





Mitä terveys on?



- Terveys on kokonaisvaltaista hyvinvointia

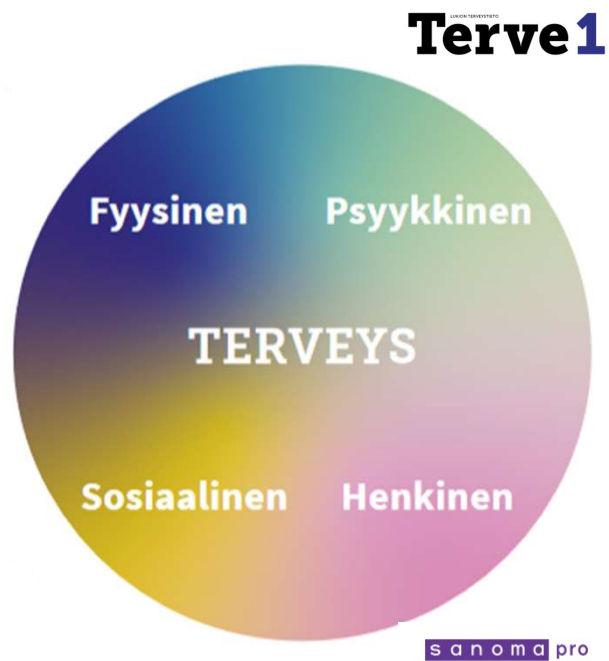
”Terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin dynaaminen tila eikä vain sairauden tai heikkouden puuttumista.” - WHO

- Terveys on toimintakykyä ja voimavaroja



Terveyden osa-alueet

Terveys vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin



Fyysinen terveys

- Kehon toiminta ja suorituskyky
- Elimistön rakenteiden terve kasvu ja kehitys (lihakset, luusto)
- Fysiologiset toiminnot (aineenvaihdunta, hermosto, hormonit)
- Monia osa-alueita voidaan kuvata ja mitata



Terve1

Kuva: Unsplash.com/Maarten Duineveld

sanoma pro



Kuva: Unsplash.com/Laura Adai

Terve1

Psyykkinen terveys

- Mielen terveys ja mielen terveystaidot
- Hyvinvoinnin perusta
- Kyky tunnistaa omat vahvuudet ja voimavarat
- Kyky selviytyä paineista ja vaikeuksista
- Riittävät tunnetaidot
- Tiedolliset ja älylliset toiminnot

s a n o m a p r o

Sosiaalinen terveys

- Kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita
- Toista kunnioittavat vuorovaikutustaidot
- Taito tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa
- Itsensä kokeminen tarpeelliseksi omassa yhteisössä

Kuva: Unsplash.com/Dimitri Houtteman



Terve1

s a n o m a p r o



Kuva: Unsplash.com/JamesWheeler

Henkinen terveys

Terve1

- Oman elämän kokeminen mielekkääksi
- Eettisten arvojen ja moraalin kokeminen tärkeäksi
- Vastuullisuus, pyrkimys yhteiseen hyvään
- Tasapainoinen elämä itsensä ja ympäristön kanssa
- Ihminen kokee olevansa eheä osa jotain suurempaa kokonaisuutta

sanoma pro

Terveydentilan arviointi

Terve1

Subjekttiivinen terveys

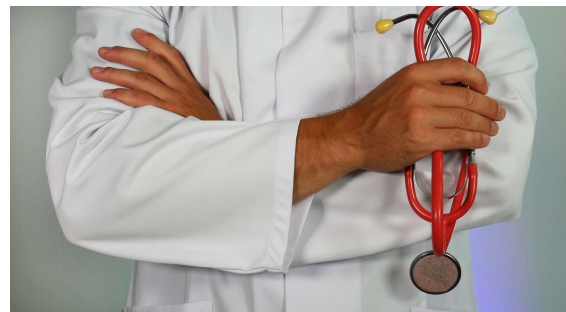
- Ihmisen oma kokemus ja arvio



Kuva: Unsplash.com/Zazen Koan

Objektiivinen terveys

- Terveydenhuollon ammattilaisen arvio



Kuva: Unsplash.com/Online Marketing

Anna esimerkkejä siitä, miksi arviot saattavat joskus poiketa toisistaan.

sanoma pro

Terve1

Eri tekijöiden vaikutus terveyteen

Vaikutuksen suunta

- terveyttä tukevat/heikentävät

Vaikutustapa

- suorat/epäsuorat

Kokonaisvaltaisuus

- kaikkiin terveyden osa-alueisiin vaikuttavat /
- vaikutukset kohdistuvat lähinnä vain johonkin osa-alueeseen

Tekijöiden yhteisvaikutukset

- toisiaan voimistavat/heikentävät

Ajallisuus/toistuvuus

- lyhykestoinen/pitkäkestoinen
- harvoin/usein toistuva

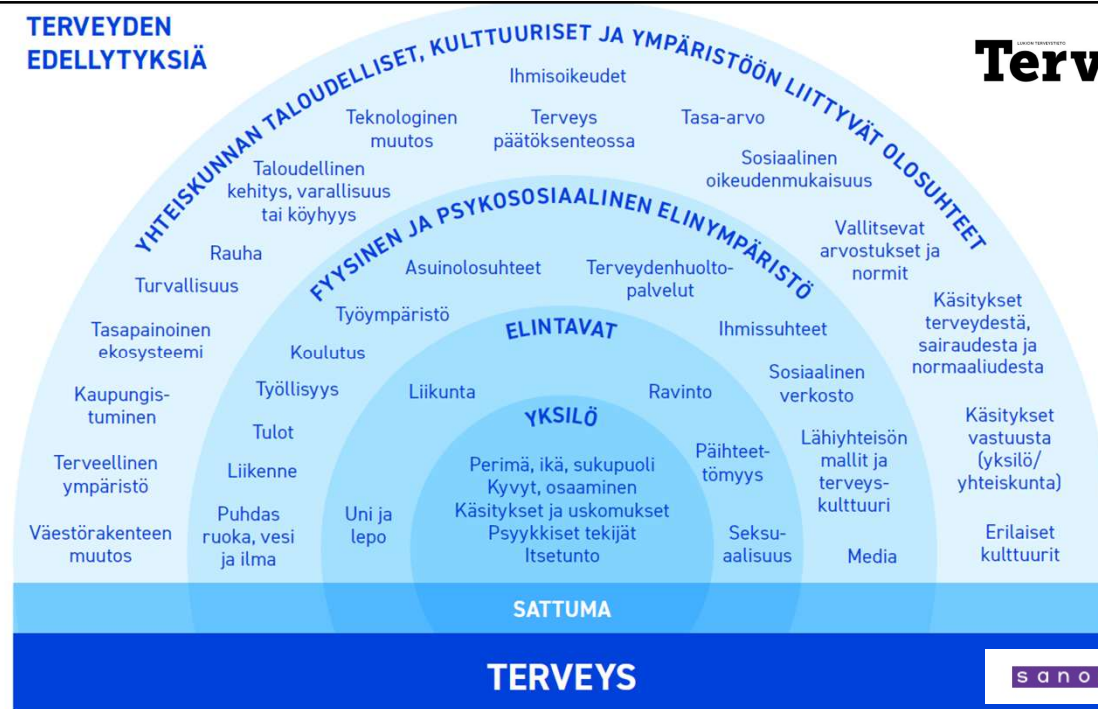
Merkitys/painoarvo

- vähäinen/suuri

sanoma pro

TERVEYDEN EDELLYTYKSIÄ

Terve1



Yksilön vastuu terveydestä

- Jokaisella on vastuu omasta terveydestään

Oma hyvinvointi

TERVEYDEN TUKEMINEN

- Mitkä tekijät tällä hetkellä tukevat omaa terveyttäni?
- Miten voin lisätä terveyttä tukevia tekijöitä omassa elämässäni?
- Mitkä tekijät kuluttavat tällä hetkellä omaa terveyttäni?
- Miten voin vähentää niiden vaikutuksia?

- Jokaisella on myös vastuu läheisten ja ympäristön terveydestä.



Kuva: Unsplash.com/Laercio Cavalcanti

sanoma pro

Yhteisöt ja yhteiskunta terveyden tukena

PROMOOTIO

-Terveyden edistäminen

WHO:N TERVEYDEN EDISTÄMISEN MALLI

kuvaan, millä tavoilla valtiot, kunnat tai vaikkapa yksittäiset oppilaitokset voivat edistää terveyttä.

1. Terveystarkastusten huomioiminen kaikessa päätöksenteossa
2. Terveyttä edistävien ympäristöjen luominen
3. Terveyspalveluiden kehittäminen
4. Yhteisöllisen toiminnan vahvistaminen
5. Terveystietämisen kehittäminen

PREVENTIO

- Sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito

Esimerkkejä preventiosta:

- Terveystarkastukset
- Kansallinen rokotusohjelma
- Seulonnat

sanoma pro

WHO:n terveyden edistämisen malli



Miten tätä mallia käytettiin Suomen koronatilanteessa edistämään / suojaamaan ihmisten terveyttä?

Keksi esimerkkejä.