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

WHO: Terveyden edistämisen periaatteet

1. **Terveysosaamisen kehittäminen**
2. **Terveyttä edistävä päätöksenteko**
3. **Terveyttä tukevien ympäristöjen rakentaminen**
4. **Terveydenhuollon kehittäminen**
5. **Yhteisöllisyyden lisääminen**

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

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