

Di helse, di framtid

Helsekompetanse, smerte og bruk av smertestillande blant ungdom på Vest-Telemark vidaregåande skule i Tokke kommune

Prosjektet kort summert opp:

Ungdata undersøkinga frå 2024

- viser at 7% av gutane og 14% av jentene på vidaregåande skule, har hatt fysiske plager kvar dag siste månaden.
- auking i bruk av smertestillande frå 2021 til 2024.
- I 2024 rapporterast det at 1 av 10 gutar og 3 av 10 jenter bruker smertestillande kvar dag eller kvar veke.

Etter fylte 16 år er ungdom helseerettsleg myndig, som betyr at ungdomen er den einaste med tilgang på eigne helsetenestar og helseopplysningar.

Helsekompetanse er viktig for ungdom og spesielt viktig for ungdom over 16 år.

Definisjon «Helsekompetanse handler om grunnleggjende ferdigheter, kunnskap og motivasjon som gjør individet i stand til å finne, forstå, vurdere og anvende helseinformasjon med den hensikt å kunne ta helserelaterte beslutninger i hverdagen. Dette kan handle om å ta avgjørelser relatert til hvordan en forebygger sykdom, om en har behov for helsetjenester, og hvilke helsefremmende tiltak som opprettholder eller forbedrer livskvaliteten gjennom livsløpet»

Workshop med ungdomsrådet viste at Ungdomsrådet var einig i:

Ungdom brukar mykje smertestillande

Ungdom kjenner ikkje så godt til Helsenorge-appen og appen sine funksjonar

Støttar at ungdom i Tokke burde få meir informasjon om kropp, smerter og riktig bruk av smertestillande

Støttar at ungdom i Tokke burde få meir informasjon om bruk av Helsenorge-appen

Støttar å prøve ut at ein fysioterapeut er på Vest-Telemark VGS ein dag til ein halv dag i månaden for rettleiing

Tiltak

For å hjelpe ungdomar med å auke helsekompetanse generelt, og om smerte og bruk av smertestillande spesielt, er følgjande tiltak utarbeida:

- Undervise/rettleie i bruk av Helsenorge-appen.
- Lære seg å kunne ta kontakt med helsevesenet.
- Rettleiing digitalt gjennom Helsenorge-appen.
- Rettleiing fysisk på skulen ein til ein halv dag i mnd. på Vest-Telemark vidaregåande skule.

Prosjektet er i ein forberedingsfase og som ein del av dette er medverknad frå ungdom viktig, då tilbodet er retta mot ungdom. Ungdomsrådet vart invitert til å kome med innspel, og fleire gode innspel vart tatt med vidare for utforming av ferdig prosjektbeskriving.

Prosjektplan og tiltak skal etter planen vare klart innan skuleåret 2026/27

Tilbakemeldingar som prosjektet tar med seg vidare:

Ungdomsrådet ynskjer at tilbodet skal:

- variere mellom å vere på ein tysdag eller fredag
- vere ope heile dagen med ope dør, og at tilbodet er lokalisert på kontoret til skulehelsetenesta
- at informasjon vert spreidd digitalt gjennom teams eller på infoskjermar. Eventuelt på plakatar utanfor skulehelsetenesta sitt kontor