

Tusen takk for invitasjonen!

Gratulerer til Helsedirektoratet som starter året med å lansere denne viktige kampanjen med et oppdatert digitalt tilsnitt.

Mitt navn er Marit Hermansen og jeg er president i Legeforeningen.

Legeforeningen har i sin formålsparagraf at vi skal jobbe for en god folkehelse. For god folkehelse er et felles ansvar der også legene har en viktig rolle. Vi må være med å utvikle og iverksette tiltak som kan bedre folkehelsen. Både på samfunnsnivå, men også i møte med pasientene våre.

De sosiale helseforskjellene øker og koster både samfunnet og enkeltpersoner dyrt. Det bekymrer meg. Å redusere disse helseforskjellene er det viktigste vi kan gjøre for å bedre folkehelsen og livene til enkeltmennesker.

Hvordan gjør vi det? Jo, det handler om tiltak som når hele befolkningen: Pris, lover, tilgjengelighet. Men det handler også om hjelp og støtte til å ta de rette valgene.

Så enkelt. Og så vanskelig.

Vi har akkurat gått inn i et nytt år. Timingen for denne kampanjen er god. Inspirasjonen og den indre motivasjonen er på topp. Det er NÅ det hele skal starte. DETTE er året for de

store endringene. Vi skal trene mer, spise sunnere, drikke mindre alkohol og kutte ut tobakken. Alt på én gang. Ambisjonene er høye.

Det er bra. Men det kan også bli våre snubletråder. *Jeg kan motstå alt, unntatt fristelser*, sa Oscar Wilde. Ja, det er lett å la seg friste. Både av sofaen. Av sjokoladehyllen. Av vinkartet. Og sikter vi for høyt, blir gjerne fallhøyden stor. Og det er fort gjort å kaste inn håndkle når vi for endte gang skuffer oss selv. Men det kommer da alltid en ny sjanse igjen til neste år.

Tittelen på Dora Thorhallsdottir sitt innlegg er treffende: Alle har vi hatt nyttårsforsetter som har gått i dass. Alle har vi feilet og ikke klart å nå målene vi har satt oss. Derfor er det et viktig å sette seg realistiske mål som passer deg. Selv er jeg glad i å gå på ski. Men jeg har aldri gått - og kommer aldri til å gå – Birkebeineren, for eksempel. De som får det til, imponerer meg. Men for min egen del, er det viktigste at jeg får meg noen fine skiturer i løpet av vinteren med hyggelig selskap. Det er godt nok.

Dette er et viktig budskap i kampanjen "BareDu". Det skal ikke så mye til. Vi trenger ikke alle kaste oss på januarsalget og kjøpe det beste treningsutstyret eller kutte ut alt vi synes er godt. Små grep som varer er en mer fornuftig vei å gå. Det er dette vi leger og annet helsepersonell daglig ønsker å hjelpe

pasientene våre til å klare. Både de og vi synes det er vanskelig.

Er det noe vi likevel vet, så er det at motivasjonen først og fremst må komme innenfra. Vi skiller gjerne mellom indre og ytre motivasjon. Og forskning viser at det er den indre motivasjonen som er viktigst når vi vil få til endring. Og de med indre motivasjon presterer ikke bare bedre, de har det også bedre med seg selv. Den naturlige lærdommen av dette er at vi ikke bare bør fokusere på å motivere mennesker. Vi bør prioritere å legge mest mulig til rette for at de skal motivere seg selv. Et gjenkjennelig budskap i kampanjen "BareDu".

En viktig jobb for leger er nettopp å motivere og hjelpe pasienter til å sette seg mål som passer for dem. På fagspråket kaller vi det *motiverende samtale*. Det er kombinasjon av støttende og empatisk veiledning som bygger på teorien om at mennesker i sterkere grad klarer å få til endringer når de formulerer målene sine selv.

Dette passer som hånd i hanske med målsetningen til BareDu. Hjelp til å finne og opprettholde den indre motivasjonen. Her skal vi leger også trå til. Mange pasienter blir utsatt for sykdom de ikke rår over. Men noen tar også valg som gjør at de blir

syke. Og vi leger har et viktig ansvar i å veilede og hjelpe pasientene våre til å legge om levevanene sine sånn at de både blir friskere og får god livskvalitet.

Fastlegene, f.eks., sitter i en nøkkelposisjon. Fastlegens styrke er det langvarige kjennskapet til pasientene sine. I snitt åtte år. Her bygges det et tillitsforhold som gir rom for det vi kaller gyldne øyeblikk. I disse "gyldne øyeblikkene" kan man ta opp endring av levevaner. Kristin Oudmayer – forfatter og debattant – skriver i VG 3. januar om fastlegen som sa at hun hadde godt av å gå ned i vekt. Det medførte litt lettelse – men mest sjokk og skam. Og ti kilo lettere 16 måneder senere. Vi vet at pasienter lytter til legen. Men også i spesialisthelsetjenesten møter leger mange pasienter som er motiverte og mottakelige for å endre levevanene sine. Og her gjøres det mye godt arbeid. Pasienter og leger som i fellesskap snakker om mål og utfordringer.

Men til tross for gode pasientmøter, er det ofte en lang vei til målet. De største utfordringene møter pasienten først og fremst uten å ha legen ved sin side. Det er flest timer om dagen, i uka, i året uten lege eller andre hjelpere ved din side. Vi kan ikke være der i alle situasjoner hvor fristelsen oppstår. Å bruke digitale hjelpemidler som "BareDu" legger opp til, kan derimot være en god hjelp. En liten oppmuntring kan nettopp være det

du trenger for å komme deg over kneika.

Da jeg kom på jobb 2. januar og tittet ned på to av Norges største aviser, var det to overskrifter som møtte meg: *"Slik blir du kvitt kulen (som i "magekulen").* og *"Les våre beste slanketips.*

Forsidene griper midt i nyttårsambisjonene våre. Men det er ikke så lett å vite hvilke råd du skal følge. Det ene rådet slår gjerne bein under det andre. Og de treffer kanskje ikke deg og dine behov. Ekspertene er mange og rådene spriker. Å sikre befolkningen og pasienter en kunnskapsbasert og sikker sted å hente råd fra gjennom HelseNorge-portalen som dere nå legger opp til, mener jeg er et klokt grep.

Vi ser også at mange tyr til teknologiske hjelpemidler. I 2016 ble det solgt over 500.000 ulike aktivitetsmålere. Og i Forbrukerrådets undersøkelse om «Digital helsehverdag», kommer det blant annet fram at 53 prosent alltid prøver å finne mer helseinformasjon på nettet.

Sammen med haugevis av eksperter, apper, teknologiske duppeditter og mediesaker, blir forvirringen stor. Både blant pasienter, men også blant oss leger. Vi trenger helsemyndigheter som med sin kunnskapsbaserte og tydelige rolle, kan hjelpe pasienter og helsepersonell å manøvrere i dette kaoset. Nå har vi fått det: En digital verktøykasse, som

kan lagre endringene du gjør, holde tritt med målene, gi deg gode råd på veien og som trygt loser deg inn på HelseNorge.no der du finner oppdatert og kunnskapsbasert informasjon.

Mer kunnskap om hvordan valgene våre påvirker risiko for sykdom og død styrker troverdigheten til rådene vi gir som helsepersonell.

For det er ikke bare befolkningen som har etterspurt dette. Dette har også legene savnet. Vi har etterlyst hjelpemidler for hvordan man kan hjelpe pasientene med å gjennomføre en plan og endringer i praksis. Og hvor de kan finne god informasjon underveis. Dette kan nettopp være det svaret både vi og pasientene våre trenger for å holde motet oppe over tid. Denne kampanjen bringer nye verktøy i dette vanskelige og langsiktige motivasjonsarbeidet. I mitt møte med pasienten trenger jeg mange ulike virkemidler. For alle vi som sitter her vet at det er ulike ting som hjelper. Noen trenger gågrupper sammen med andre, andre bruker veddemål, noen setter opp treningsplaner og følger aktivitetsklokken sin – og nå har vi fått disse nye hjelpemidlene.

Jeg er optimistisk. Også tror jeg vi gjør klokt i å evaluere underveis, sånn at vi er kan gjøre den digitale verktøykassen enda bedre.

I fjor lanserte Legeforeningen kampanjen "Kloke Valg". Kampanjen handler om at mer medisin ikke nødvendigvis er bedre medisin. For mange pasienter er ikke svaret mer utredning og nye medisiner, tvert imot. Det kan bidra til å påføre pasientene skade og bekymring. Men når svaret ikke er utredning god behandling, kan svaret kanskje ligge i livsstilsendringer. Kampanjen "Kloke Valg" og "BareDu" med digitale hjelpemidler utfyller hverandre godt.

Leger har lang tradisjon med å jobbe forebyggende. Legen Jon Snow var en banebryter på folkehelsefeltet i England på 1800-tallet. Under det store utbruddet av kolera i London i 1854 kartla han hvor de smittede pasientene bodde. Han fant ut at utbruddene skjedde i hus med samme vannforsyning. John Snow greide å lokalisere smitekilden og stoppe epidemien. På John Snows tid var det høy dødelighet i både England og Norge. Folkehelsearbeidet handlet derfor om å hindre smitte og spredning av epidemiske sykdommer, blant annet ved å bedre befolkningens hygiene. I dagens norske velferdssamfunn har vi andre utfordringer enn å bekjempe epidemier. Det er ikke pest eller kolera som er årsakene til at folk oppsøker legen lenger. Både befolkningens helsetilstand og kunnskapen vi sitter på er mye bedre. Men helsepersonell og legenes ansvar i arbeidet med å bedre folkehelsen, er like relevant i dag.

Nå også med offensive kampanjer og innføringen av digitale hjelpemidler. For dette er – og vil alltid være – et felles ansvar.

I går lastet jeg ned Gå10 på toget inn til byen. Og det er en motivasjon i seg selv til å sette inn giret oppover Karl Johan.

Tusen takk for meg.