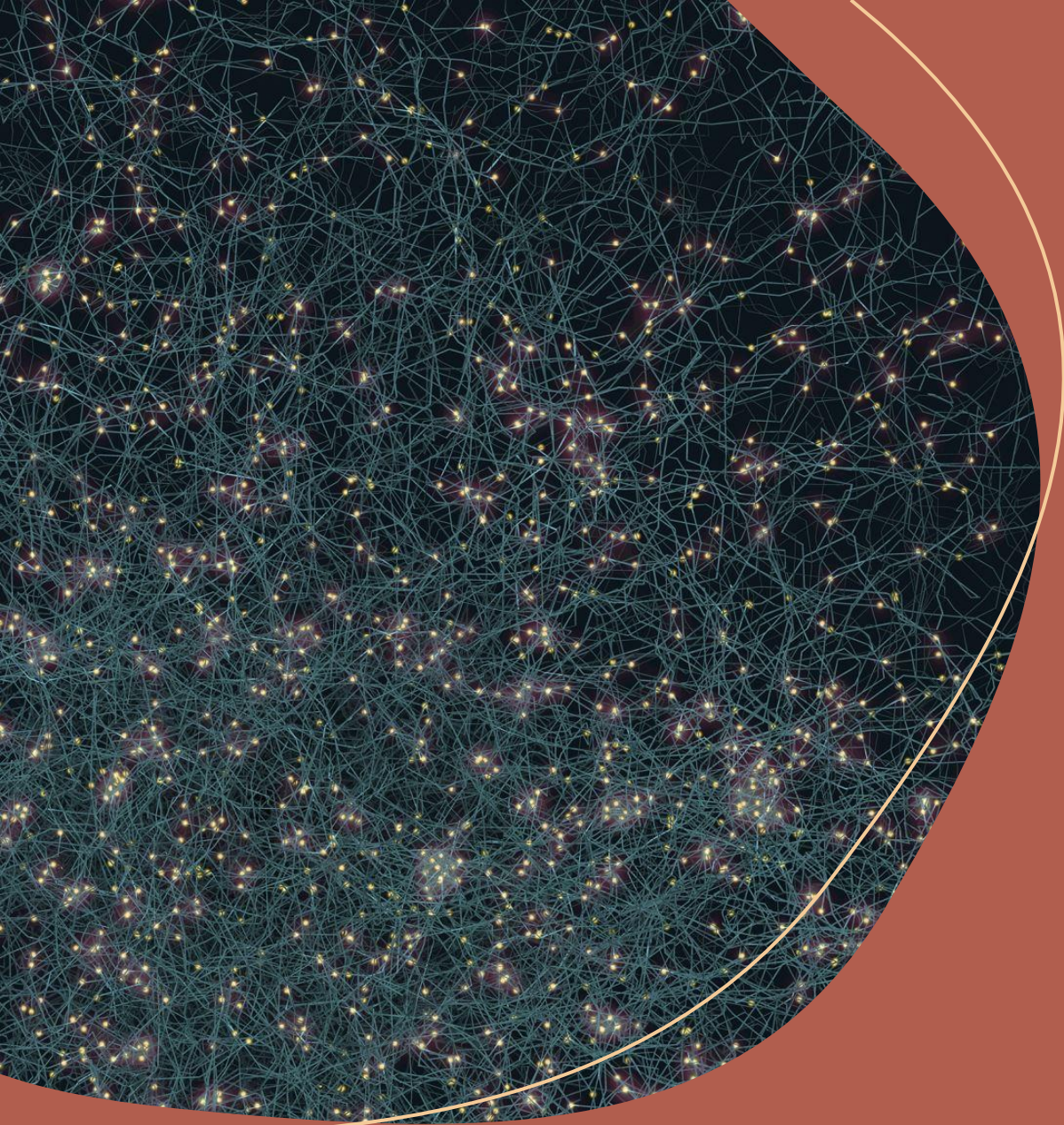




Heilbrigðisfræðsla

Kafli 4

Heilbrigðisfræðsla

- Markmið heilbrigðisfræðslu
- Einstaklingsmiðuð og hópamiðuð fræðsla
- Hverjir sjá um heilbrigðisfræðsluna?
- Heilbrigðisfræðsla í fjölmiðlum
- Hvað er áhrifarík heilbrigðisfræðsla og stenst hún siðferðislegar kröfur?
- Hvernig á að koma heilbrigðisfræðslu á framfæri?



1) Markmið heilbrigðisfræðslu

- Hafa **áhrif á lífsvenjur fólks** t.d. Hvað varðar mataræði, líkamsrækt og svefn
- Stuðla að **heilsusamlegra umhverfi** t.d. minnka mengun, bæta aðgengi að grænum svæðum, endurbætur í umferðamálum
- Hafa **áhrif á pólitískar ákvarðanir**. Samtök/hópar/fjölmiðlar reyna að hafa áhrif á ákvarðanir stjórnámálanna. Ákvarðanir sem að geta haft áhrif á heilsu fólks

Heilbrigðisfræðsla í forvarnarskyni

- Upplýsingar um heilbrigða lífshætti, í viðum skilningi, sem beint er að einstaklingum, hópum og samfélaginu í heild
- Tilgangurinn er að hafa heilsueflandi áhrif og jákvæð áhrif á viðhorf, þekkingu og atferli og sem tengjast heilbrigði á öllum sviðum

2a) Einstaklingsmiðuð heilbrigðisfræðsla



- Beinist að einstaklingum og hópum
- Beint að ákveðnum samfélagshópum t.d. ákveðnum aldurshópum, starfsgreinum og öðrum markhópum
- Fræðsla sem ætluð er ákveðnum hópum er margbreytileg

2b) Samfélagsmiðuð heilbrigðisfræðsla

- Beinist að umhverfi og samfélaginu í heild
- Margar opinberar stofnanir og ráð sjá um hana t.d. landlæknir, heilsugæslan (heilsuvera) og samgöngustofa
- Samvinna heilbrigðiskerfisins og ýmissa stofnanna/félagasamtaka

3) Hverjir annast heilbrigðisfræðslu?

- Stofnanir, starfstéttir, samtök, einstaklingar og fjölmiðlar
- Líklegast foreldrar sem að mestu máli skipta



Hið opinbera

- Heilbrigðisfræðsla fellur undir verksvið heilsugæslustöðva
- Ýmsar stofnanir á vegum ríkisins t.d. Landlæknir, lyfjastofnun, samgöngustofa



Getur heilbrigðisfræðsla verið neikvæð/slæm

- Sinnuleysi
- Slæm samviska
- Siðferðislegar kröfur

Frjáls félagasamtök

- Mannúðar- og trúarsamtök
- Íþróttahreyfingin
- Stjórnmalafélög
- Samtök fatlaðra og sjúklinga





GEÐORÐIN 10

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir
4. Lærðu af mistökum þínum
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast



LÝÐHEILSUSTÖÐ
- 1108 Reykjavík -

Geðrækt

GUÐMÆR 3 1115

Verslun og viðskipti

- Heilbrigðisfræðsla er liður í starfsemi ýmissa fyrirtækja
 - Matvöruframleiðendur
 - Lyfjafyrirtæki
 - Heilsuvörur
-
- Hvað ber að varast?



HEILSUDAGAR HEFJAST Á MÁNUDAGINN

🍷 ketó 🌿 lífrænt 🍏 vegan 🧘 uppbýgging 🥤 hollusta

Kynntu þér
tilboðin í
Heilsuþlaði
Nettó! ➔



25%
AFSLÁTTUR
AF HEILSU- OG
LÍFSSTÍLSVÖRUM

Heilbrigðisfræðsla í fjölmiðlum

- Kostir og gallar?
- Heilbrigðismál eru eftirsóttur fréttamatur
- Ná til margra
- Lítil áhrif á lífstíl fólks ein og sér
- Góð aðferð til að koma upplýsingum til skila en síður að móta skoðanir fólks

Áhrifarík heilbrigðisfræðsla

- Erfitt að mæla hvaða áhrif heilbrigðisfræðsla hefur
- Erfitt að mæla breytingar á þekkingu, viðhorfum eða hegðun
- Erfitt að segja hvort tiltekna breytingar stafi af ákveðinni upplýsingaherferð

Áhrifarík heilbrigðisfræðsla

- Athygli
- Skilningur
- Samþykki
- Minni

Hvaða áróðursherferð tengd heilbrigði er núna í gangi?

- Hvenær er heilbrigðisfræðsla söluvara?
- Hvers vegna er erfitt að ná til hópa, hópa sem að helst þurfa á heilbrigðisfræðslu að halda?
- Hvers vegna hefur fólk með litla menntun yfirleitt verri heilsu en fólk með meiri menntun?
- Hvers vegna getur hræðsluáróður og of sjúkdómsmiðuð heilbrigðisfræðsla verið varasöm?

Er allt í gulnu?

;

Vinum saman að geðrækt
og sjálfsvígsforvörnum.



gulurseptember.is

Heilbrigðisfræðsla og frjáls félagasamtök

- Ýmis félagasamtök
- Hvaða aðferðir nota þessi samtök til þess að miðla upplýsingum?
 - Fræðsluherðir í fjölmiðlum
 - Námskeiðshald
 - Fræðsluefni
 - Kannanir
 - Sjálfshjálparhópar
 - Styrktarhópar fyrir aðstandendur
 -

Ráð við gerð fræðsluefnis

- Setja sig vel inn í það efni sem þú fjallar um
- Hverjir eru viðtakendurnir/markhópurinn?
- Skapa áhuga strax í byrjun
- Vera jákvæður og leggja áherslu á jákvæðu þættina í þeim ráðum sem að þú leggur fram
- Ekki gefa of mörg ráð í einu. Frekar að leggja áherslu á færri atriði og endurtaka þau á mismunandi hátt

Ráð við gerð fræðsluefnis

- Hvaða hjálpartæki ætlar þú að nota?
 - Tafla
 - Skjávarpi
 - Myndskeið
 - Bæklingar



Ráð við gerð fræðsluefnis

- Notaðu einfalt mál og leggðu áherslu á að tala hátt og skýrt
- Gefðu möguleika á spurningum

Spurningabankinn

1. Hver eru þrjú aðalmarkmið heilbrigðisfræðslu? Taktu dæmi.
2. Lýstu stuttlega hver munurinn er á einstaklingsmiðaðri og samfélagsmiðaðri heilbrigðisfræðslu
3. Þú hefur eflaust hlotið heilbrigðisfræðslu á einhvern hátt. Nefndu dæmi um fræðslu sem að þú hefur fengið.
4. Hvaða kost hafa fjölmiðlar/samfélagsmiðlar fram yfir aðrar fræðsluleiðir?
5. Af hverju reynist erfitt að mæla hvaða áhrif heilbrigðisfræðslan hefur?