**Promootio** – **terveyden edistäminen** = sairauksien ehkäisy + voimavarojen vahvistaminen > yhteiskunta – yhteisö - yksilö

WHO: Terveyden edistämisen periaatteet

* **Terveysosaamisen kehittäminen**
* **Terveyttä edistävä päätöksenteko**
* **Terveyttä tukevien ympäristöjen rakentaminen**
* **Terveydenhuollon kehittäminen**
* **Yhteisöllisyyden lisääminen**

**Preventio – sairauksien ehkäisy** = sairauden ja riskitekijöiden vähentäminen kolmella tasolla

* **Primaaripreventio** (ennaltaehkäisy > terveet)
* **Sekundaaripreventio** (estetään sairauden paheneminen > riskiryhmät ja lievästi sairaat)
* **Tertiääripreventio** (kuntoutus; työ- ja toimintakyvyn palauttaminen > sairaat)