



Emnekode : HEL 100 2
Kandidatnr. : 16004
Dato : 04.12.14
Ark nr. : 1 av 11

oppgave 1

Begrepet folkehelse, omhandler befolkningens helse tilstand og hvordan ~~helse~~ helse er fordelt innad befolkningen.

a) Det er befolkningens helse som står i fokus. Helse skal fremmes innad i befolkningen for å komme samfunnet til gode.

Deette innebærer å få en oversikt over folk sin helse tilstand. Man skal formidle kunnskap om positive og negative påvirkningsfaktorer som påvirker helsen.

Folkehelseplanen ble innført for å sette folkehelse i fokus i alle kommuner. De her anser for å kunne fremme folkehelse sammen med befolkningen.

Helse er den viktigste ressursen innen folkehelse og for å fremme samfunnet.

I 1948 satte WHO en definisjon på begrepet helse som "En tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velbefinnende og lyte." Deette innebærer ikke bare sykdom som mange oppfatter men innebære påvirkningsfaktorer som kan være positive eller negative for helsen.

Det kan være vanskelig å finne ut hva som er et folkehelseproblem innad befolkningen. Men må se det ut ifra 4 punkter.

- 1) Hvor alvorlig er problemet?
- 2) Hvilke konsekvenser har det for individ og samfunnet?
- 3) Hvor mange er rammet?
- 4) Hva kan vi gjøre mot problemet og hvilke ressurser har vi?

Ottawa-Chartret utarbeidet 3 strategier innen arbeid for folkehelse.

1) Politikk skal kunne påvirke kommuner og bidra til å påvirke befolkning og kommuner til å tilrette legge for god helse innad befolkningen.

Her er media et godt virkemiddel for å kunne påvirke både politikere og befolkningen.

a) Samarbeid mellom ulike sektorer. Dette innebærer sykehus, leger, omsorgshelsehjelpen, kommuner og fylkeskommuner. De skal samarbeide også sammen med politikere for å ivareta og sette fokus på folkehelse i befolkningen.

3) Befolkningen skal kunne bidra og bli sett og hørt. Det er i samtunn og arbeidsliv folkehelse uttrykkes.

Politikere og befolkningen skal kunne påvirke hverandre for å sette fokus på folkehelse. Hva skal gjøres og ikke gjøres.

Innen folkehelse er det viktig å se hvilke faktorer og ~~helse~~ helse-determinanter som er negative og positive for helsen.

Begrepet folkehelsearbeid, innebærer å fremme helse.

Hva er positive eller negative påvirkningsfaktorer?

Folkehelsearbeid deles i to, dette innebærer

1) Helsefremmende arbeid 2) Sykdomstæbbygging.

1) Helsefremmende arbeid ~~er~~ bruker man arbeidsmetoden nedentru - opp metode. Det er befolkningen som settes i fokus og vi bruker som kilde.

En folkehelsearbeider skal kunne formidle negativ~~e~~ og positive påvirkningsfaktorer og helseledeterminanter.

Man skal også kunne påvirke, tilrettelegge, kartlegge for god helse i befolkningen

Dette innebærer å tilrettelegge for kosthold, fysisk aktivitet,

gang og sykkelstier, sikre trafikk for mye trafikkante eller å kunne påvirke sektorer til å fremme god helse. Eks: helsedirektoratet skal kunne formidle kunnskap og anbefalinger som fremme helse.

2) Sykdomstæbbygging innebærer å redusere eller forhindre skade og sykdom. Dette er fagkunnskap fra eksperter og ~~ut~~ utføres gjennom vaksinerings, (fra beredemmen av), medisiner og helseopplysninger. Her bruker de arbeidsmetode ovenfra - ned. Hver ekspertene har kunnskapen og formidler ~~at~~ dette til befolkningen

Sykdomstæbbygging utarbeides på ~~tre~~ 3 områder.

1) Primær tæbbygging, som innebærer vaksinasjon, ~~og~~ medisiner og helseopplysninger og anbefalinger for en sykdom oppstår. Dette bidrer til å styrke befolkningen og gjøre dem mer forsvarelige.

2) Sekundær forebygging, innebærer å forhindre ~~en~~ en sykdom som har oppstått eller muligheten for å få tilbakefall.

EKS: dersom en person har fått hjerteinfarkt er sjansen stor for at den kan komme tilbake. Dette må da forebygges gjennom operasjon, ^{rea-}habilitering, malisior, opplysninger og anbefalinger.

3) Tertiær forebygging, Dette innebærer forebygging ~~eller~~ å forhindre at en eksisterende sykdom skal bli verre.

EKS: En person med diabetes 2, kan få hjelp til å kontrollere sykdommen. Personen kan da få tilbud om kostholds kurs eller tilrettelegging for fysisk aktivitet, slik at personen kan leve et godt liv selv med sykdom.

I folkehelse arbeid kan begrep som Salutogenese brukes.

Dette innebærer å kunne leve godt liv, tross til sykdom.

Dette innebærer "Ikke hvordan man har det men hvordan man tar det": Man skal kunne takle en sykdom.

Det kan være nye ~~for~~ forstå i det som er syk. Det handler om å fokusere på det positive i livet og ikke sykdom.

Dette ble utviklet av Aaron Antonovsky som utviklet begrepet salutogenese og SOC (Sense of coherence). Han var imot helsebegrepets skille mellom frisk og syk.

Sense of coherence innebærer 3 punkter.

1) Meningsfullt

2) Forståelse

3) Håndterbarhet.



Emnekode : HEL 100 2
Kandidatnr. : ~~041217~~ 1604.
Dato : 04.12.14
Ark nr. : 8 av 11

oppgave
2.

Begrepet høyrisikostrategier. Dette begrepet innebærer å identifisere ulike grupper, som er utsatt for en helsetrusel. Eks: sykdom. Det er viktig å kunne identifisere ~~og~~ ~~de~~ de ulike gruppene, fordi du har behov for hjelp eller tæbysing. Disse gruppene er høyt utsatt for å utvikle en sykdom som vil ha stor påvirkning for dem resten av livet.

Dette er en langvarig og ressurskrevende arbeidsmetode. Det er utfordrende å identifisere alle tidlig, der sykdommen kan være vanskelig å påvise. Dette kan for eksempel innebære overvektsgrupeer, som har høy risiko for å utvikle diabetes dersom livsstilsendring ikke blir innført gjennom kosthold, fysisk aktivitet eller røykevaner.

En person som røyker har også store sjanser for å utvikle helsetrusende sykdommer, fordi røyk ~~inneholder~~ kan bidra til mange dårlige konsekvenser som påvirker kroppens organisme.

Befolkningsstrategi, innebærer at befolkningen er en kilde for å utvikle kunnskap og de som skal stå i fokus. Her er det viktig å fremme helse og påvirke gjennom helseopplysninger, vaksinasjon eller anbefalinger som 30 min fysisk aktivitet hver dag eller 5 frukt om dagen. Dette vil påvirke positivt å komme befolkningen til gode. Dette innebærer helsefremmende arbeid og empowerment hvor befolkningen får mer kunnskap om hva som påvirker ~~te~~ helsen positivt og negativt. Her fokuserer man på hele befolkningen. I befolkningsstrategi utføres arbeid gjennom intervjuer og kartlegging. Dette ~~er~~ er en mindre krevende strategi og ressurskrevende. Vi får inn mye informasjon.



Emnekode : HEl 100 2
Kandidatnr. : 1604
Dato : 04.12.14.
Ark nr. : 9 av 11

Oppgave
3.

Empowerment står sentralt i folkehelsearbeid. Dette innebrer at folk skal få mer kontroll og makt.

De har selv rett til å bestemme sin egen helse, men det er ~~også~~ også viktig å tillegne seg kunnskap om ~~dårlige~~ positive og negative påvirkningsfaktorer som påvirker helsen. Empowerment, kan bidra til mestring, selvbilde og kontroll over sitt eget liv.

Eks: en person har rett til å gjøre noe eller begrensning med en aktivitet som berører helse og kontroll. Personen vil få mer kontroll over sin egen opplevelse av helse gjennom å vite om ulike påvirkningsfaktorer

Eller for eksempel, en kvinne i et utrikingsland, skal ha rett til mer kontroll og ~~riktig~~ makt for å bedre sin helse og kunne påvirke samfunnet for å si sin mening.

Empowerment er en metode som blir brukt innen ~~folkehelse~~ helsefremmende arbeid.

Det skal bidra til å utvikle mestring, ~~selvtillit~~ selvtillit, takle utfordringer, takle belastninger og økt kontroll over sin egen helse.

EKS: Ved å gi de lokale mer makt ~~kan~~ de påvirke hierarkier og myndighetene til å fokusere på hva som skal prioriteres i samfunnet, og hva som kan komme betydningsfulle til gode.

Empowerment er viktig for et helsefremmende samfunn og ~~gjør~~ individens egen opplevelse av helse, til å påvirke faktorer i helse og bedre sin livskvalitet.



Emnekode : HE1 100 2
Kandidatnr. : 1604
Dato : 04.12.14.
Ark nr. : 10 av 11

Oppgave 4.

Plikt etikk, ble utarbeidet av Immanuel Kant. Dette innebærer regler og normer man skal følge. Eksempel 10 bud, som du skal ikke drepe, stjele, ~~ta~~ eller lyve.

Et eksempel kan være ~~for eksempel~~, en ambulanse er blitt tiltalt av en som er syk og ambulansen kjører av sted.

På veien møter ~~en~~ ambulanse arbeidere til et ulykke sted, og hvor de er de første som ankommer. Her har de ~~en~~ en plikt til å stoppe for å hjelpe de skadde, men du har også en plikt å hjelpe dem som har inget etter ambulansen.

Dette danner en etisk utfordring og plikkollisjon som kan være vanskelig å løse.

Et problem hos Kant var at han tenkte kun på plikter og ikke konsekvenser. Han mente at sinnelagsetikk, altså motivasjonen for handlingen ville være bra dersom viljen bak handlingen var positiv.

Ulempe med pliktetikk, er at personen kan bli usikker på hva som er riktig å gjøre. Man mangler kunnskap og fleksibilitet. Det er ikke sikkert at plikten er riktig i den gitte situasjonen. Her kommer moralen inn. Er plikten riktig i forhold til moralen? Dette kan være vanskelig å fastsette.

Ulempe med pliktetikk, er at man vet i utgangspunktet hva som er galt eller, ikke. Man vet at det er galt å drepe og stjele og dette må unngås i samfunnet.

Et annet eksempel innen folkehelsearbeid, er at ~~en~~ helsearbeidere har plikt på å gi råd og anbefalinger til grupper og individer. Ved å innta regler eller anbefale individer å ta et røykesluttkurs. Kan skape frustrasjon og samarbeidsvansker. Dette skal gi gode holdeggrunder, men ikke alle ønsker å ta i mot anbefalingen.



Emnekode : HEL1002
Kandidatnr. : 1604
Dato : 04.12.14.
Ark nr. : 11 av 11

Begrepet konsekvensetikikk, omhandler hvilke konsekvenser våre handlinger utgjør.

EKS: I folkehelsearbeid ~~er~~ brukte de politikk som virkemiddel. Her innførte man røykelever, hvor individet fikk begrenset ~~for~~ område til å røyke. Det ble forbudt å røyke inne på kafeter og nå i juli ble det innført ny lov som innførte forbud om å røyke på f.eks ved inngangspartier eller togstasjon.

Dette skal gi gode helse ~~gøttest~~ gøttestilgøvinster på individ og samfunnsnivå.

De som røyker kan føle seg frustrert ved å måtte følge en slik lov, men det gir positive konsekvenser for både røykere og ikke-røykere. ~~Disse~~ Disse konsekvensene bidrar til et sunnere og helsefremmende samfunn og antall røykere går ned, samt så bidrar det til å forhindre påvirkning til at andre begynner å ~~røyke~~ røyke. Vi får et sunnere samfunn og forhindrer skade og livstruende sykdommer.

Konsekvensetikikk, skal gi gode konsekvenser for den utførte handlingen. Men det er vanskelig å se hvilke konsekvenser ~~er~~ utfall av en handling. Det kan både være negativt og positivt. Vi kunne forutse konsekvenser i handlinger, kan ~~vi~~ det være viktig å ha erkjennelse for samme situasjonen og ~~å~~ ~~å~~ dermed finne en god løsning.

EKS: konsekvensene av bruk av hjem ved bruk av sykkel skal gi gode konsekvenser fordi det gir beskyttelse. Det samme gjelder bruk av reflekser i mørket. Men ikke alle følger disse anbefalingene som blir gjort og dette skaper utrygge trafikk og kan medføre skade på ~~og~~ muske trafikkcenter.