

Innhold

Forord.	11
DEL 1 FUNDAMENTET FOR FOLKEHELSEARBEIDET	13
Kapittel 1	
Mange veier til helse.	15
Sykdomsforebyggingens logikk	16
Helsefremmende arbeid – folkelig kontroll og medvirkning.	17
Fra sanitærbevegelsen til det nye folkehelsearbeidet	18
Det nye folkehelsearbeidet	20
Kunnskapsbasert folkehelsearbeid	22
Nytter forebygging?	23
Kapittel 2	
Individuell helse og folkehelse	26
Hva er helse?	26
Hvordan måles helse?	28
Hva påvirker helsen?	30
Arv og miljø.	32
Livsstil eller miljø?	34
Kapittel 3	
Folkehelsen i Norge før og nå.	36
Folkehelseutviklingen i Norge de siste 100 årene	36
Livsstilssykdommene	39
Den «nye» sykkeligheten	40
Hvordan er helsen sosialt fordelt i Norge?	43
Kapittel 4	
Globale helseutfordringer.	48
Helseutviklingen i et globalt perspektiv	48
Fundamentale forutsetninger for helse	51
Sykdommer som ikke kjenner noen grenser	55
Befolkningsvekst, klimaendringer og folkehelse	57

Kapittel 5	
Sykdomsforebyggende arbeid: teori og strategier	61
Kausale modeller for sykdom	62
Om risiko	63
Risikofaktorer og det preventive paradokset	68
Høyrisikostrategien	71
Befolkningsstrategien	72
Kritikken mot det sykdomsforebyggende arbeidet	74
 Kapittel 6	
Helsefremmende arbeid: ideologi og prinsipper	76
Det ideologiske grunnlaget for helsefremmende arbeid	77
Salutogenese – å styrke helsen	78
Empowerment og befolkningsmedvirkning	79
Helse i alt vi gjør	79
Arbeidsmetodene i det helsefremmende arbeidet	80
Kritikken mot det helsefremmende arbeidet.	81
 Kapittel 7	
Etiske vurderinger ved forebyggende helsearbeid	83
Retten til å få mulighet til et godt liv	84
Felleskapets ansvar: solidaritet eller paternalisme?	84
Forebygging eller behandling?	86
Individets frihet og ansvar	87
Kan forebygging skade?	88
Overdiagnostikk og overbehandling.	91
 DEL 2 VIRKEMIDLER OG METODER I FOREBYGGENDE HELSEARBEID	93
 Kapittel 8	
Individrettet og grupperettet medisinsk forebygging	95
Helsekontroller	96
Screeningundersøkelser i befolkningen.	99
Medikamentell sykdomsforebygging	102
Genetisk testing	105
 Kapittel 9	
Hva påvirker helsereelatert atferd?	109
Hva former atferd og livsstil?	110
Sosialpsykologiske modeller for atferdspåvirkning	111
Et biologisk perspektiv på selvregulering	117

Stadier for atferdsendring	117
Hvordan forebygge tilbakefall?	119
Kapittel 10	
Helseopplysning	121
Har helseopplysning effekt?	121
Den helsefremmende samtalen	124
Pasientundervisning	126
Helseundervisning i skolen	128
Befolkningsrettet helseopplysning	129
Kapittel 11	
Helsefremmende arbeid i lokalsamfunnet	133
En prosessmodell for helsefremmende arbeid	134
Kartlegging og analyse av et lokalsamfunn	136
Befolkningsinvolvering og brukermedvirkning	137
Samarbeid på tvers	139
Fra prosjekt til praksis	139
Kapittel 12	
Miljørettet helsevern	142
Miljøfaktorer og helse	143
Miljørettet helsevern i praksis	146
Skadeforebyggende arbeid gir resultater	150
DEL 3 FOLKEHELSEARBEID I PRAKSIS	155
Kapittel 13	
Folkesykdommene	157
Hjerte- og karsykdommene	157
Kreft	161
Muskel- og skjelettlidelsene	165
Psykiske lidelser	166
Andre viktige folkesykdommer	169
Kapittel 14	
Helserelatert atferd	172
Matvaner	172
Tobakk	176
Alkohol	181
Fysisk aktivitet	186
Seksualatferd	188

Kapittel 15

Sosiale helsedeterminanter	191
Familien: helsens fundament	192
Det sosiale nettverket	194
Bo- og nærmiljøet	196
Skolemiljøet – viktig i et livsperspektiv.	198
Arbeidsmiljøet	200

Kapittel 16

Nasjonalt folkehelsearbeid: politikk og partnerskap	204
Politikk for helse	205
Samfunnsmessige virkemidler for folkehelsen.	205
Folkehelsepolitikken i Norge etter år 2000.	208
Ny lovgivning for folkehelse.	209
Organisering av folkehelsearbeidet i Norge.	209

Kapittel 17

Forebyggende helsearbeid i helsesektoren	216
Hva betyr helsetjenesten for folkehelsen?	217
Forebyggende arbeid i kommunehelsetjenesten	219
Det lokale infeksjonsforebyggende arbeidet	225
Bedriftshelsetjenesten	226

Kapittel 18

Internasjonalt folkehelsearbeid	228
Å investere i helse.	229
Internasjonalt helsesamarbeid.	231
Norske bistandsorganisasjoner	235
Det globale folkehelsearbeidet: et helhetlig perspektiv	236

Nyttige nettsider	238
------------------------------------	-----

Stikkord	240
---------------------------	-----

Forord

Forebyggende helsearbeid dreier seg både om å fremme folks helse og livskvalitet og om å redusere risiko for sykdom og skade. I økende grad brukes begrepet *folkehelsearbeid* om de samme målsettingene, særlig når det gjelder samfunnets innsats for befolkningen som helhet. Men forebyggende helsearbeid retter seg også mot enkeltpersoner og utsatte grupper, hvor helsetjenesten har et særlig ansvar.

Boken henvender seg til studenter og praktikere innen helsefag og andre faggrupper som ønsker en innføring i forebyggende helsearbeid. Jeg har særlig ønsket å få frem bredden og mangfoldet i dette arbeidet. Bare hvis alle samfunnssektorer bidrar og befolkningen aktivt medvirker, kan målene for folkehelsen nås. Samarbeid og felles forståelse på tvers av fag og ansvarsområde blir derfor viktig.

Forebyggende helsearbeid drives på mange plan. I boken er det lagt særlig vekt på befolkningsaspektet, altså det som nå gjerne kalles folkehelsearbeid. Det betyr ikke at individuelt forebyggende arbeid er mindre viktig: Tvert imot skapes folkehelsen nettopp gjennom at tilstrekkelig mange innretter sitt liv på en måte som gagnar egen og andres helse. Men samtidig må samfunnet ta ansvaret for å legge forholdene til rette, slik at livsbetingelsene støtter opp om helsen og gjør de sunne valgene enklere for folk flest. Det er også et samfunnsansvar å bidra til å minske sosiale ulikheter innen helse.

Gjennom ny lovgivning har myndighetene lagt til rette for et mer systematisk folkehelsearbeid i Norge. Samtidig er kunnskapsgrunnlaget i stadig utvikling. I boken forsøker jeg å sammenstille de ulike målsettingene, strategiene og virkemidlene i det forebyggende helsearbeidet. Boken handler mest om norske forhold, men to kapitler om globale helseutfordringer (kapittel 4) og internasjonalt folkehelsearbeid (kapittel 18) bidrar til at boken har relevans også utenfor Norge.

I denne fjerde utgaven har jeg særlig oppdatert innledningskapitlet (kapittel 1), kapittel 8 om medisinsk forebygging, kapittel 9 om atferdspåvirkning og kapittel 16 om organiseringen av folkehelsearbeidet i Norge. For øvrig er teksten, figurer og litteraturhenvisninger ajourført og revidert. Bak i boken er en del nyttige nettsteder listet opp.

Geilo, juni 2016

John Gunnar Møland