

Hälsa och välbefinnande

Författare: *Hanna Isaksson*

Temablad nr. 1





Syftet med den här kursen är att du, med hjälp av ny kunskap, inspiration och verktyg, ska kunna ge dig själv de bästa förutsättningarna för en god framtida hälsa och välbefinnande. Hur den goda hälsan ska uppnås är förstås olika för olika personer och beror bland annat på livsvillkor, till exempel hur man bor, om man jobbar, smärta men också levnadsvanor, och vad man själv tycker är viktigt.

Vad menas med hälsa?

Det finns ingen definition om vad hälsa är som alla är överens om men den mest kända är Världshälsoorganisationens (WHO, 1948): *Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning.*

Enligt WHO är ”hälsa” en fundamental rättighet för alla människor, oavsett till exempel religion eller kön. WHO vill med sin definition markera att sociala och psykologiska faktorer, som till exempel sjukvård, utbildning, bostadspolitik och tillgång till sociala nätverk också har stor betydelse för att förebygga ohälsa. Kritiker menar att det i princip, med WHO:s definition, inte finns någon som har hälsa, medan förespråkarna menar att den ska ses som en ”noll-vision” och ett sätt för människor att beskriva vad som är ”ett gott liv”.

Hälsa – olika syn på begreppet

Synen på hälsa har varierat över tid historiskt och inom olika kulturer. På 1980-talet definierades hälsa som *kroppens normala tillstånd när den (och dess organ) fungerar optimalt (på bästa sätt) utan tecken på sjukdom eller avvikelse*, en definition som inte tar någon hänsyn till hur en person upplever sin egen situation.

En annan syn på hälsa är Nordenfeldts: *En människa har full hälsa, om och endast om hon i en standardsituation har förmågan att realisera alla sina vitala mål.*

Enligt det här synsättet har en person ohälsa om det finns något viktigt, vitalt mål som hen inte kan uppnå. Men vitala mål kan ju skilja sig mycket från person till person. Med det här sättet att se på hälsa är exempelvis en sjukdom eller skada en orsak till ohälsa men även personliga problem som till exempel äktenskapstrassel kan orsaka ohälsa. Många forskare menar att hälsa är ett medel för att leva ett gott liv, en hjälp för att kunna påverka sin egen och andras situation i positiv riktning.

Egentligen är man aldrig ”helt sjuk” eller ”helt frisk”. I stället rör vi oss människor mellan polerna hälsa och ohälsa under hela våra liv (se figur 1 nedan). Allt som kan få oss att förflytta oss närmare polen ”hälsa” är bra.



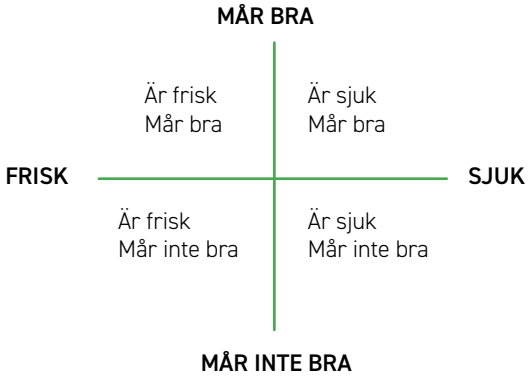
Vad som orsakar sjukdom kallas inom medicinen för ”patogenes”. De faktorer som orsakar och vidmakthåller hälsa kallas för ”salutogenes”, ett begrepp som myntades av *Aaron Antonowski* och som innebär ett

synsätt med hälsofrämjandet i fokus d.v.s. det som gör att vi håller oss friska, inte vad som gör oss sjuka.

Hälsokorset

Det är inte samma sak att ”må bra” som att ”vara frisk”: Hälsa är ett mycket omfattande begrepp som dessutom har olika betydelse för olika människor.

Bilden på ”Hälsokorset” (se figur 2 nedan), illustrerar detta tydligt: man kan må dåligt utan att vara sjuk och man kan må bra trots att man har en sjukdom eller en funktionsnedsättning. Själva upplevelsen av hälsa är individuell och är så mycket mer än bara frånvaro av sjukdom.



Individen

Alla människor behöver möjlighet att båda öka kontrollen över sin egen hälsa och att befrämja den. Inre faktorer, som till exempel hopp, tilltro till sin egen förmåga, framtidstro och stress påverkar såväl vår upplevda som faktiska hälsa. Även yttre faktorer som arbetssituation, ekonomi och socialt stöd påverkar vår hälsa. Levnadsvanor hör till de faktorer som vi själva kan påverka, såsom till exempel goda sömnvanor, att undvika droger, minska tobaksbruk och inte överkonsumera alkohol. De levnadsvanor som är i fokus i den här kursen är hälsosam kost/vikt, fysisk aktivitet/träning, hälsosamma stressnivåer/ återhämtning samt verktyg som stödjer beteendeförändring.

Vid neurologiska sjukdomar varierar orken ofta från dag till dag; hjärntrötthet och fatigue är vanligt. Fatigue är en påtaglig trötthet som inte går att vila bort och som kan påverka både fysisk och mental förmåga. Därför är det viktigt att lyssna på dagsformen och anpassa aktiviteter därefter.

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:

– Vad är hälsa för dig?
– Var befinner du dig i hälsokorset? (se figur 2)

Hemuppgift:

– Fyll i formuläret Livsstil och hälsa
– Börja skriva i ”Min hälsoplan”

Lästips:

– ”Förord” i Livsstilsboken sidorna 9-10 och
– ”Våra 10 bästa tips” i Livsstilsboken sidorna 17-21