



Hälsa kan betyda olika saker för olika människor. Här får du en introduktion till begreppet och några sätt att förstå det, så att du kan använda det som utgångspunkt i ditt arbete.

Folkhälsoarbete fokuserar på att förbättra hälsan för hela befolkningen genom att förebygga sjukdomar, främja välmående och skapa bättre livsvillkor.

Målet är att minska hälsoskillnader och skapa förutsättningar för ett hälsosamt liv för alla.

Världshälsoorganisationen, WHO, är FN:s fackorgan för hälsofrågor. WHO beskriver hälsa som mer än frånvaro av sjukdom – det är ett tillstånd av välbefinnande. Sveriges folkhälsoarbete följer WHO:s och Agenda 2030:s mål och rekommendationer.

Två av de största utmaningarna idag är stillasittande och ofrivillig ensamhet. Båda har stor negativ påverkan på hälsan, men det finns enkla sätt att motverka det. Att röra på sig, gärna tillsammans med andra, är ett kostnadseffektivt och evidensbaserat recept på att öka den fysiska, psykiska och sociala hälsan. Att skapa sociala sammanhang kan vara lika viktigt för hälsan som att undvika rökning.

Hälsofrämjande arbete

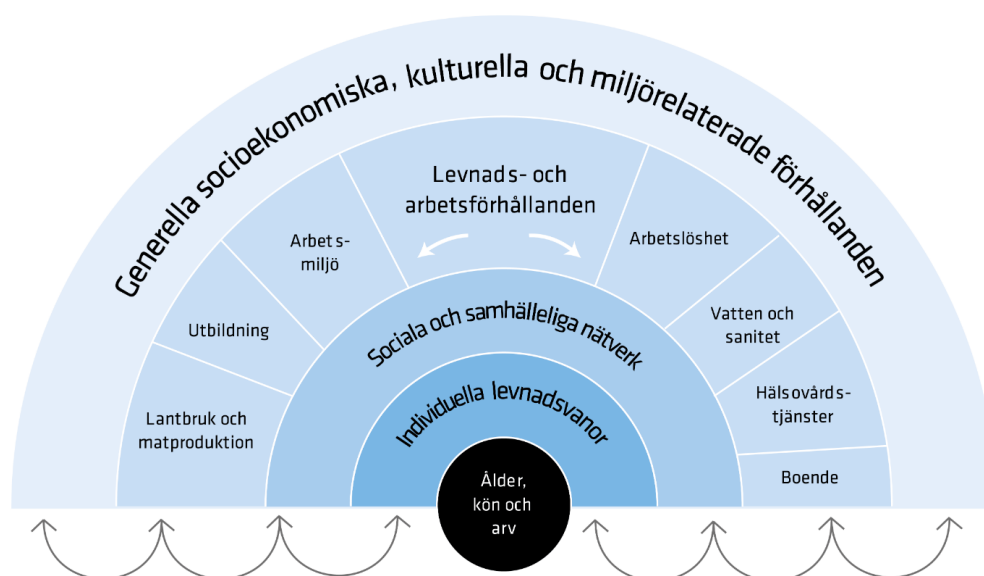
Hälsofrämjande arbete utgår från det friska – det som gör att vi mår bra och håller oss starka. Det handlar om att ge människor möjlighet att känna tilltro till sin egen förmåga och ta makt över sin egen hälsa. Vi hoppas på att lokalt förankrat hälsoarbete kan vara ett stöd i arbetet att förbättra hälsan för fler.

Hälsa - mer än bara personliga val

Folkhälsa handlar om hela befolkningens hälsa och påverkas av många faktorer – till exempel var vi bor, hur vi växer upp, vår utbildning, arbete och den miljö vi lever i.

Modellen Hälsans bestämningsfaktorer visar hur olika nivåer påverkar oss. Bestämningsfaktorerna kan både minska och öka chansen för en god hälsa. Vissa faktorer hänger ihop med våra egna val, men mycket styrs av samhället runt omkring – som politiska beslut, arbetsliv och föreningsliv. Tillsammans kan alla aktörer bidra till miljöer som gör det lättare att leva hälsosamt.

Våra livsvillkor påverkar våra vanor, och vanorna påverkar i sin tur risken för sjukdom. Förutsättningarna för en god hälsa ändras genom åren samt samhällets utveckling. Därför är det viktigt att se till förutsättningarna för hälsa – både för att förstå nuläget och för att se hur hälsan kan utvecklas framåt.



Källa: Whiteheads och Dahlgrens regnbågsmodell

Modellen Hälsans bestämningsfaktorer – ofta kallad regnbågsmodellen – skapades av Göran Dahlgren och Margaret Whitehead år 1991. Den visar hur olika faktorer på individ-, grupp- och samhällsnivå påverkar våra möjligheter till god hälsa.

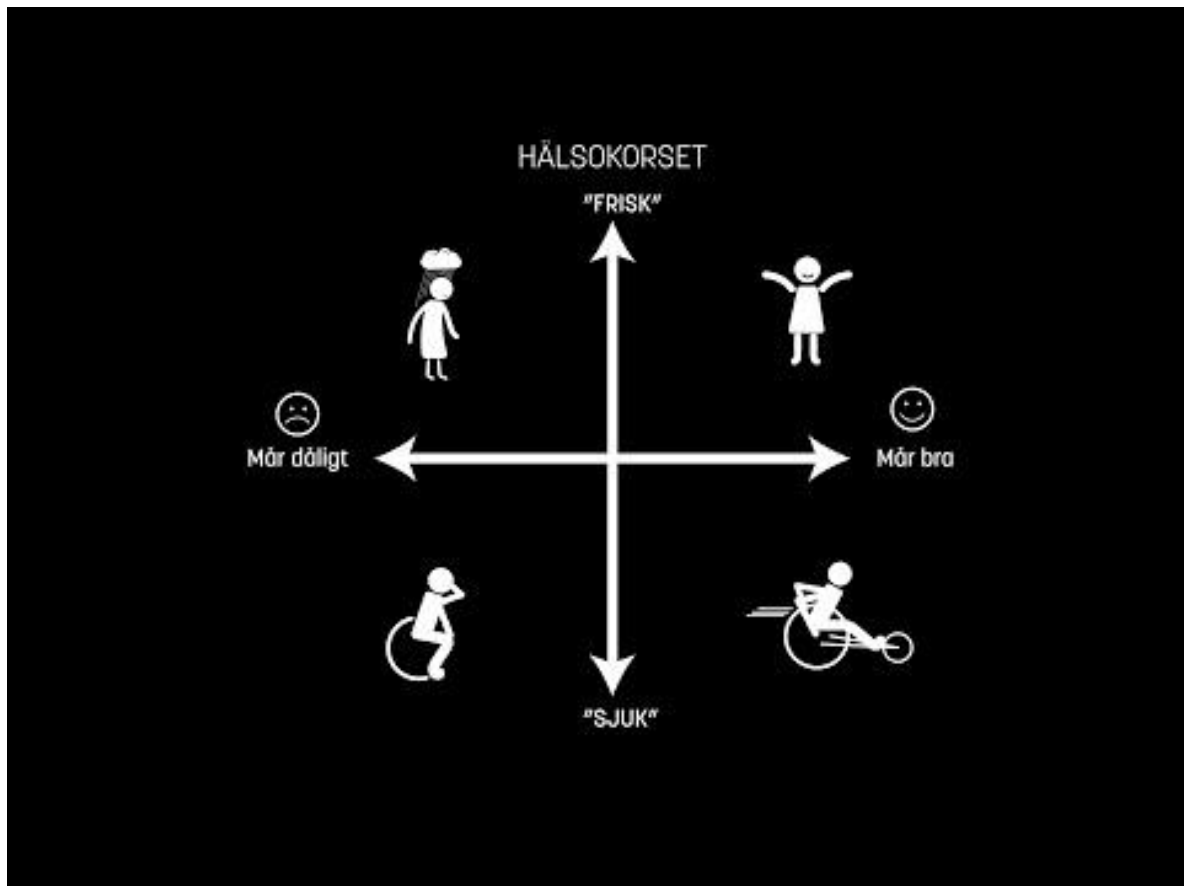
Syftet med modellen är att tydliggöra att hälsa inte bara handlar om individuella val, utan också om livsvillkor, samhällsstrukturer och politik. Den används ofta i folkhälsoarbete för att förstå skillnader i hälsa och planera insatser för att minska ojämlikhet.

Referens: Dahlgren, G., & Whitehead, M. (1991). Policies and strategies to promote social equity in health. Stockholm: Institute for Futures Studies.

För att förstå hälsa behöver vi se både de yttre förutsättningarna i samhället och den enskilda människans upplevelse av sitt liv. Medan Hälsans bestämningsfaktorer visar vad som påverkar våra möjligheter till god hälsa, hjälper Tibblins hälsokors oss att förstå hälsa ur två perspektiv – det medicinska och det upplevda.

Sjuk – Frisk - I ett fysiskt medicinskt perspektiv.

Må bra – Må dåligt - Att må bra innebär till exempel upplevelsen av livsglädje, att man har framtidsstro, förmåga att hantera vardagens krav, ett arbete, känna sig trygg eller ha bra relationer till sina medmänniskor. Videon nedan förklarar modellen mer utförligt



Tibblins hälsokors – Linköpingsuniversitetet

Tibblins hälsokors visar att hälsa handlar både om att vara frisk och om att må bra i vardagen. För att stärka båda dessa delar behövs aktiviteter som skapar engagemang, delaktighet och gemenskap. Ett enkelt sätt att börja sprida kunskap och väcka intresse lokalt är att arrangera en Hälsodag.