



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SHE4AHA
Health throughout life

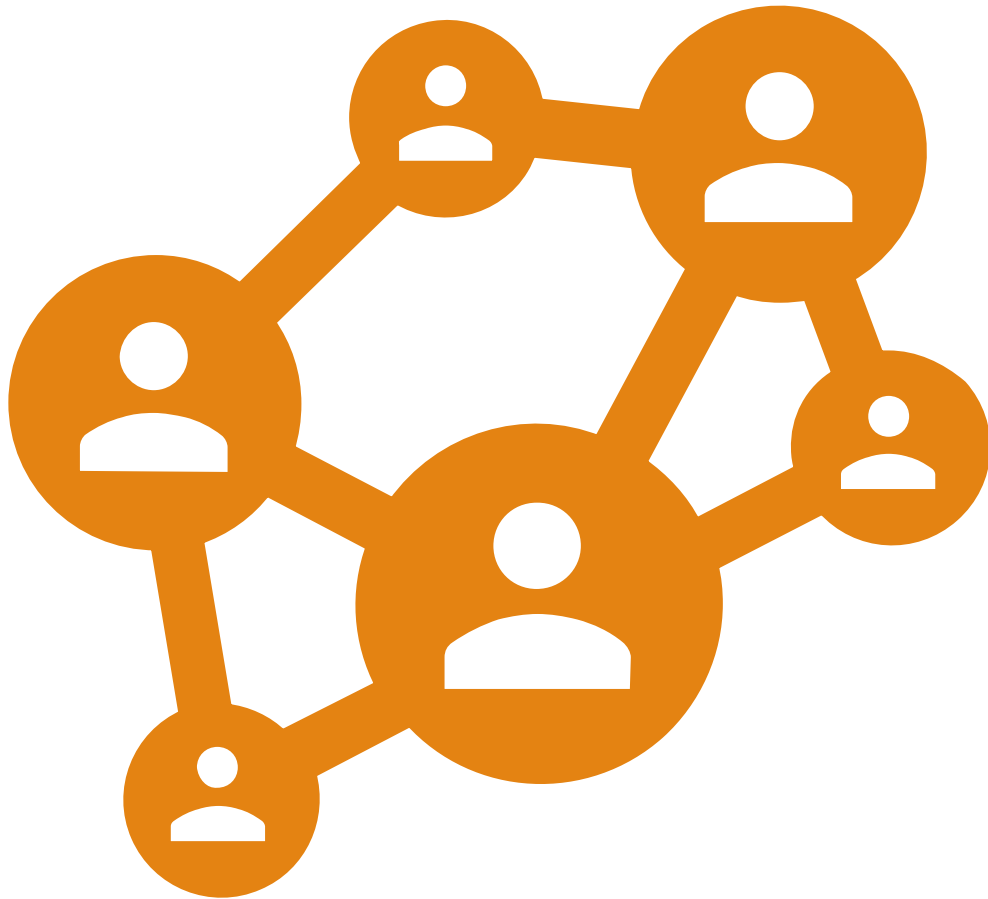
Heilsuefiling

Hvað er heilsa og heilsuefning?

Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg
vellíðan en ekki einungis það að vera
laus við sjúkdóma og örorku (WHO,
1946)



Heilsuefning er ferli sem gerir fólki kleift
að hafa aukin áhrif á heilsu sína og
bæta hana (WHO, 1986)



Hvað er heilsuefling?

Heilsuefling felur í sér að samþætta ferli milli einstaklinga og umhverfis til að bæta heilsu. Þannig að það geri fólki kleift að ná meiri stjórn á heilsu sinni og lífsgæðum, viðhalda þannig og efla heilsu einstaklinga og alls almennings og að lokum draga úr sjúkdómsbyrði bæði á einstaklings- og samfélagsstigi til lengri tíma lítið.

Hvað er felst í heilsuefningu?

Félags- og
efnhagslegir þættir

Heilsutengdir
lifnaðarhættir

Umhverfisþættir

Þættir sem bæta
heilsu

Þættir tengdir
heilbrigðisþjónustu
og heilsugæslu

Lífsskilyrði sem
ráðast af
umhverfinu

Hvað á að gera
þegar unnið er
með
heilsueflingu?



Þróa persónulega hæfni



Efla samfélagsaðgerðir



Skapa heilbrigt umhverfi



Endurskipleggja þjónustu heilbrigðiskerfisins



Móta opinberar stefnur um heilsu

Heilsueflingarstefna



Hagsmunagæsla: Heilsa er lykilúrræði fyrir félagslega þróun, sem og persónulega og samfélagslega vellíðan.



Valdefling: Heilsujafnrétti/heilsujöfnuður, valdefla einstaklinga til að ná mögulega á hæsta stig heilsu – að taka heilbrigðar ákvarðanir er auðveldasti kosturinn.

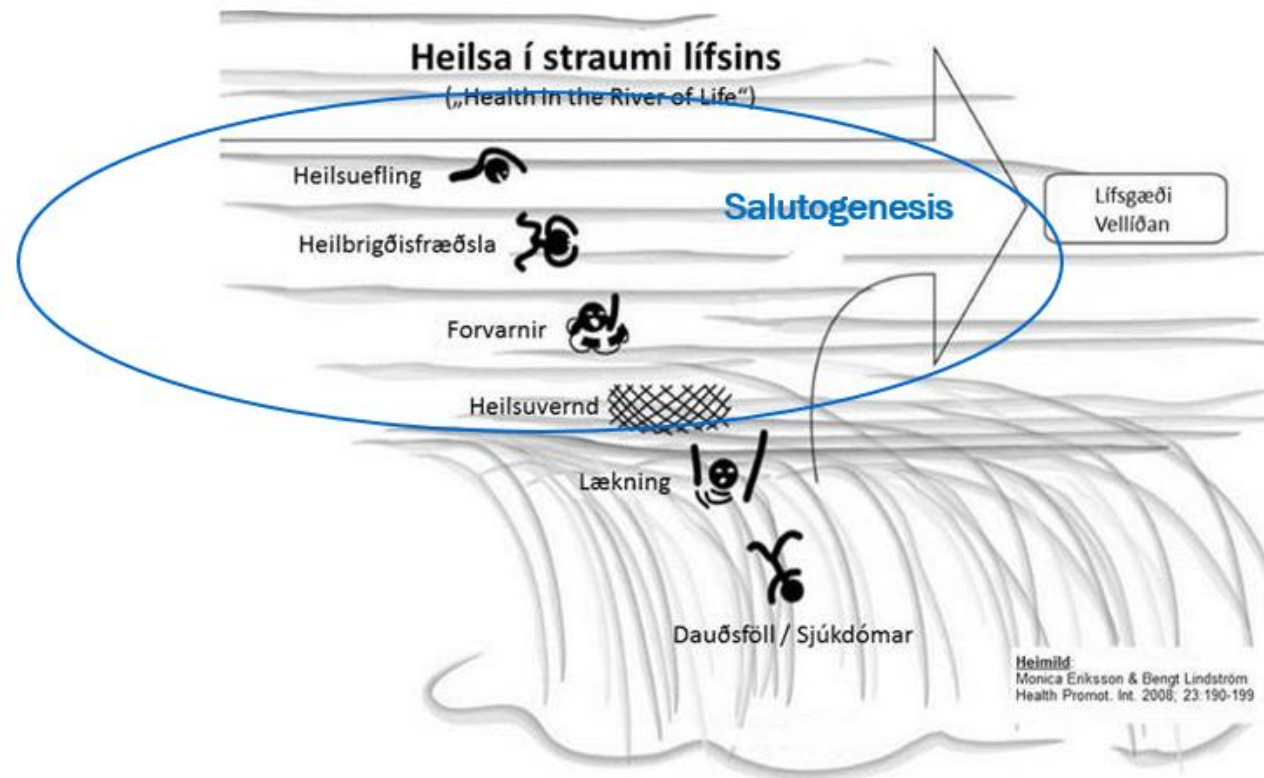


Miðlun: Heilsueflingu er ekki einungis hægt að ná fram innan heilbrigðisgeirans heldur þarf samvinnu við öll opinber svið og hagaðila. Grundvallarskilyrði til að tryggja góða heilsu er að finna utan heilbrigðisgeirans: friður, viðunandi lífsskilyrði, menntun, matur, reglulegar tekjur, stöðugt vistkerfi, sjálfbærar auðlindir, félagslegt réttlæti og jafnrétti eru fyrst og fremst mikilvæg fyrir góða heilsu.

Leiðarvísir fyrir heilsueflandi starf

1. Virk þátttaka allra hagaðila þvert á geira og stig.
2. Vinnan byggir á bestu þekkingu og reynslu sem völ er á.
3. Ekki valda skaða.
4. Jöfnuður í heilsu tengdum málum, almennar aðgerðir og viðleitni til að ná til jaðarsettra hópa.
5. Sjálfbærni – langtímanálgun.

Læra að synda!



Það er ekki nóg að stuðla að heilsu með því að forðast t.d. streitu eða byggja brýr sem forða fólki frá því að falla í ána. Það þarf að kenna þeim að synda.

(Antonovsky 1987)

Þessar glærur voru þróaðar innan SHE4AHA verkefnisins.

Nánari upplýsingar um SHE4AHA verkefnið er að finna á www.healththroughoutlife.eu

Þetta efni er hægt að nota ókeypis með skýrri tilvísun í SHE4AHA verkefnið.

I

Leiðbeiningar um innleiðingu á Heilsueflandi skóla



Styrkt af Evrópusambandinu. Skoðanir og álit sem sett eru fram eru hins vegar eingöngu skoðanir höfunda og endurspeglar ekki endilega skoðanir Evrópusambandsins eða Framkvæmdaskrifstofu mennta- og menningarmála (EACEA). Hvorki Evrópusambandið né EACEA bera ábyrgð á þeim.

ÚTGEFIÐ AF

Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE).

ÚTGÁFUDAGUR

Mars 2025