

## Hverdagsmestring – hva er viktig for deg?

- en temakveld for innbyggere og ansatte i helsesektoren i Telemarkskommunene

(plass til kommunetilpasset bilde/illustrasjon)

### Helsefellesskapet arrangerer temakveld!

Helse- og omsorgstjenestene vil realisere «pasientens helsetjeneste», og vil jobbe sammen for og i en «felles helsetjeneste». I fremtiden vil det å settes i stand til å ivareta egen helse være stadig viktigere både for den enkeltes livskvalitet, og for samfunnet, fordi flere kommer til å leve lenger med sykdommer eller funksjonsnedsettelse. Helse- og omsorgssektoren må derfor satse på tidlig innsats og forebygging ved å bidra til at det blir enklere for befolkningen å mestre livet med sykdom eller funksjonsnedsettelse, og at alle som kan og vil jobbe, skal få mulighet til det!

### **Helsefellesskapet arrangerer nå felles temakvelder med folkehelse, forebygging og helsefremming som tema!**

Helsefellesskapet i Telemark er en struktur for samhandling mellom kommunene og sykehuset i Telemark, med mål om mer sammenhengende og bærekraftige helse- og omsorgstjenester med pasienten i fokus som aktive deltakere i helsehjelpen de mottar, og ved å bli sett og hørt med ord de forstår. «Hva er viktig for deg?» skal være førende både i møtet mellom pasient og helsepersonell, og i utviklingen av helse- og omsorgstjenesten.

Lærings- og mestringssenteret (LMS) ved sykehuset i Telemark er utpekt til å lede arbeidet med felles temakvelder i regi av Helsefellesskapet. Både kommuner og helseforetak er pliktig å tilby lærings- og mestringstilbud som en integrert del av sine helse- og omsorgstjenester. Tilbudet i kommunale frisklivssentraler er en del av lærings- og mestringsevne i de kommunale helse- og omsorgstjenestene.

### Felles inspirasjon, verktøy og informasjon om lokale tilbud der du bor

Temakvelden «Hverdagsmestring – hva er viktig for deg?» er for alle innbyggere i Telemark – friske og syke, pasienter og ansatte i kommunal- eller spesialisthelsetjeneste. Helsefellesskapet inviterer til en kveld som kan bidra til felles «mål og mening» for hvordan man kan leve et godt og meningsfylt liv der man bor, uavhengig av alder eller livssituasjon. Kvelden vil inspirere og presentere praktiske verktøy og informasjon om lokale tilbud der du bor, som kan gjøre en stor forskjell i hverdagen, og bidra positivt til muligheten den enkelte har for å ta vare på sitt eget liv.

Temakvelden gjennomføres fysisk i bygg 54 (konferansesenteret) ved Sykehuset i Telemark, og vil inneholde en kombinasjon av foredrag knyttet til mestring, hverdagsglede og aktivitet, samt mulighet for mingling og informasjonsinnhenting fra ulike aktører som står på stands, bl.a Frisklivssentralene i Skien og Porsgrunn, Den Norske Turistforening, NAV Skien, Pivete, og Grenland friluftsråd og Skien by.

### Videooverføring og arrangement i opptak

For å nå hele Telemarks befolkning, tilbys det videooverføring av fellesinnhold til alle frisklivssentraler i fylket, der den enkelte lokale arrangør tar ansvar for å invitere aktuelle aktører til stands og mingling til eget arrangement. Foreløpig har majoriteten av fylkets kommuner takket ja til denne løsningen.

Videre vil arrangementet tas opp, slik at det kan benyttes i andre sammenhenger i fremtiden, eksempelvis til Voksenopplæring slik at det vil være mulig å tolke innholdet til minoritetsspråklige.