

# Sundhedsfremme og forebyggelse

Kommuneprojekt 2010  
Anne Christensen  
Hanne Sodemann

1

## Forebyggelse

Definition:

Sundhedsrelaterede aktiviteter, der søger at forhindre udviklingen af sygdomme, psykosociale problemer eller ulykker og dermed fremme den enkeltes sundhed og folkesundheden.

Terminologi. Forebyggelse, sundhedsfremme og folkesundhed. Udgivet af Sundhedsstyrelsen juni 2005.

2

## Sundhedsfremme

Definition:

Sundhedsrelaterede aktiviteter, rammer og processer, der fremmer den enkeltes sundhed og folkesundheden.

Terminologi. Forebyggelse, sundhedsfremme og folkesundhed. Udgivet af Sundhedsstyrelsen juni 2005.

3

## Forebyggelses perspektivet

- Retter sig mod at ville **UNDGÅ** noget uønsket f.eks. ulykker og **SYGDOM**
- Fokus på sygdom og risiko
- "oppefra og ned" – princippet
- Ekspertstyring : Forskrifter
- Rettet mod den **NEGATIVE** side af sundhedsbegrebet: Frygt

4

## Sundhedsfremme perspektivet

- Handler om at **FREMME** den enkeltes **SUNDHED**
- Fokus på **SUNDHED**
- Deltagerorienteret
- Dialogorienteret
- Tager udgangspunkt i den enkelte
- "nedefra og op" – princippet
- Sætte den enkelte i stand til at styre sig selv og få magt over eget liv
- Rettet mod den **POSITIVE** side af sundhedsbegrebet: Håb, handlekompetence

5

## Folkesundhed

Definition:

Befolkningens samlede sundhedstilstand

Befolkningen = os alle sammen

Sundhed = ?????

6

## Sundhed

WHO:

Health is a state of complete physical, mental and and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. ( 1946 )

7

## Andre vinkler

Psykologisk:

Højt integreret kapacitet for psyko-fysiologisk funktionsduelighed, som sætter personen i stand til at *mestre* situationer og fremme ønsker og mål.

8

## Andre vinkler

Antropologisk:

Sundhed er et diskursivt begreb, der konstrueres af mennesker i en given kontekst.

*Sundhed bliver et begreb i stadig forandring mere end "en tilstand":*

*Hvad giver mening for den enkelte!*

*Hvornår er du villig til/motiveret til at ændre adfærd?*

*Når det giver mening for os og vi kan overskue forandringen!*

9

## Hvad er "sundhed"?

TO forskellige opfattelser:

Sundhed som: "det gode liv"  
( livskvalitet)

><

Sundhed som: at være rask  
(i modsætning til at være syg)



10

## Hvad er sundhed?

At være sund – at være usund  
At være rask – at være syg

*At være sund er ikke nødvendigvis det samme som at være rask*

At være rask handler om vores krop (helbred)

*Sundhed handler om hele vores liv, værdier, identitet*

11

## Sundhedsfremme er at have fokus på sundhed:

- Handler om at opnå nogle positive udviklinger
- Hjælpe med at se muligheder
- Hjælpe til en bedre problemdefinition
- Gøre muligheder synlige
- Finde, hvor personens/familiens ressourcer ligger
- Gøre selvstændige
- Gøre selvhjulpne
- Give folk den følelse, at "tænder er til at have med at gøre"

*Sundhedsfremme i teori og praksis, Jensen og Johnsen, 2000, side 83*

12

## Fire sundhedsbegreber

	Negativt (fravær af sygdom)	Positivt (Livskvalitet og fravær af sygdom)
Smævert (Bredt)	1	2
Bredt (Bredt og levvilkår)	3	4

Kilde [www.uvm.dk](http://www.uvm.dk)

Undervisningsvejledning for emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

13

## De 4 sundhedsbegreber i forhold til cola

1. Her ses cola kun i forhold til at kunne **skabe sygdom** (fedme, erosioner på tænderne). Brugen af cola ses kun som udtryk for livsstil.
2. Her ses cola stadig som udtryk for den enkeltes livsstil, men nu ses også med, at cola kan have vigtige **sociale og kulturelle funktioner**.
3. Her ses de kun de **negative konsekvenser** af cola på tænderne og kroppen, men ses i bredere sammenhæng: Reklamer, angst for mobning, ungdomskultur med misbrug påvirker den enkeltes valg af livsstil.
4. **Her ses cola både ud fra en bred og ud fra en positiv sammenhæng.** I visse tilfælde har cola en skadelig indvirkning på tænder/krop – men i andre sammenhænge har brugen en vigtig social funktion. **Hvad vi gør, er ikke kun udtryk for eget valg af livsstil, men påvirkes også af vores levevilkår.**

	Negativt (fravær af sygdom)	Positivt (Livskvalitet og fravær af sygdom)
Smævert (Bredt)	1	2
Bredt (Bredt og levvilkår)	3	4

14

## Det Brede, positive sundhedsbegreb:

- Sundhedsbegrebet bliver kaldt **bredt**, fordi både livsstil og levevilkår har betydning for sundheden.
- Sundhedsbegrebet bliver kaldt **positivt**, fordi sundhed ikke kun handler om fravær af sygdom. Det er også et spørgsmål om livskvalitet og velvære, både fysisk, psykisk og socialt.

15

## Det gode liv

Hvis sundhed som begreb ikke blot dækker fravær af sygdom, hvor stopper det så ?

Hvem definerer det gode liv ?

Er det gode liv det samme for os alle sammen ?

Hvordan hænger dette sammen med en tandpleje, der sætter sig mål på befolkningens vegne ?

Borgerinddragelse ?

16

## Det gode liv

Hvor meget skal staten blande sig i befolkningens liv ?

Hvor meget skal sundhedsprofessionelle blande sig i patienternes liv ?

17

## Visioner for børn og unge i Varde kommune

- Politikken er udarbejdet med det **overordnede afsæt**, at barnets tarv skal stå i centrum.
- **Medbestemmelse / medansvar / dialog**
- **Hæthed / sammenhæng / overgange i barnets liv**
- **Tidlig indsats / rummelighed / inklusion**
- **Barnets alsidige personlige udvikling / læring / kvalitet**
- **Omsorg / frirum**
- **Forskellighed / mangfoldighed**
- **Sundhed**
- **Sammenhæng med det omgivende samfund / kultur**
- **Børn/ unge med særlige behov.**
- **Vidensdeling / kompetenceudvikling.**
- **Under alle områder medtænkes integrations-perspektivet**

18



## Politik børn og unge : "Sundhed"

- Det er værdifuldt at:
  - alle børn/unges sundhed følges og styrkes.
  - tænke i det brede sundhedsbegreb
  - vægte psykisk sundhed på lige fod med fysisk sundhed.
- Derfor vil vi:
  - sætte fokus på kost og motion
  - illustrere at sundhed tænkes ind alle steder, hvor børn/unge færdes, og at personalet tager medansvar.
  - sikre at der er opmærksomhed på sundheden, allerede når et barn er på vej.
- Succeskriterier:
  - at der er formuleret en sundhedspolitik
  - at fysisk / psykisk / social trivsel er indarbejdet i skolers /dagtilbuds indsatsområder
  - at relationers betydning er medtænkt i dagtilbud/skoler og det tværfaglige samarbejde med børn og forældre
  - at børn og forældre oplever, at indsatsen på sundhedsområdet har øget deres handlemuligheder
  - at der er et formaliseret samarbejde mellem sundhedsplejersker og jordemødre

([www.vardakommune.dk](http://www.vardakommune.dk) - børn og unge - politik - sundhed)

19

## Det gode spørgsmål

Fra patogenese til salutogenese:

Flytte fokus fra spørgsmålet:

"Hvordan forklarer man, at folk bliver syge?"

til:

"Hvordan bliver eller forbliver folk raske?"

Hvilke ressourcer har de, vi kan bygge videre på?

Aaron Antonovsky

20

## Det mulige svar

"Følelsen af sammenhæng."

"Sense of coherence" (Antonovsky)

- Begribelighed
- Håndterbarhed
- Meningsfuldhed

21

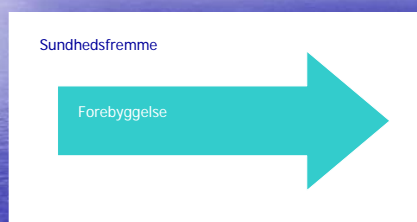
## Sundhedsfremme

- Give folk redskaber til at forstå. (læring)
- Skabe muligheder, så folk kan handle.
- Mennesker skaber selv mening.
- Dette skal vi prøve at "overføre" til vores handlemuligheder i den kommunale tandpleje – tænke det brede, positive sundhedsbegreb ind i vores planlægning, hvis vores populations-, risikostreger og vores daglige instruktion og motivation skal give mening for vores patienter

22

## En model :

Forebyggelse er en del af det sundhedsfremmende arbejde – skal "trække i samme retning"



23

## Den sundhedsprofessionelles rolle

- Forebyggeren påpeger risiko og hjælper med at forhindre, at der opstår skader
- Sundhedsfremmeren prøver at forstå, hvordan andre skaber mening og tilbyder sig som konsulent i den andens liv.

24

## Den professionelle rolle

"I professionel henseende er sundhedsfremme ( dermed ) i bund og grund en sundhedspædagogisk metode, hvor den professionelle stiller sig til rådighed for at etablere en dialog omkring borgerens sundhed"

Lars Oberländer

25

## Hjælpekunst

..... At man, når det i sandhed skal lykkes en at føre et andet menneske et bestemt sted hen, *først og fremmest må passe på at finde ham der, hvor han er, og begynde der.* Dette er hemmeligheden i al hjælpekunst. Enhver, der ikke kan det, han er selv i en indbildning, når han mener at kunne hjælpe andre. For i sandhed at kunne hjælpe en anden må jeg kunne forstå mere end han – men dog først og fremmest forstå, det han forstår.

Søren Kierkegaard

26

## Vision

- Hvordan skal den kommunale tandpleje positionere sig i en verden, der mere og mere arbejder med borgerinddragelse, sundhedsfremme - og hvor kommuner og regioner er forpligtede til at opstille sundhedspolitikker ?
- Hvilke relationer til omverdenen skal den kommunale tandpleje have ?

27

## Undervisning og læring

- Undervisning er det, der kommer ud af munden på læreren.
- Læring er det, der foregår i hovedet på børnene.
- **DET ER IKKE DET SAMME !!!!!**

28

## Fra tankpasserpædagogik til læring

Viden  
Holdning  
Handlinger.



29

## Trinmål 6 klasse

### Årsager og betydning

- **beskrive den daglige livsstils betydning for sundheden**, herunder kost, tobak, motion
- give eksempler på, **hvordan levevilkår kan påvirke sundhed**
- gennemgå faktorer, der påvirker det fysiske og psykiske arbejdsmiljø
- kende fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med puberteten
- fortælle om drenge- og pigeroller
- aflæse og begrunde følelsesmæssige reaktioner.

### Visioner og alternativer

- Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at
- sammenligne forskellige former for livsstil, seksualmoral og familieliv til forskellig tid og i forskellige dele af verden
- fortælle om forskellige sociale netværk, som børn og voksne kan indgå i
- Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at
- **vurdere egne og andres positive og negative deltagelse i sociale netværk**
- **formulere og diskutere drømme om det gode liv**
- **formulere alternativer i relation til eksisterende levevilkår og livsstil.**

### Handling og forandring

- Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at
- begrunde valg om forhold, der har betydning for egen og andres sundhed
- beskrive muligheder og barrierer for egne og fælles handlinger.

30

## Fire sundhedsbegreber

	Negativ (Sundhedsfremmende)	Positiv (Sundhedsfremmende og Forebyggende)
Erhverv (Bæredygtig)	1	2
Erhverv (Bæredygtig og Kulturel)	3	4

Kilde [www.uvm.dk](http://www.uvm.dk)

Undervisningsvejledning for  
emnet sundheds- og  
seksualundervisning og  
familiekundskab

31

## Hints

- "måltrapperne"
- Om taksonomi i bogen "Pædagogikkens 7 forhold",  
side 125, Røkkjær, Hildebrandt Jensen, Semi-forlaget, 2005
- "Samfund og kultur i sundhedsarbejdet":  
(Niklasson, Grit (red), Bogforlaget Frydenlund, 2006)
  - kap. 5: "Samfund, individ og sundhed", *Lone Scocozza*
  - kap 6: " Sundhedsfremme og forebyggelse", *Lars Oberlander*

32