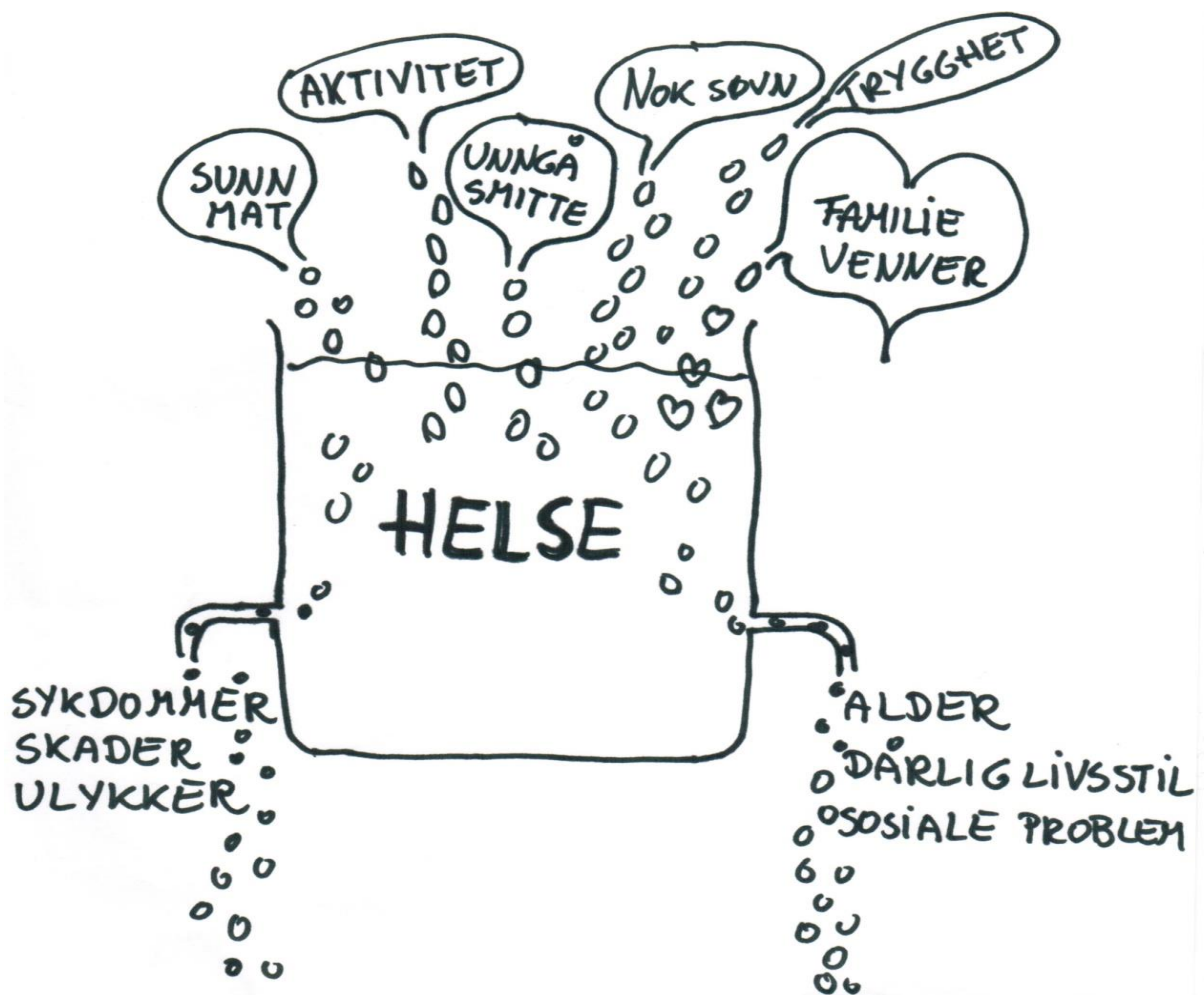


HELSEFAGHEFTE

KAPITTEL 1

Helse



NAVN:

KLASSE:

Forord

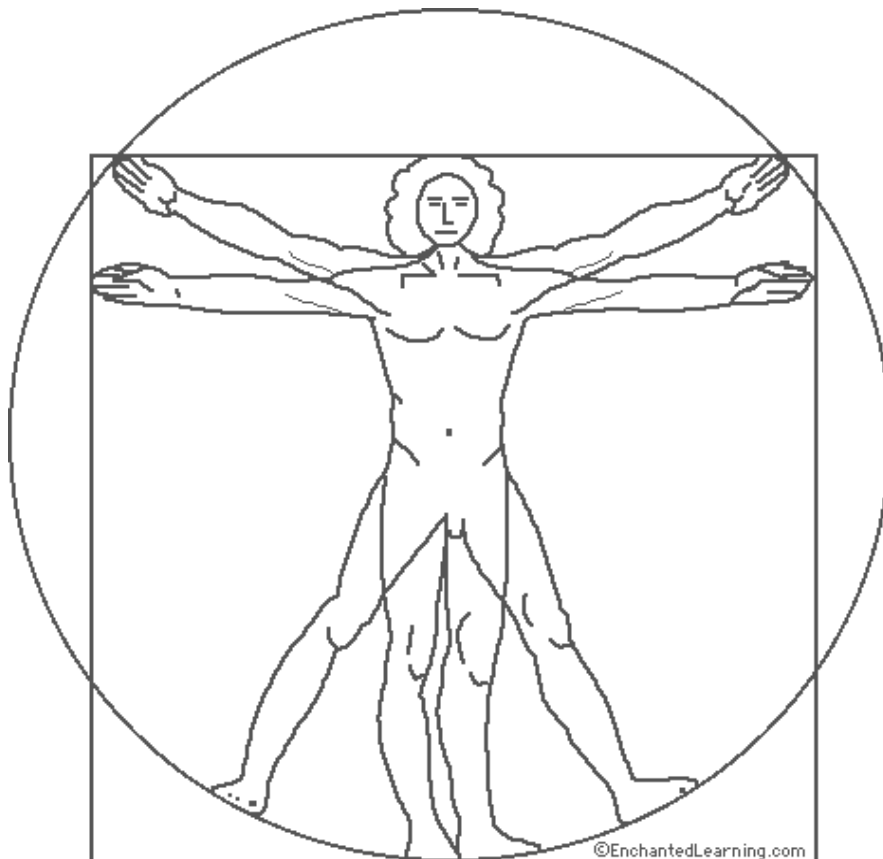
Velkommen til undervisning i helsefag ved Urtehagen videregående privatskole. Helsefagheftet inneholder 16 kapitler. Hvert kapittel avsluttes med ordforklaringer og repetisjonsoppgaver, som du kan finne svar på i teksten.

Målet med helsefagundervisningen er at du skal lære hvordan du på best mulig måte skal ta vare på kroppen din, slik at du kan forebygge helseproblemer og sykdommer, og oppleve at du har god helse. Undervisningen er også lagt opp med fokus på ulike jobbmuligheter i helsesektoren.

Kapittel 1 handler om hva helse er, og hva det vil si å forebygge helseproblemer og sykdommer.

Innhold:

Hva menes med ordet helse?	3
Hvem har ansvaret for helsa vår?.....	4
Grunnleggende behov:	5
Hva er sykdom?	6
Hva menes med ordet å forebygge?	6
Ordforklaringer.....	7
Repetisjonsoppgaver.....	8



Hva menes med ordet helse?

Verdens helseorganisasjon (WHO) har følgende definisjon på hva helse er:

” Med helse forstår vi at individet ikke bare er fritt for sykdom, skade eller lyte, men at det nyter fullstendig fysisk, psykisk og sosialt **velvære**”.

Helse kan være et vanskelig ord å forklare, fordi vi mennesker opplever helse veldig forskjellig. Det kan for eksempel bety å være frisk, leve sunt, trives i hverdagen, ha livslyst, være glad, føle **velvære**, være fri fra smerter, være i god psykisk og fysisk form, kunne trene og være i aktivitet, og ha ulike interesser.

Man kan ha god helse, selv om man har en sykdom, og man kan ha dårlig helse selv om man ikke er syk i øyeblikket.

God helse er ikke noe som kommer av seg selv, men noe man må jobbe med hele livet for å få, og beholde.

God helse har sammenheng med hvordan vi trives og hva slags **livskvalitet** vi har.

Helse har med hvordan og hvor godt vi **mestrer** hverdagens krav, og om vi har overskudd til å klare hverdagens utfordringer og problemer.

En som har god helse, har bedre motstandskraft og blir ikke så lett syk.

Subjektiv helse; hvordan vi selv opplever egen helse.

Objektiv helse; slik andre vurderer den, for eksempel lege (blodprøver, røntgen, bakterieprøver).

Har vi kunnskap om hva som påvirker helsa vår, kan vi lettere forstå vår egen situasjon og gjøre noe med det som ikke er bra.

Mange helsearbeidere som har kontakt med innvandrere, er bekymret for innvandreres helse, fordi de ser at flere innvandrere enn nordmenn har disse problemene:

- Diabetes type 2
- Fedme
- Dårlig tannhelse
- Feilernæring, spesielt mangel på jern og vitamin D
- Depresjoner

God helse er en viktig verdi for alle mennesker!



Hvem har ansvaret for helsa vår?

Både vi selv og offentlige myndigheter (samfunnet) har ansvaret for helsa vår.

Offentlige myndigheter:

I Norge bruker staten mange penger på å gi befolkningen informasjon om hvordan vi kan ta vare på helsen vår. I alle kommuner er det helsestasjoner for små barn, og det er helsearbeidere på grunnskolene. Staten driver med helsefremmende arbeid for å forebygge sykdom, skader, ulykker, sosiale problemer og dødelighet.

Eksempler på dette er: helseopplysningskampanjer, aktivitets - tilbud, idrettsanlegg, bygging av sykkel- og gangstier, helsestasjoner og svangerskapskontroll. Trygdeordninger, lover (røykeloven, arbeidsmiljøloven) og forskrifter i forhold til forurensning, smitte og hygiene.

Individet selv:

For å kunne ta vare på egen helse, må vi vite hvordan vi gjør det og hvorfor. Da trenger vi kunnskap.

Når vi tar vare på helsa vår, kalles det egenomsorg.

Egenomsorg:

Egenomsorg krever egeninnsats, man får ikke god helse ”gratis”.

Vi tar vare på helsa vår ved å:

- Spise riktig og variert kost.
- Få nok søvn og hvile.
- Være i fysisk aktivitet.
- Få dekket flest mulig av de grunnleggende behovene.
- Være oppmerksom på sykdomstegn (symptomer) og oppsøke lege i tide.



Grunnleggende behov: (Det viktigste som kroppen trenger)

For å kunne beholde eller oppnå / få god helse og trivsel, må vi få dekket de grunnleggende behovene, som er de fysiske, psykiske, sosiale og åndelige behovene. Alle disse behovene virker inn på hverandre, og det må derfor være et samspill mellom disse behovene.

Fysiske behov: (hører til kroppen og det den trenger)

- Mat og nok drikke (riktige næringsstoffer).
- Tilgang på oksygen (luft).
- Kvitte oss med avfallsstoffer.
- Ha konstant kroppstemperatur.
- Riktige klær i forhold til årstid.
- Unngå smitte / ha god hygiene.
- Nok søvn og hvile.
- Fysisk kontakt.
- Seksualitet.
- Mosjon / aktivitet.
- Unngå fysiske smerter, men vi må kunne reagere på smerte.

Psykiske behov: (knyttet til tanker og følelser)

- Akseptere og trives med seg selv, sin egen kropp og livet sitt (positivt selvbilde).
- Føle trygghet.
- Kunne uttrykke følelser, f.eks. glede, sinne, sorg, savn, skuffelse, kjærlighet.
- Ha en meningsfull hverdag.
- Bety noe for andre.
- Bli respektert av andre.
- Mestre ulike roller, som skole, jobb, morsrolle og ektefellerolle.

Sosiale behov: (samspillet og forholdet til andre mennesker)

- Oppleve kjærlighet og tilhørighet for å trives og føle trygghet.
- Trygt miljø.
- Ha familie, venner, kjæreste, ektefelle, kolleger.
- Daglige sosiale sammenkomster, for eksempel: måltider, gå turer.
- Få korreksjon og tilbakemeldinger. Oppdragelse (grensesetting).
- Ta del i aktiviteter: sport, turer, foreninger, politisk arbeid.
- Kunne kommunisere (snakke) med andre mennesker.
- Ha stabil økonomi og gode bo forhold.

Kulturelle og åndelige behov: (selvrealisering, tro og livssyn)

- Ofte lystbetont.
- Gir positiv opplevelse som for eksempel: lese, gå på kino, teater, konserter, reiser, ulike kurs.
- Fri religionsutøvelse. Kunne gå i kirke, moské, synagoge, tempel, be, faste.
- Naturopplevelser.
- Finne meningen med livet. Være åpen for livet.

Hva er sykdom?

Helse og sykdom endrer seg med utviklingen i samfunnet. Tidligere døde mange i Norge av sykdommer som følge av fattigdom, for eksempel undernæring eller tuberkulose. Mangel på behandling av sykdommer var også årsaken til at mange døde. De siste 60-70 årene er det skjedd store forandringer. Nå er det mange sykdommer som kan **helbredes** med medisiner, som for eksempel antibiotika. Mange sykdommer finnes ikke lenger i Norge, fordi barna blir vaksinert mot dem.

Dette betyr ikke at Norge er et samfunn uten sykdommer. For eksempel plages mange av lidelser i muskler og skjelett. Diabetes og fedme er et økende problem, og hjerte- og karsykdommer er den vanligste dødsårsaken. Kreftdødeligheten har vært relativt stabil de siste årene, mens kreftforekomsten har økt.

Det fins mange ulike forklaringer på sykdom, for eksempel: ånder som "overtar" kroppen, straff fra Gud, arv, skader på organer, kroppen fungerer ikke normalt, eller celler som deler seg feil. Ofte er det flere årsaker som opptrer samtidig, som kan føre til sykdom, for eksempel: Får ikke dekket de grunnleggende behovene, arv, alder, miljøet vi lever i, kosthold, stress, utdanning, bolig, økonomi, kjønn og livsstil.

En som er syk, har symptomer (tegn), for eksempel smerter, feber, lite energi, diaré, forstoppelse, vekttap.

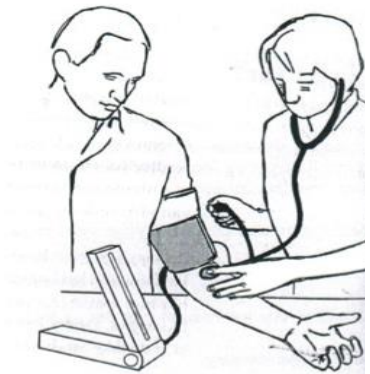
Subjektive symptomer: (svimmelhet, smerter, uro) det en person selv opplever.

Objektive symptomer: (utslett, feber, diaré) det andre kan se / måle, for. eks. legen.

Legen trenger informasjon for å stille riktig diagnose (navnet på sykdommen).

Pasienten forteller sin sykehistorie → **subjektive opplysninger.**

Legen tar for eksempel BT, blodprøver, røntgen → **objektive opplysninger.**

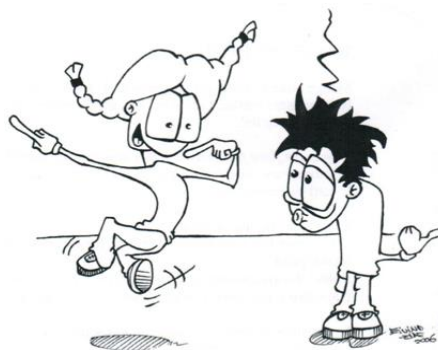


Hva menes med ordet "å forebygge"?

Forebygge betyr - hindre eller unngå at noe skjer.

Hva kan forebygges?

- Sykdommer (fysisk og psykisk)
- Livsstilssykdommer
- Generelle helseplager
- Smitte
- Skader og ulykker
- Rusmisbruk / tobakksbruk
- Sykefravær
- Feilernæring



Det er lettere å forebygge enn å behandle: Det sparer menneskene for mye lidelse og smerte, og det er også mye billigere for samfunnet!!

ORDFORKLARINGER

Behov	Noe vi trenger, har bruk for.
Grunnleggende behov	Behov som alle mennesker trenger å dekke, for å ha god helse.
Fysiske behov	Behov som er knyttet til kroppen og det den trenger.
Psykiske behov	Behov som er knyttet til tanker og følelser.
Sosiale behov	Behov som er knyttet til det å være sammen med andre, og til å føle tilhørighet.
Åndelige og kulturelle behov	Har med tro og livssyn å gjøre.
Subjektiv helse	Hvordan vi opplever egen helse.
Objektiv helse	Slik andre mennesker oppfatter den.
Velvære	Ha det bra med seg selv og trives med livet.
Livskvalitet	Hvordan man selv opplever sin egen livssituasjon.
Livsstil	Måten vi lever på.
Livssyn	Det et menneske tror på om livet og verden. Hvordan man bør leve.
Mestring	Opplevelsen av å klare å møte utfordringer og problemer, og følelsen av å ha kontroll over eget liv.
Holdninger	Å tenke, føle og handle på bestemte måter. Inngår i selvbildet og personligheten vår.
Verdier	Det som er bra for menneskets tilværelse, og som gjør livet bedre og rikere.
Egenomsorg	Det vi gjør for å ta vare på oss selv og helsa vår.
Helbredelse	Det å bli frisk fra en sykdom eller å gjøre noen friske.

REPETISJONSOPPGAVER:

1. Hva er helse?
2. Hvem har ansvaret for helsen vår?
3. Hvordan kan du ta vare på helsen din?
4. Hva menes med egenomsorg?
5. Nevn 3 eksempler på fysiske behov.
6. Nevn 3 eksempler på psykiske behov.
7. Nevn 3 eksempler på sosiale behov.
8. Nevn 3 eksempler på kulturelle og åndelige behov.
9. Hva betyr ordet “forebygge”?
10. Hva kan man forebygge? Skriv 3 eksempler.