

HBFR - Heilbrigðisfræði

María (MAL)
1. kafli

Hvað er heilbrigði?

- Misjafnt hvernig hver og einn metur það, fer eftir:
 - Menningarheimi þess
 - Hvar sá býr í heiminum
 - Aldri o.fl.
- Víðtækt hugtak
- Erum við heilbrigð þó við séum með einhvern sjúkdóm? eða með t.d. einhverja fötlun?

Álag - einkenni

- Innra álag:
 - S.s. sálræn átök, allar hugsanir og tilfinningar sem bærast með okkur.
- Ytra álag:
 - Allt í umhverfinu sem hefur áhrif á líðan okkar.
 - s.s. heimilishagir, vinna, sóttkveikjur
- Huglæg einkenni
 - Það sem okkur finnst - huglægt mat s.s. verkir, kvíði
- Hlutlæg einkenni
 - Mælanleg, sjáanleg s.s. hiti, sár,

Orsakir sjúkdóma

- Trúarlegar skýringar
 - Andatrú
 - Einstaklingurinn er hluti af guðlegri heild
- Skýringar náttúruvísindanna
 - Rannsóknir
- Heilðrænn skilningur á sjúkdómum
 - Líkami, sál og umhverfi s.s. félagslegir þættir spila saman

Hver ber ábyrgð á heilsu fólks?

- Fyrst og fremst við sjálf = hver og einn einstaklingur
 - við höfum val um að velja hollan mat, hreyfa okkur, reykja ekki og svo frv.. Þannig tökum við ábyrgð á eigin heilsu.
- Foreldrar bera ábyrgð á heilsu barna sinna sem hafa ekki aldur og þroska til að sinna því sjálfir
- Samfélagið ber líka ábyrgð á heilbrigðismálum, s.s. að hlúa að náunganum og sérstaklega þeim sem ekki eru færir um það sjálfir.
- Stjórnvöld bera líka ábyrgð t.d. að skapa heilsusamlegar aðstæður fyrir fólk, setja reglur og fl.