Innhold

Forord 13

DEL 1
FUNDAMENTET FOR FOLKEHELSEARBEIDET 15

Kapittel 1
Mange veier til helse 17
Sykdomsforebyggingens logikk 18
Helsefremmende arbeid – folkelig kontroll og medvirkning 19
Fra sanitærbevegelsen til det nye folkehelsearbeidet 20
Det nye folkehelsearbeidet 22
Referanser 25
Anbefalt lesning 25

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
Referanser 35
Anbefalt lesning 36

Kapittel 3
Folkehelsen i Norge før og nå 37
Folkehelseutviklingen i Norge de siste 125 årene 38
Livsstilssykdommene 42
Den «nye» sykeligheten 43
Sykdomsbyrden i Norge 45
Hvordan er helsen sosialt fordelt i Norge? 47
Referanser 51
Anbefalt lesning 51

Kapittel 4
Globale helseutfordringer 52
Helseutviklingen i et globalt perspektiv 53
Fundamentale forutsetninger for helse 56
Befolkningsutvikling, klimaendringer og folkehelse 60
Referanser 63
Anbefalt lesning 64

Kapittel 5
Sykdomsforebyggende arbeid: teori og strategier 65
Kausale modeller for sykdom 66
Om risiko 67
Risikofaktorer og det preventive paradokset 71
Høyrisikostrategien 74
Befolkningsstrategien 75
Kritikken mot det sykdomsforebyggende arbeidet 77
Referanser 78
Anbefalt lesning 78

Kapittel 6
Helsefremmende arbeid: ideologi og prinsipper 79
Det ideologiske grunnlaget for helsefremmende arbeid 80
Salutogenese – å styrke helsen 81
Empowerment og befolkningsmedvirkning 82
Helse i alt vi gjør 83
Arbeidsmetodene i det helsefremmende arbeidet 83
Kritikken mot det helsefremmende arbeidet 85
Referanser 86
Anbefalt lesning 86

Kapittel 7
Etiske vurderinger ved forebyggende helsearbeid 87
Retten til å få mulighet til et godt liv 88
Fellesskapets ansvar: solidaritet eller paternalisme? 88
Forebygging eller behandling? 90
Individets frihet og ansvar 91
Kan forebygging skade? 92
Overdiagnostikk og overbehandling 93
Referanser 94
Anbefalt lesning 94

DEL 2
VIRKEMIDLER OG METODER I FOREBYGGENDE HELSEARBEID 95

Kapittel 8
Individrettet og grupperettet medisinsk forebygging 97
Helsekontroller 98
Screeningundersøkelser i befolkningen 101
Medikamentell sykdomsforebygging 105
Genetisk testing 108
Referanser 110
Anbefalt lesning 111

Kapittel 9
Hva former helserelatert atferd? 112
Hva former atferd og livsstil? 113
Sosialpsykologiske modeller for atferdspåvirkning 115
Et biologisk perspektiv på selvregulering 121
Stadier for atferdsendring 121
Hvordan forebygge tilbakefall? 123
Ytre virkemidler for å påvirke helserelatert atferd 124
Referanser 124
Anbefalt lesning 125

Kapittel 10
Helsekommunikasjon 126
Har helseopplysning effekt? 127
Befolkningsrettet helseopplysning 129
Helsekommunikasjon i de digitale mediene 132
Risikosamfunnet 134
Helsekommunikasjon i helsetjenesten 135
Referanser 139
Anbefalt lesning 140

Kapittel 11
Miljørettet helsevern 141
Miljøfaktorer og helse 142
Miljørettet helsevern i praksis 145
Skadeforebyggende arbeid gir resultater 149
Referanser 152
Anbefalt lesning 152

DEL 3
FOLKEHELSEARBEID I PRAKSIS 153

Kapittel 12
Folkesykdommene 155
Kreft 156
Hjerte- og karsykdommene 160
Muskel- og skjelettlidelsene 161
Psykiske lidelser 163
Andre viktige folkesykdommer 168
Referanser 171
Anbefalt lesning 172

Kapittel 13
Helserelatert atferd 173
Matvaner 173
Tobakk 178
Alkohol 182
Illegale rusmidler 187
Fysisk aktivitet 189
Seksualatferd 191
Referanser 193
Anbefalt lesning 193

Kapittel 14
Sosiale helsedeterminanter 194
Familien: helsens fundament 195
Det sosiale nettverket 196
Bo- og nærmiljøet 199
Skolemiljøet – viktig i et livsperspektiv 200
Arbeidsmiljøet 203
Sosiale helseulikheter – hvordan kan de bekjempes? 204
Referanser 208
Anbefalt lesning 208

Kapittel 15
Nasjonalt og lokalt folkehelsearbeid: politikk og partnerskap 209
Politikk for helse 210
Samfunnsmessige virkemidler for folkehelsen 210
Folkehelsepolitikken i Norge 213
Ny lovgivning for folkehelse 213

Organisering av folkehelsearbeidet i Norge 214
Referanser 220
Anbefalt lesning 220

Kapittel 16
Forebyggende helsearbeid i helsesektoren 221
Hva betyr helsetjenestene for folkehelsen? 222
Forebyggende arbeid i kommunehelsetjenesten 223
Smittevern 230
Bedriftshelsetjenesten – HMS 233
Referanser 234
Anbefalt lesning 234

Kapittel 17
Internasjonalt folkehelsearbeid 235
Å investere i helse 236
Internasjonalt helsesamarbeid 237
Norske bistandsorganisasjoner 241
Det globale folkehelsearbeidet: et helhetlig perspektiv 242
Referanser 245
Anbefalt lesning 245

Kapittel 18
Forebygging nytter – til en grense 246
Hvordan vet vi at forebygging nytter? 246
Forebyggingens grenser 252
Nye utfordringer for folkehelsearbeidet 254
Referanser 256
Anbefalt lesning 256

Etterord 257

Stikkord 258