

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?	31
Arv og miljø	33
Livsstil eller miljø?	34
Kapittel 3	
Folkehelsen i Norge før og nå	36
Folkehelseutviklingen i Norge de siste 120 årene	37
Livsstilssykdommene	41
Den «nye» sykkeligheten	42
Sykdomsbyrden i Norge	43
Hvordan er helsen sosialt fordelt i Norge?	45
Oppsummering	49
Kapittel 4	
Globale helseutfordringer	51
Helseutviklingen i et globalt perspektiv	51
Fundamentale forutsetninger for helse	55

Krig, konflikter og vold	58
Befolkningsutvikling, klimaendringer og folkehelse	58
Kapittel 5	
Sykdomsforebyggende arbeid: teori og strategier	64
Kausale modeller for sykdom	65
Om risiko	66
Risikofaktorer og det preventive paradokset	70
Høyrisikostrategien	73
Befolkningsstrategien	74
Kritikken mot det sykdomsforebyggende arbeidet	76
Kapittel 6	
Helsefremmende arbeid: ideologi og prinsipper	78
Det ideologiske grunnlaget for helsefremmende arbeid	79
Salutogenese – å styrke helsen	80
Empowerment og befolkningsmedvirkning	81
Helse i alt vi gjør	81
Arbeidsmetodene i det helsefremmende arbeidet	82
Kritikken mot det helsefremmende arbeidet	83
Kapittel 7	
Etiske vurderinger ved forebyggende helsearbeid	86
Retten til å få mulighet til et godt liv	87
Felleskapets ansvar: solidaritet eller paternalisme?	87
Forebygging eller behandling?	89
Individets frihet og ansvar	90
Kan forebygging skade?	91
Overdiagnostikk og overbehandling	94
DEL 2	
VIRKEMIDLER OG METODER I FOREBYGGENDE	
HELSEARBEID	97
Kapittel 8	
Individrettet og grupperettet medisinsk forebygging	99
Helsekontroller	100
Screeningundersøkelser i befolkningen	103
Medikamentell sykdomsforebygging	107
Genetisk testing	110

Kapittel 9	
Hva former helserelatert atferd?	114
Hva former atferd og livsstil?	115
Sosialpsykologiske modeller for atferdspåvirkning	117
Et biologisk perspektiv på selvregulering	122
Stadier for atferdsendring	123
Hvordan forebygge tilbakefall?	124
Kapittel 10	
Helseopplysning og atferdspåvirkning	127
Har helseopplysning effekt?	127
Den helsefremmende samtalen	130
Pasientundervisning	132
Helseundervisning i skolen	134
Befolkningsrettet helseopplysning	136
Andre virkemidler for å påvirke helserelatert atferd	139
Kapittel 11	
Helsefremmende arbeid i lokalsamfunnet	141
En prosessmodell for helsefremmende arbeid	142
Kartlegging og analyse av et lokalsamfunn	144
Befolkningsinvolvering og brukermedvirkning	145
Samarbeid på tvers	147
Fra prosjekt til praksis	147
Kapittel 12	
Miljørettet helsevern	149
Miljøfaktorer og helse	150
Miljørettet helsevern i praksis	153
Skadeforebyggende arbeid gir resultater	158
DEL 3	
FOLKEHELSEARBEID I PRAKSIS	161
Kapittel 13	
Folkesykdommene	163
Kreft	164
Hjerte- og karsykdommene	168
Muskel- og skjelettlidelsene	170
Psykiske lidelser	172
Andre viktige folkesykdommer	174

Kapittel 14

Helserelatert atferd	179
Matvaner	179
Tobakk	183
Alkohol	187
Illegale rusmidler	192
Fysisk aktivitet	194
Seksualatferd	196

Kapittel 15

Sosiale helsedeterminanter	199
Familien: helsens fundament	200
Det sosiale nettverket	202
Bo- og nærmiljøet	205
Skolemiljøet – viktig i et livsperspektiv	206
Arbeidsmiljøet	208

Kapittel 16

Nasjonalt og lokalt folkehelsearbeid: politikk og partnerskap	211
Politikk for helse	212
Samfunnsmessige virkemidler for folkehelsen	213
Folkehelsepolitikken i Norge	215
Ny lovgivning for folkehelse	215
Organisering av folkehelsearbeidet i Norge	216

Kapittel 17

Forebyggende helsearbeid i helsesektoren	222
Hva betyr helsetjenestene for folkehelsen?	222
Forebyggende arbeid i kommunehelsetjenesten	224
Smittevern	230
Bedriftshelsetjenesten	233

Kapittel 18

Internasjonalt folkehelsearbeid	235
Å investere i helse	236
Internasjonalt helsesamarbeid	238
Norske bistandsorganisasjoner	242
Det globale folkehelsearbeidet: et helhetlig perspektiv	243

Nyttige nettsider	247
--------------------------------	-----

Stikkord	249
-----------------------	-----