

3. kafli.

Forvarnir og heilsuefning



Markmið kaflans

- Í hverju felast forvarnir og heilsuefning?
- Hvaða áhættuþættir hafa áhrif á heilsufar fólks?
- Hvaða aðgerðir höfum við til verndar heilsu almennings?
- Hverjir það eru sem bera ábyrgð á forvörnum og heilsuefningu?



Forvarnir

- Allar aðgerðir sem að koma í veg fyrir sjúkdóma og slys teljast til forvarna
- Árangur forvarna kemur ekki alltaf strax í ljós og því er oft erfitt að meta hann.
- Langtímarannsóknir mikilvægar
- Forvarnir koma í veg fyrir neikvæða þróun

Forvarnir

- Frumforvarnir
 - Miða að því að koma í veg fyrir heilsubrest eða slys
 - Dæmi:
 - Eftirlit með drykkjarvatni og hreinsun vatnsbóla
 - Slysavarnir
 - Reykingarbann
 - Bólusetningar
 - Gerð gangstétta og hjólastíga



Forvarnir

- Síðforvarnir
 - Miða að því að finna sjúkdóma á byrjunar-stigi, grípa þá til ráðstafana sem stöðva þróunina eða seinka henni
 - Beinist einkum í dag að krabbameini, hjarta- og æðasjúkdómum, álags-sjúkdómum, sálrænum og félagslegum vandamálum, astma og ofnæmi





Forvarnir og heilsuefning

- **Forvarnaraðgerðir** hindra neikvæða þróun m.a. með því að fyrirbyggja sjúkdóma og slys
 - Dæmi: Bólusetningar, öryggishjálmar, góðir vegir, sundkennsla o.fl.
- Almennar aðgerðir sem að miða að því að við séum síður móttækileg fyrir sjúkdómum og öðrum skaða kallast **heilsuefning**

Heilsuefning

- Heilsuefning stuðlar að jákvæðri þróun og meiri lífsgæðum
- Lykilhugtak er **færni** þ.e. að styrkja einstaklinga í að taka þær ákvarðanir sem leiða til aukins heilbrigðis
- Heilsuefning felst einnig í að gera allt umhverfi fólks vistlegt og aðlaðandi



Markmið heilsueflingar

Efla heilsu og vellíðan:

- Samstarf og ráðgjöf við stjórnvöld og áhrifaaðila um að stefnumótun taki mið af heilbrigði
- Samstarf og ráðgjöf við fagaðila sem áhuga hafa á heilsu og vellíðan
- Samstarf við almenning í landinu um heilsuefningu
- Rannsóknir, þróunarvinna og útgáfa í samstarfi við ýmsa aðila



Embætti
landlæknis

Directorate of Health

Forvarnir í ljósi sögunnar

Fram að 1970 lögð
megináhersla á að veita
sjúklingum viðhlítandi
meðferð

Smám saman óx
skilningur á því hvers
vegna fólk veikist og
áherslan var lögð á að
koma í veg fyrir sjúkdóma

Forvarnir í ljósi sögunnar

- Baráttan gegn Berklum – Berklahæli

Nútíminn:

- Hjarta- og æðasjúkdómar
- Krabbamein
- Alnæmi færist í vöxt á heimsvísu
 - Fjölónæmir sýklar



Aðferðir gegn áhættuþáttum

Áhættuþættir:

- Vísa til ástands okkar sjálfra
- Vísa til umhverfispátta sem geta valdið sjúkdómum, vandamálum, áföllum eða slysum
- Þessar aðstæður geta verið líkamlegar, sálrænar, félagslegar eða umhverfistengdar

12 áhættuþættir og áhrif þeirra

TÓLF ÞEKKTIR ÁHÆTTUÞÆTTIR OG ÁHRIF ÞEIRRA

	TENGLI VIÐ FJÓRA ALGENGA Sjúkdómsflokka				TENGLI VIÐ VANDA Á ÞEMUR SVIDUM		
	Erkísammi	Hjarta- og andeykjðórnar	Ástæ og óhámm	Smíspjúkðórnar	Sákm og lífags- líng varðlámm	Álagspjúkðórnar	Síspúfól
Slæm uppvaxtarskýrði			X	X	X	X	X
Veik félagsstengsl			X	X	X	X	X
Slæmur aðbúnaður á vinnustaði	X		X	X	X	X	X
Lítil líkamleg áreynsla		X		X	X	X	X
Öryggi á vinnustaði ábotavant	X			X		X	X
Övarkærni				X		X	X
Streita	X	X	X		X	X	X
Vímuefni	X	X		X	X		X
Tóbak	X	X	X	X	X	X	X
Mengun	X		X	X	X	X	
Léleg lofttræsting	X		X	X	X	X	
Óhollit mataræði	X	X	X	X		X	X

Aðferðir gegn áhættuþáttum

1. Upplýsingastarfsemi/fræðsla
2. Lög og reglugerðir
3. Pólitískar aðgerðir
4. Samstillt átak
5. Skipulagsaðgerðir



Forvarnir fyrir heilabilun



Hver er stefna alþjóðasamfélagsins

- WHO 1977
 - Gengu út frá því að heilbrigði væru mannréttindi
 - Leiddi síðar til stefnu WHO um heilbrigði fyrir alla árið 2000
- Markmið ríkisstjórna heims, þar á meðal Ísland
 - Að jafna út mismun á heilsutengdum gæðum
 - Forgangsröðun í heilbrigðismálum

Forgangsverkefni WHO (1998)

Aðgerðir til að fækka smitsjúkdómum,
og útrýma þeim sem kostur er

Aðstoð til að draga úr langvinnum
sjúkdómum

Aðstoð við að byggja upp heilbrigðis-
þjónustu

Efling heilbrigðissjónarmiða

HEIMSMARKMIÐIN

Markmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun



AÐGERÐIR YFIRVALDA



Forgangsatriði á Íslandi

Tóbaksvarnir

Áfengis- og
vímuvarnir

Bætt staða
barna/unglinga og
aldraða

Geðheilbrigðismál

Hjarta- og
heilavernd

Krabbameinsvarnir

Slysvarnir

Grundvallargildi

**Grundvallarreglur
sem stefnan í
heilbrigðismálum hér
á landi byggist á:**

Virðing fyrir
einstaklingum

Sjálfsákvörðunarréttur

Sjálfsábyrgð

Jafnrétti

Forvarnir í nútíma samfélagi

Faraldsfræðilegar rannsóknir

Samspil erfða, umhverfis og lífsmáta

Heilsugæsla og læknisþjónusta

Ungbarnavernd, mæðravernd, skólaheilsugæsla, vímuvarnir o.fl.

Löggjöf

Lög um félagslega aðstoð og þjónustu

Heilsuefning og heilbrigður lífsmáti

Fræðsla, íþróttaiðkun, tómstundir o.fl.

Tækni og verklegar framkvæmdir

Meðferð sorps, eiturefna, vatnsöflun, skolplagnir o.fl.

Hvar fer forvarnarstarfið fram?

Lög

Skólar

Ríki og sveitarfélög

Heilbrigðisyfirvöld

Samfélag

Eftirlitsstofnanir

Atvinnurekendur

Einstaklingar

Spurningabankinn

1. Útskýrðu stuttlega muninn á forvörnum og heilsueflingu. Taktu dæmi til útskýringa.
2. Útskýrðu með dæmum muninn á frum- og síðforvörnum.
3. Hvert er höfuðmarkmið alls forvarnarstarfs?
4. Hvað eru áhættuþættir og nefndu dæmi.
5. Óholtt mataræði getur valdið ýmsum sjúkdómum. Nefnið fjóra.
6. Veldu 4 aðra áhættuþætti en mataræði. Gerðu grein fyrir því með hvers konar aðgerðum hægt er að koma í veg fyrir þá eða minnka hættu á þeim.
7. Hvaða opinberu aðilar eru mikilvægir í forvarna- og heilsueflingarstarfi og hvað geta félagasamtök/einstaklingar lagt að mörkum á þessum sviðum? Útskýrðu 2 þætti úr sitt hvorum hópnum.