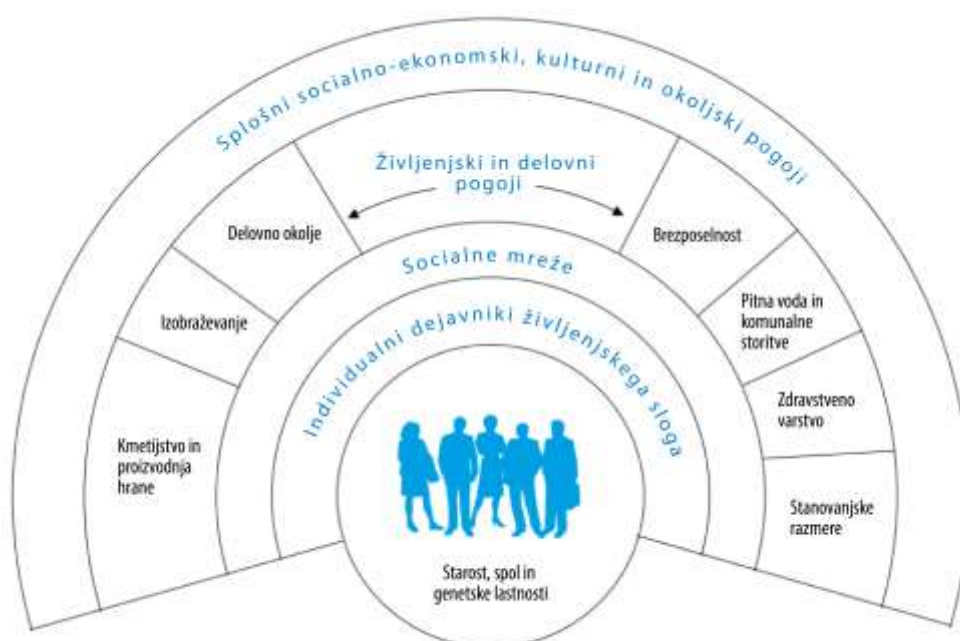


## DETERMINANTE ZDRAVJA

Zdravje posameznika je povezano s številnimi dejavniki, ki jih imenujemo determinante zdravja (slika). Na nekatere dejavnike, kot so npr. spol, starost, genetika, ne moremo neposredno vplivati, na nekatere druge pa lahko. Življenjski slog kot ena od pomembnih determinant lahko spodbuja boljše zdravje, lahko pa vodi v razvoj bolezni. Življenjski slog pomeni npr. kaj in koliko jemo, koliko se gibljemo, in razvade, ki jih imamo - kajenje, pitje alkohola idr. Za zdravje sta pomembna tudi naš način razmišljanja in delovanja ter način spopadanja s stresom. Na življenjski slog vpliva tudi naša izobrazba, možnost zaposlitve in finančno-premoženjsko stanje.



**Slika:** Determinante zdravja (Dahlgreen in Whitehead, 2006.)

Za zdravje vsakega je pomembno, da ni izoliran posameznik v okolju, kjer živi, pač pa, da se lahko vključuje v različne interesne mreže, ki predstavljajo okolja za družbeno pomoč in podporo.

Življenjskega sloga ne oblikujejo le osebne izbire posameznika, kajti na mnoge dejavnike ne moremo vplivati sami. Pomembno vlogo imata okolje in družba, v kateri živimo, delamo, se igramo, ljubimo, staramo... Kot posamezniki se lažje odločamo za zdrave izbire, če jih okolje omogoča in spodbuja. Primer zdravega okolja predstavljajo otroška igrišča, ki krepijo in spodbujajo otrokove gibalne sposobnosti, urejene mreže kolesarskih stez, ki jih za potovanje in prosti čas uporabljajo odrasli in družine. Ustvarjanje takih možnosti v bivalnem okolju omogoča lažje zdrave izbire. Če teh možnosti ni, se posameznik pogosteje in hitreje odloča za nezdrav življenjski slog.

Zdravje ljudi neposredno vpliva na gospodarstvo. Zdrav posameznik je aktiven in ustvarjalen, opravlja svoje delo, običajne bolezni hitro preboli in na ta način prinaša dobrobit družbi.

### **NEENAKOSTI V ZDRAVJU**

Življenjski slog je pogosto povezan z izobrazbo in dohodki. Ljudje z višjo izobrazbo in višjimi dohodki imajo v povprečju bolj zdrave življenjske navade in posledično boljše zdravje in obratno, ljudje z nižjo izobrazbo in nižjimi dohodki živijo bolj nezdravo in pogosteje zbolevalo. Socialno-ekonomski status je eden izmed poglobitnih razlogov za nastanek neenakosti v zdravju, ki so nepravilne in jih je mogoče preprečiti.

Pripravila: Tina Lesnik, NIJZ, 2016