



Emnekode : HEL-100  
Kandidatnr. : 7417  
Dato : 29.11.13  
Ark nr. : 1 av 8

1a) Folkehelse er et overordnet begrep, og angår alle. Begrepet defineres som helsen i en befolkning og varierer med tid, sted og kultur. Folkehelsen blir målt i bla. dødelighetsmål som dødsårsak og spedbarnsdødelighet. Bnk av helsetjenester og tilbud kan også si noe om folkehelsen. Dødsårsaker og datringer blir registrert og lagt til statistikker. Denne informasjonen kan brukes til forebyggende tiltak, årsaksforklaringer og fortelle noe om variasjonen i helse i forhold til tid og sted. Diabetes, overvekt/fedme, kreft, kosthold og aktivitet er andre forhold som blir overvåket for å gi en indikasjon på folkehelsestilstanden.

Helsestøtter ved helsestasjon, og skolehelsetjenesten, har oppfølging av spedbarn og følger dem gjennom grunnskolen. Her blir barna vaksinert, hvis ønskelig, målt og veid. Det er også tett oppfølging av utviklingen de første leveårene.

Utifra Disse målene kan man trekke ut gjennom-  
snittsmål som sier noe om "normalen" i befolkningen. Avvik fra denne "normalen" kan følges opp for å forebygge evt. negativ utvikling. I Norge sier "Mor og barn -undersøkelsen" mye om helsestilstanden til mor og barn både under svangerskapet og om utviklingen til barnet. Ved å registrere forhold som kan påvirke helsen, vil det være mulig å iverksette tiltak for å fremme fremtidig helse.



Emnekode : HEL-100  
Kandidatnr. : 7417  
Dato : 29.11.13  
Ark nr. : 2 av 8

+ Med begrepet folkehelsearbeid menes samfunnets totale innsats for å fremme forhold som kan påvirke helsen positivt i befolkningen og redusere risikofaktorer for helse. Begrepet ble lansert av WHO i Ottawa Charteret, et førende politisk dokument som våre seks stortingsmeldinger bygger på. Folkehelsearbeidet har fokus på å fremme helse, redusere forekomst av sykdom og ulykker og å utjevne sosiale forskjeller i helse.

Folkehelsearbeidet kan deles i to komplementære arbeid:

- Sykdomsforebyggende arbeid utøves for sykdom eller skade har oppstått. Feks. vaksinasjoner og malinger av spedbarn. Dette kalles primærforebygging. Tertiærforebygging handler om å iverksette tiltak i risikogrupper. Feks. mammografi og livmorhalsundersøkelse av voksne kvinner. Disse tiltakene vil gjøre det mulig å oppdage sykdom tidlig og en kan raskt sette igang med behandling. Tertiær forebygging dreier seg om å redusere skaden/sykdommen og evt. hindre at den kommer tilbake.
- Helsefremmende arbeid kan utøves på alle arenaer, kulturer og i alle aldre. Arbeidet handler om å påvirke alle faktorer



Emnekode : HEL-100  
Kandidatnr. : 7417  
Dato : 29.11.13  
Ark nr. : 3 av 8

som kan gi helse. Eksempel på dette er skolemelkordning og frukt i skolen. Mer aktivitet på timeplanen og antismokke-kampanjer er også tiltak rettet mot barn. Andre tiltak kan være sukkerfrie karnenager, solne kantiner ved arbeidsplassen og tiltak som fremmer samarbeid og trivsel i et miljø eller gruppe kan også virke positivt på helsen. Oftest blir aktivitet- og kostholdstiltak mest omtalt eller anbefalt, men det er også viktig å fokusere på bedring av psykisk helse og sosial utvikling.

Tiltak som utøves på samfunnsnivå er restriksjon for bruk av tobakk og nismidler og også salg av duse. Fartsgrenser og prisjusteringer kan også påvirke folks helseatferd. På gruppenivå er eksempler på dette barselgrupper eller risikogrupper som personer med høyt kolesterol, overvekt/fedme, psykiske lidelser og HIV-forebygging blandt homofile. Folkehelsearbeid kan også utøves på individnivå for å fremme enkeltpersoners helse.

Målet med folkehelsearbeid er flere gode leveår i befolkningen og økt trivsel og livsglede.

Folkehelsearbeidet begrenser seg til å forebygge og fremme og skal ikke omhandle



Emnekode : HEL-100  
Kandidatnr. : 7417  
Dato : 29.11.13  
Ark nr. : 4 av 8

diagnosering, behandling, rehabilitering eller pleie og omsorg.

Folkehelsearbeidet blir kritisert for å gi befolkningen falsk trygghet, og for å fremme kroppsfiksring. Mange blir bekymret for helsen selv om de er helt friske. På tross av helsefremming og forebygging er det ingen som kan gi garanti for helse eller flere leveår.

1b) Stortingsmeldinger er en orientering til Stortinget fra regjeringen om hva som har blitt gjort og der drøftes nye forslag om tiltak. Stortingsmeldinger forankrer folkehelsearbeidet i politikken.

Med utjevning mener det at en skal påvirke faktorer som kan bidra til å utjevne sosiale forskjeller i helse. Dette kan være forhold som levekår, boforhold, utdanning og inntekt. I følge statistikk er alle disse forhold som kan påvirke helsen.

Med helse i alt vi gjør mener det at hensyn til helse skal forekomme i alle instanser, arenaer og planlegginger. Det skal tilrettelegges for at befolkningen kan være aktive i nærområdet og boligområder har tilgang på grønt arealer



Emnekode : HEL-100  
Kandidatnr. : 7417  
Dato : 29.11.13  
Ark nr. : 5 av 8

og lekeplasser. Det skal også være mulig å benytte seg av trapper i offentlige bygninger og at tilgang på sønn mot prioriteres. Dette kan praktiseres både på samfunnsnivå og individnivå.

Bærekraftig utvikling betyr å tilfredsstille behovene til befolkningen i dag, uten å ødelegge for kommende generasjoners behov.

Føre-var-prinsippet bygger på tidligere registreringer av forekomst for sykdom og skader. Dette går ut på å forebygge mot dette for skader oppstår. F.eks. opplysningsskilt ved farer, sikring av lekeplasser, verneutstyr, vaksinasjoner og opplysning om konsekvens.  
"Bedre fore-var enn etter snar"

Medvirkning til å bedre sin <sup>egen</sup> helse er viktig for å få mestringstølelse og for å føle kontroll. I stedet for at noen skal fortelle deg hva du skal gjøre, er det viktig at individet selv kan være med på å utarbeide løsninger ved en problemstilling. Det innebærer også deltagelse av "brukergruppen" det angår i utforming av regler, holdninger og mål.

2) Empowerment, eller brukarmedvirkning, er det som gjør individet i stand til å få økt kontroll over forhold som kan bedre helsen og påvirke den positivt.

Empowerment dreier seg om å styrke positive krefter og nøytralisere motkrefter. Feks. styrke den som blir mobbet og nøytralisere mobberne. Veileder og bruker har et "symmetrisk forhold" hvor medvirkning fra brukeren er viktig. Utforming av mål skjer i samarbeid med bruker og det er ingen eksperter som skal fortelle deg hva du skal gjøre. Et eksempel på dette kan være: "Hva var det som gjorde at du lyktes med å gå ned i vekt sist" og ikke fokusere på hvordan denne brukeren ble så overvektig.

Begrepet ble lansert av WHO i Ottawa-Charteret for å gi mennesker mer ansvar for egen helse og for å utvikle ferdigheter som gir økt livskvalitet som feks. mestringstølelse, økt selvtillit og selvinnsikt. Disse faktorene kan påvirke helsen positivt.

Ved å bruke empowerment i folkehelsearbeidet er det viktig å gi andre mulighet til å bestemme over forhold som angår dem selv, istedenfor å fortelle dem hva de skal eller burde gjøre.



3) Pliktetikk er en gitt plikt, som er satt av deg selv eller andre myndigheter, som vil være moralsk klandreværdig å ikke utføre. Det er noe som må utføres i en bestemt situasjon og er absolutt. Etikk varierer i kultur og religion og kan derfor skape konflikter. Et eksempel på dette kan være: hvordan skal en lege handle (som er pliktig til å redde liv) når en pasient av religiøse grunner nekter å ta i mot en nødvendig og livsviktig blodoverføring? Utfallene vil være negative for en av partene uansett utfall. Et annet eksempel kan være en sykepleier, også forpliktet til å redde liv, som kommer som første person ved en trafikkulykke idet hun er på vei til en operasjon. Skal hun hjelpe ved ulykken - noe som kan avgjøre liv og død der og da, eller skal hun komme tidsnok til operasjonen av en pasient? Dette finnes det ingen fasitsvar på og de fleste handler nok utifra hva som roles etisk forsvarelig der og da.

Pliktetikk begrenser i noen tilfeller enkelt-individets autonomi, retten til å bestemme over eget liv. F.eks. ved fartsbegrensninger, hvor en er pliktig til å følge disse. Dette kalles paternalisme, faderlig omsorg.



Ved bruk av konsekvensetikk velger man den løsningen som gir best utfall av evt. flere konsekvenser. Eksempel på dette kan være om det er forsvarlig å lyve for å redde et annet menneskes liv?

Et eksempel på en tankegang i konsekvensetikk er at du skal handle slik som du vil at alle andre skal gjøre også. Er det fortsatt greit å "snyte" på skatten hvis man vet at alle andre ~~også~~ kommer til å gjøre det også? ~~Et eksempel på dette~~

En etisk utfordring i folkehelsearbeidet kan være: som helseøster har du blitt kontaktet av en 14 år gammel jente som er seksuell aktiv med sin 18 år gamle kjæreste. Hun ønsker p-piller og våger ikke fortelle dette hjemme. Hun sier hun kommer til å være seksuelt aktiv uansett om hun får p-piller eller ikke. Hva gjør man når jenta er under den seksuelle lovalder og kjæresten hennes bryter loven ved å ha samleie med henne?

Ofta blir det opp til hver og en hvordan man handler i en slik situasjon, og hvem eller hva man tar hensyn til. Hvis det må velges f.eks. mellom to pasienter som skal opereres, så velges ofte den som gjør mest samfunnsnytte.