

Helsedirektoratet

Dato: 2025.01.15

Ref.: KMK/TKR

Innspill fra Nasjonalt senter for aldring og helse til «Utkast til oppdatert hjernehelsestrategi» ref. 24/10544

Nasjonalt senter for aldring og helse takker for muligheten til å gi innspill til oppdatering av Hjernehelsestrategien, som dekket perioden 2018 til 2024. Strategien omfattet forebygging, helsefremmende tiltak, utredning, behandling, habilitering, rehabilitering, samt forskning og innovasjon for å sikre best mulig hjernehelse gjennom hele livet. Den er viktig for brukere, pårørende og helsepersonell og har fungert som et fundament for politiske avgjørelser og tiltak. Strategien peker på faktorer som kan bidra til hjernehelse, og det er viktig at eksisterende kunnskap om faktorer som bidrar til bedre hjernehelse løftes fram.

Aldring og helse er særlig opptatt av eldre personers helse, både eldre pasienter med ulike hjernesykdommer, skrøpelighet, flere samtidige sykdommer og behov for tjenester fra flere aktører i helsevesenet, og friske eldre som bør beholde sin gode (hjerne)helse. Eldre vil utgjøre en gradvis økende andel av befolkningen fram mot år 2100 og vi må forvente at denne delen av befolkningen vil kreve en stadig større andel av helsetjenestene.

Vi opplever, som andre, at helsevesenet er under press fra flere kanter, og strategiens mål om å bidra til riktigere prioritering av ressurser og innsats og mer effektiv planlegging av tjenester til personer med hjernesykdommer støttes fullt ut. Lavterskel tilbud for å fremme folkehelse blir sannsynligvis viktigere enn noen gang for å forebygge hjernesykdom, fremme livskvalitet og evne til å mestre egne helseutfordringer.

Vi vil trekke fram tre overordnede innspill til strategien, i tillegg legger vi ved «Innspillsskjema» hvor vi gir konkrete kommentarer til ulike avsnitt.

1: Vi opplever at strategien har et noe svakt aldringsperspektiv og lite fokus på hjernesykdommer knyttet til aldring, selv om det i 2.3 vises til at... *Globalt er den økonomiske byrden av hjernesykdommer betydelig, og kostnadene forventes å øke drastisk fremover. Dette skyldes en kombinasjon av mer usunne levevaner og at andelen eldre i befolkningen øker.* Vi vet at forekomsten av de mest utbredte hjernesykdommene, som hjerneslag og demens, øker betydelig med alderen. Aldring og helse mener fokus på at

www.aldringoghelse.no

Postadresse
Aldring og helse
Sykehuset i Vestfold
Postboks 2136
3103 Tønsberg

Kontakt
Telefon: 33 34 19 50
E-post: post@aldringoghelse.no

Aldring og helse er tilknyttet



den eldre befolkningen øker bør belyses tydeligere, og at det er helt nødvendig å planlegge for denne demografiske endringen.

2: Strategien tar utgangspunkt i en svært vid definisjon av hjernesykdommer. En utfordring er da å unngå at strategien blir generelt forventningsdrivende, og dermed også personelldrivende. Som eksempel ses i delmål 1C at ... *Ansatte i helse- og omsorgstjenesten møter ofte personer med hjernesykdommer og må ha kunnskap om hjernehelse. Det er viktig at de tilegner seg kompetanse for å kunne diagnostisere, veilede, behandle og følge opp pasienter og pårørende effektivt og bidra til mestring. Derfor bør det legges til rette for at de får nødvendig opplæring for å gi gode helse- og omsorgstjenester til denne pasientgruppen.*» Strategien bør derfor presisere at hjernesykdommer har mange undergrupper. Man kan ikke forvente at helsepersonell skal ha kunnskap om *alt* fra søvnvansker, hodepine, alle grader av psykiske lidelser til hjerneorganiske skader og sykdommer – med og uten kompliserende faktorer.

3: Aldring og helse og strategien har overlappende mål – bidra til best mulig helse, funksjon og livskvalitet for personer med en eller annen hjernesykdom. Aldring og helse har mange forskningsbaserte metoder og ressurser som kan være til hjelp eller inspirasjon for andre deler av hjernehelsefeltet, og som kan bidra til å nå flere av målene i strategien. Sannsynligvis kan mange av disse også være aktuelle for/tilpasses til yngre personer og andre målgrupper. Eksempler er:

- «Hjerneløftet», et opplysningskurs i 12 leksjoner som har som mål å øke bevisstheten om betydning av levevaner og at man selv kan ta grep for en sunn og aktiv hjernehelse gjennom livet. «Hjerneløftet» utarbeides i regi av Aldring og helse, er basert på kunnskap fra forskningen og lanseres i løpet av 2025.
- Nettsider som presenterer kunnskap og tips som kan bidra til å forebygge demens, mye av dette kan brukes som modell for informasjon om å bevare god hjernehelse mer generelt.
- Modeller for ulike lavterskel gruppetilbud for bedre folkehelse, tilpasset personer over 60 år for forebygging og mestring av depresjon, fallforebygging og «hjernetrim» individuelt eller i grupper.
- Nettsider med omfattende informasjonsmateriell om kognitiv svikt (demens), psykiske lidelser og aldring. Dette dekker store deler av hjernesykdomsfeltet. Informasjonen er tilpasset brukere/pasienter og pårørende.
- I tillegg tilbyr vi et stort spekter av informasjonsmateriell og opplæring (digitalt eller fysiske kurs) rettet mot fagpersoner, fra helt grunnleggende nivå til opplæring rettet mot spesialisthelsetjenesten.

Konklusjon

Aldring og helse er opptatt av at Hjernehelsestrategien ikke bare blir en strategi om at «vi må løse gåten(e)», men en strategi som har som hovedmål å vise hvordan man kan bidra til best mulig helse, funksjon og livskvalitet for personer med en eller annen



hjernesykdom ved å fokusere på en kombinasjon av livsstilsendringer, samfunnstiltak og kunnskapsformidling. Selv om vi trenger mer kunnskap og forskning er det viktig at man bruker allerede tilgjengelig kunnskap om hvordan fremme best mulig hjernehelse – et økt fokus på implementering av eksisterende forskningsbasert kunnskap til praksis.

Ved behov vil vi gjerne utdype våre innspill skriftlig eller muntlig. Vi deltar også gjerne på et møte for å drøfte hvordan bidra til best mulig hjernehelse.

Med vennlig hilsen

Kari Midtbø Kristiansen

Daglig leder

Nasjonalt senter for aldring og helse

Thale Kinne Rønqvist

Nevropsykolog

Nasjonalt senter for aldring og helse

Vedlegg: *Innspillsskjema*

