

2020 Sundhed

Nogle tanker og ord om sundhed her i det nye årti.

Sundheden diskuteres og debatteres for tiden mange steder. Men hvad forstår vi egentlig ved sundhed? Der har gennem tiden naturligvis været mange bud. Her bare et par stykker:

1. De gamle grækere talte om "En sund sjæl i et sundt legeme"
2. I mange år var sloganet "Prevention is better than cure"
3. Verdenssundhedsorganisationen, WHO definerede begrebet i 1948 således "Sundhed er en tilstand af fuldstændigt fysisk, mentalt og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse". Den betragtes nu til dags af de fleste som lidt verdensfjern. Men mange taler og arbejder stadigvæk med "Det brede sundhedsbegreb", som man måske kan betragte som en slags omformulering af WHO's definition.
4. Sundhedsbrøken er beskrevet i almen- og socialmedicinske lærebøger fra slutningen af 1960'erne. Den findes i flere udgaver, men forklarer det samme: Nemlig forholdet/balancen mellem Ressourcer og Belastninger, hvor R er ressourcer, modstandskraft i bred forstand - og B er belastninger, (bekymringer, tab, sorg, sygdom, skavanker) dvs. også i bred betydning. For at ha' det nogenlunde godt skal R være større end B.
Et par af sundhedsbrøkens "fædre" skal nævnes: Socialmedicinerne Vagn Christensen og Sven Heinild og professor i socialmedicin Poul Bonnevie. Læge og mangeårig direktør for Statens Institut for Folkesundhed Finn Kamper- Jørgensen arbejder med flg. hovedfaktorer for sundhed/sygdom: Livsstil, Levekår, Alder, Gener og Sundhedsvæsenet.
5. Peter F. Hjort, norsk samfundsmediciner formulerede følgende definition: "Helse er overskud i forhold til hverdagens krav". Hjort har desuden en enkel fin illustration af ansvarsfordelingen mellem den enkelte og samfundet. Den enkelte må trille/skubbe sin egen "sundhedsbold" (op ad en bakke), men samfundet bestemmer, hvor stejl hældningen skal være. Den siger samtidig noget om ulighed!
6. Sociolog Aaron Antonovsky indfører begrebet Salutogenese (1979). Han fokuserer på, hvordan folk holder sig raske til trods for de belastninger, de møder. Han påpeger 3 vigtige faktorer, der samtidig øger tælleren, R: Begribelighed, meningsfuldhed og håndterbarhed. Antonovsky sammenfatter det i Oplevelsen af sammenhæng /OAS.
7. Suresh Rattan, aldersforsker ved Århus Universitet formulerer i sin lille Tænkepausebog, Alder fra 2017 en mere realistisk og praktisk definition på sundhed: "At have en tilstrækkelig fysisk og mental uafhængighed i daglige aktiviteter". Med ordet "tilstrækkelig" afslører han bla., at vi ikke har de samme krav og ønsker fra fødsel til død.

Aktuelt arbejder jeg nu frivilligt på 10. år under ÆldreSagen som leder af en sundhedsgruppe, hvis logo og grundlag er R/B. Vi er over 20 ældre damer i alderen 65 -85 år. Vi prøver at udskyde og formindske skrantetårene. Vi øger vores R på utallige måder, så belastningerne føles mindre.

Sunde nytårshilsener fra Alis Moss