

# Hur motiverar vi medborgare och patienter till en bättre hälsa?

**Tack för årets sista Think Tank den 19 november!** Dagens *mind expansion* handlade om HÄLSA i ett vitt perspektiv. Hur ska vi aktivt kunna bidra till en bättre hälsa för oss själva och våra närmaste? Vilka insatser krävs för att nå ut till grupper som inte själva hittar in i hälso- & sjukvården? Vilken infrastruktur kommer vi att behöva – och ser den överhuvudtaget ut som det system av sjukhus och primärvård som vi använder idag?

Viktiga tankar som löpte som röda trådar genom presentationer och diskussioner var bland annat följande:

- För att vi ska kunna ha en meningsfull diskussion om hälso- och sjukvård måste vi upprätta en tydligare definition av begreppet "god hälsa" – en definition som utgår från personligt meningsskapande och existentiella mål, snarare än från sjukjournalerna.
- Den mänskliga naturen kan inte styras med förmaningar och folkupplysning i form av broschyrer och webbsidor. För att få en person att bryta dåliga vanor och sträva mot ett hälsofrämjande beteende krävs ett komplext samspel av kommunikation, interaktion och stödåtgärder – allt på empatisk grund.
- Sverige är inte längre ett homogent samhälle där "one size fits all". Hälso- och sjukvårdsarbete samt psykosocialt stöd måste bedrivas på helt olika sätt, beroende på individens bakgrund, livsstil och grupptillhörighet. De insatser och det stöd som samhället erbjuder (hälso- och sjukvård, hemtjänst etc.) måste matcha de individuella behoven och önskemålen hos patienter, brukare och närstående.
- Vi behöver utveckla förståelsen för kostens betydelse för t ex canceruppkomst. Enligt Charlotta Rubin vid Dietisternas riksförbund ligger denna förståelse för närvarande på samma nivå som kunskapen om rökningens skadeverkningar gjorde på 50-talet.

Om du läser vidare, som medlem av MultiHelix Think Tank, hittar du förslag till uppföljning, referat av talarnas presentationer samt lite intressant extramaterial.

Glad advent & väl mött vid nästa Think Tank den 11 februari!

*Ursula*

**PS Visste du att vissa forskare ser ensamhet som den största riskfaktorn för hälsan?** Psykologiprofessorn [Julianne Holt-Lundstad vid Brigham Young University i Utah](#), USA har i en översiktsstudie visat att chansen att leva länge ökar med 50 % för dem som har vänner, är sociala och tar kontakt med andra. Ensamhet förkortar livet mer än att röka 15 cigaretter om dagen och vara stillasittande!