

# Hvad er sundhed?

Af Anebine Danielsen og Mikael Hansen

**Sundhed** er fysisk, socialt og mentalt velbefindende på kort og lang sigt og ikke blot fraværet af sygdom eller svækkelse.

Sådan har vi valgt at definere sundhedsbegrebet, stærkt inspireret af Verdenssundhedsorganisationen WHO's definition fra 1948: "Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mentalt og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse".

I vores definition har vi slettet ordene "tilstand" og "fuldstændig", fordi en tilstand af fuldstændig fysisk, mentalt og socialt velbefindende er et ideal, som er meget svært at opnå. Sundhedsbegrebet bør være realistisk og noget, alle kan forholde sig til og leve op til i forskellige grader.

Vi har tilføjet "på kort og lang sigt", fordi der kan være stor forskel på, hvordan noget påvirker din sundhed, alt afhængig af om du ser det i et kort eller langt tidsperspektiv. Fx kan det være rigtig hyggeligt at sidde sammen med vennerne og fylde sig med slik og sodavand. Det er godt for din sociale og mentale sundhed at være en del af positive fællesskaber, og du tager ikke skade af lidt sødt en gang imellem. Men hvis du hver dag indtager søde sager i store mængder, vil det på lang sigt påvirke din fysiske sundhed negativt.

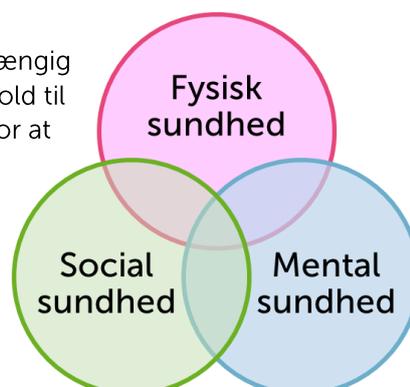
Træningsafhængighed er et eksempel på det samme. På kort sigt kan det godt gå at træne meget, men på lang sigt kan det have både fysiske, sociale og mentale konsekvenser. Hvis du gang på gang vælger samvær med familie og venner fra, fordi du skal træne, kan du ende med at blive ensom. Du kan også komme til at blive så fokuseret på dig selv, at du glemmer at være opmærksom på de mennesker, der omgiver dig.

## Fysisk, social og mental sundhed

Figuren her illustrerer, at de fysiske, mentale og sociale sundhedsparametre konstant påvirker hinanden, og at sundhed skal ses som en helhed.

### Fysisk sundhed

En velfungerende krop er afhængig af et naturligt og varieret forhold til fysisk aktivitet, mad og søvn for at undgå sygdom og skader



### Mental sundhed

En tilstand af velbefindende, hvor man kan udfolde og udvikle sine evner, håndtere udfordringer, indgå i positive relationer og bidrage til fællesskabet

### Social sundhed

Evnen til at danne nære relationer, være deltagende i fællesskaber og føle sig som en del af samfundet

## Det brede og positive sundhedsbegreb

	Negativt (fravær af sygdom)	Positivt (livskvalitet og fravær af sygdom)
Snævert (livsstil)	1	2
Bredt (livsstil og levevilkår)	3	4

Det brede, positive sundhedsbegreb kan forklares ud fra modellen til venstre, der viser fire forskellige sundhedsopfattelser.

Kasse 1 definerer den snævre og negative sundhedsopfattelse. "Negativt" hentyder til situationen, hvor sundhed udelukkende defineres som fravær af sygdom. "Snævert" hentyder til, at der udelukkende fokuseres på livsstil og vaner, når årsagerne til sundhed skal analyseres. Den mest omfattende sundhedsopfattelse findes i kasse 4, der repræsenterer det brede og positive sundhedsbegreb. "Bredt" betyder, at både livsstil og levevilkår indgår i analysen af årsager til udvikling af sundhed. "Positivt" betyder, at sundhed også indbefatter tilstedeværelsen af velbefindende og livskvalitet. Midt imellem finder vi kasse 2 og 3, som repræsenterer sundhedsopfattelser, der er en blanding af det snævre og positive eller brede og negative.

I det følgende tager vi udgangspunkt i det brede og positive sundhedsbegreb (kasse 4). Ved hjælp af figuren til højre vil vi uddybe, hvad der ligger bag denne sundhedsopfattelse. Figuren skal rent forståelsesmæssigt læses indefra og ud. Logikken er, at individets indflydelse på egen sundhed stiger, jo længere man bevæger sig ud i halvcirklen. I midten står en person, som skal symbolisere, at sundhed opfattes individuelt, og at biologiske faktorer og levevilkår påvirker os forskelligt.

I det inderste grønne trin står der **Biologiske faktorer**. De biologiske faktorer har du stort set ingen indflydelse på. Du kan fx være født med en sygdom, der påvirker din sundhed både fysisk, mentalt og socialt. Du kan også være født med gener, der fra starten giver dig et godt immunforsvar. Man kan heldigvis sagtens have et sundt liv med en medfødt sygdom, hvis individet selv, ens omgivelser og levevilkår tillader det.

I det næste trin står der **Levevilkår**. Det er dine omgivelser og den måde, de påvirker dig. Du har større indflydelse på dine levevilkår end på de biologiske faktorer, men også disse er svære at ændre. Især som barn og ung, hvor ens levevilkår er dybt afhængige af ens familiesituation, forældrenes økonomi og samfundets love og regler. Nogle af de levevilkår, som spiller en stor rolle for vores sundhed, er økonomi og uddannelsesniveau, hvilket oftest også er to faktorer, der er afhængige af hinanden. Hvis dine forældre har taget en lang videregående uddannelse, er der rent statistisk større sandsynlighed for, at de har et job med en høj løn.

I det yderste trin står der **Livsstil og vaner**. Det er måden, du lever dit liv på. Din livsstil og dine vaner har du selv indflydelse på, men det er ikke nødvendigvis nemt. Vaner er ofte noget man gør, uden at tænke over det eller fordi man har tillært sig det fra lille. Man kan ændre sine vaner ved at arbejde konkret og målrettet med ændringen, men det kræver, at man først er blevet gjort opmærksom på, at der kan ændres noget. Vores daglige vaner i forhold til fx motion, ernæring, søvn, rusmidler, sociale medier og hygiejne har indflydelse på vores fysiske, sociale og mentale sundhed.

Når vores livsstil eller vaner helt eller delvist kan forklare årsagen til en bestemt sygdom, er der tale om en livsstilssygdom.



Du skulle gerne nu have fået en forståelse af, at sundhed er et komplekst begreb, som kan opfattes på flere forskellige måder. Og selvom du har stor indflydelse på din sundhed, betyder det ikke, at du alene har ansvaret for den. Din biologiske arvemasse og dine levevilkår er i høj grad med til at definere dine muligheder for at leve et sundt liv.

## Refleksionsspørgsmål

Hvis du ud fra modellen med de fire sundhedsopfattelser skal forklare, hvorfor du dyrker idræt, kunne det se sådan her ud:

	Negativt (fravær af sygdom)	Positivt (livskvalitet og fravær af sygdom)
Snævert (livsstil)	1	2
Bredt (livsstil og levevilkår)	3	4

1: Her vil man fokusere på, at kroppen skal trænes, så du får et godt fysisk helbred, og at du får nogle vaner, hvor du træner regelmæssigt og lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.

2: Samme fokus som i 1, men suppleret med, at idræt også styrker din sociale sundhed. Det er godt for dig at være en del af et fællesskab, og du synes, at det er sjovt at dyrke idræt.

3: Samme fokus som i 1, men nu suppleret med, at du dyrker idræt, fordi du bor lige ved siden af et idrætscenter, som alle andre i dit nærområde også bruger. Desuden ved du, at du skal dyrke idræt for at grundlægge gode vaner, du kan tage med dig i livet.

4: Når man lægger argumenterne fra alle de tre andre opfattelser sammen, får man grundene til at dyrke idræt set ud fra **det brede og positive sundhedsbegreb**. Det er en blanding af, at du vil styrke dit fysiske helbred, du kan lide at være en del af et fællesskab, du synes det er sjovt, du grundlægger gode vaner, du har mulighed for det, og at det er også noget, som andre i din omgangskreds gør.

Prøv at tage udgangspunkt i de fire sundhedsopfattelser, når du tænker på dine idrætstimer i skolen.

- Hvad er dine argumenter for at dyrke idræt i skolen?
- Hvilken sundhedsopfattelse repræsenterer de?
- Hvorfor tror du, at idræt er et obligatorisk fag (= et fag, alle elever skal undervises i) i skolen?
- Hvad synes du om, at alle elever skal have idræt i skolen?
- På hvilken måde styrker det din sundhed at have idræt i skolen?

## Kildehenvisning

Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen 2018.

Jensen, B. B. (2000). Handling, læring og forandring. Danmarks Lærerhøjskole og Komiteen for sundhedsoplysning.

Telma, R. & Yang, X. m.fl. (2014). Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. American College of Sports Medicine.