



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



SHE4AHA
Health throughout life

Promocija zdravja

Zdravje in promocija zdravja

Zdravje je stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni ali nezmožnosti (WHO, 1946).



Promocija zdravja je proces, ki ljudem omogoča, da povečajo nadzor nad svojim zdravjem in ga izboljšajo ter dosežejo popolno telesno, duševno in socialno blagostanje.(WHO, 1986).



Kaj je promocija zdravja?

Promocija zdravja je proces posredovanja med posamezniki in njihovim okoljem za izboljšanje njihovega zdravja. Ljudem omogoča, da pridobijo večji nadzor nad svojim zdravjem in kakovostjo življenja ter tako ohranjajo in krepijo zdravje posameznikov in celotne populacije, kar dolgoročno zmanjšuje breme bolezni na ravni posameznika in družbe.

Kaj vključuje promocija zdravja?

**Socialno
ekonomski
dejavnike**

**Dejavnike
povezane z
življenjskim slogom**

**Dejavnike fizičnega
okolja**

**Dejavnike, ki
podpirajo zdravje**

**Dejavnike povezani
z zdravstvenim
sistemom in
storitvami**

Življenjski pogoji

Kaj moramo storiti, ko se ukvarjamo s promocijo zdravja?



Razvijanje osebnih sposobnosti



Krepitev delovanja skupnosti



Ustvarjanje zdravih okolij



Preusmerjanje zdravstvenih storitev



Vzpostavljanje zdravih javnih politik

Strategije promocije zdravja



Zagovorništvo: Zdravje je ključni vir za družbeni razvoj ter za osebno in družbeno blaginjo.



Opolnomočenje: **Enakost in pravičnost** na področju zdravja ter opolnomočenje posameznikov, da dosežejo najvišjo možno raven zdravja – zdrave izbire morajo postati najlažje izbire.

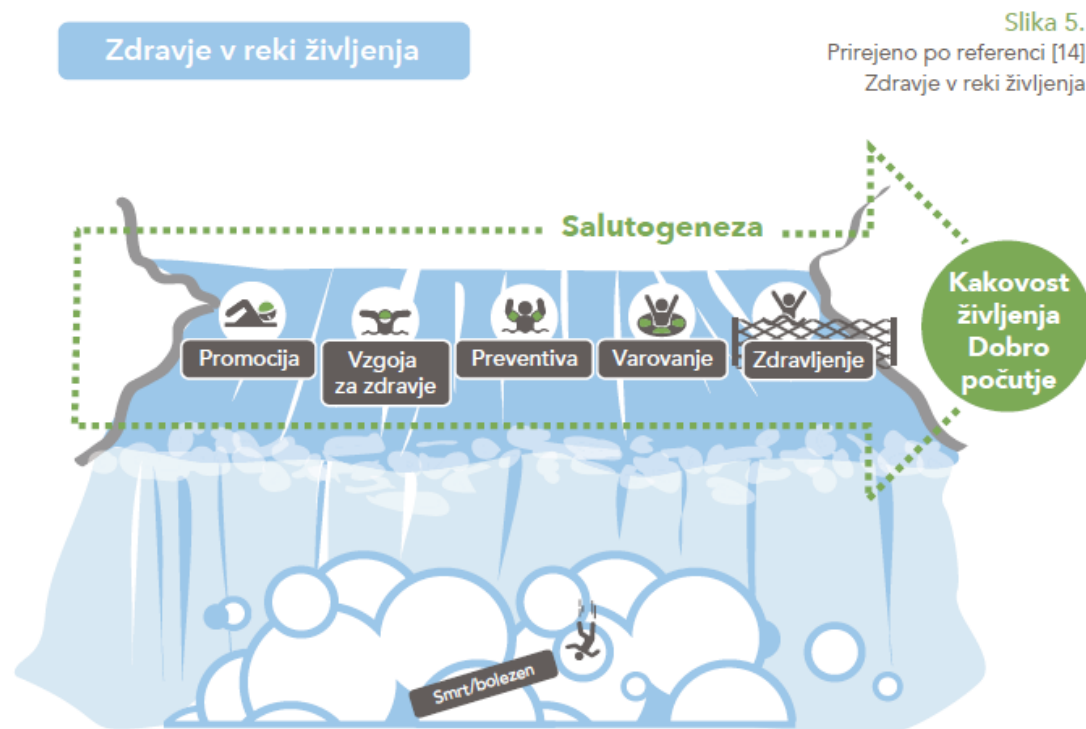


Posredništvo: Promocije zdravja ni mogoče doseči zgolj znotraj zdravstvenega sektorja, temveč le s sodelovanjem vseh vladnih sektorjev in deležnikov. Temeljni pogoji za zagotavljanje dobrega zdravja se nahajajo zunaj zdravstvenega sektorja: mir, ustrezni življenjski pogoji, izobraževanje, hrana, reden dohodek, stabilen ekosistem, trajnostni viri, socialna pravičnost in enakost so ključnega pomena za dobro zdravje.

Načela v promociji zdravja

1. Aktivno sodelovanje vseh deležnikov iz različnih sektorjev in na vseh ravneh.
2. Delo temelji na najboljših razpoložljivih znanstvenih spoznanjih in izkušnjah.
3. Ne škoduj.
4. Enakost v zdravju, splošni ukrepi in dodatna prizadevanja za vključevanje ranljivih skupin.
5. Trajnost – dolgoročni pristop.

Naučite se plavati!

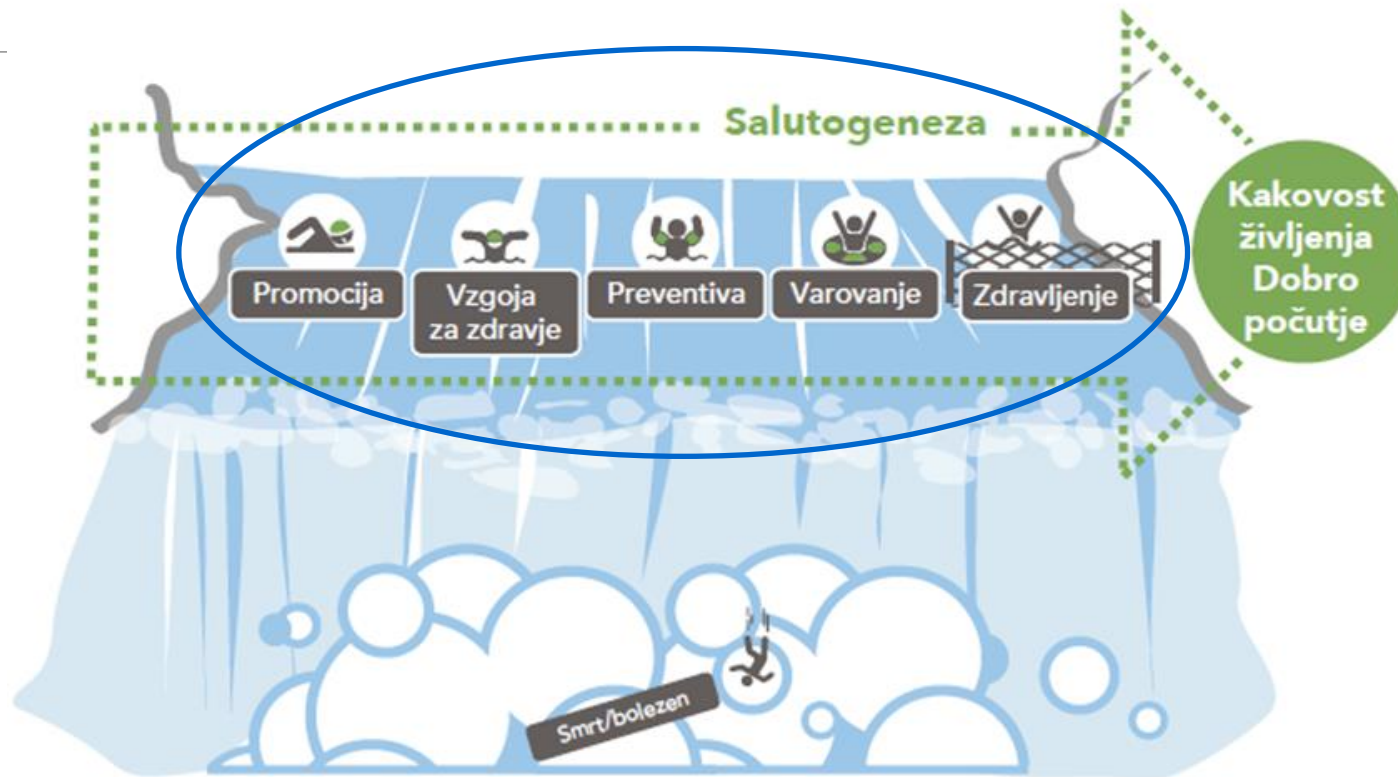


(Antonovsky, 1987)

Zdravje v reki življenja

Slika 5.

Prirejeno po referenci [14]
Zdravje v reki življenja



Ni dovolj, da zdravje krepimo z izogibanjem stresu ali z gradnjo mostov, ki preprečujejo, da bi ljudje padli v reko. Namesto tega se morajo ljudje naučiti plavati (Antonovsky, 1987).



Te prosojnice so bile razvite v okviru projekta SHE4AHA.

Več informacij o projektu SHE4AHA najdete na
www.healththroughoutlife.eu

To gradivo se lahko brezplačno uporablja z jasno navedbo sklicevanja na projekt SHE4AHA

Vodnik do šole, ki promovira zdravje



Co-funded by
the European Union

Financirano s strani Evropske unije. Vendar so izražena stališča in mnenja izključno stališča avtorja(jev) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorni zanje.

Izdajatelj: Schools for Health in Europe Network
Foundation (SHE).

Datum: marec 2025