

Hälsans bestämningsfaktorer



Hälsans bestämningsfaktorer. Den yttersta halvcirkeln står för omgivningsfaktorer, sedan följer livsvillkor, levnadsvanor/livsstil, sociala nätverk, individen samt de opåverkbara individuella faktorerna ålder, kön och arv. (Bilden inspirerad av Haglund och Svanströms i "Folkhälsovetenskap - en introduktion", 1992)

Hälsan påverkas av en mängd olika faktorer som på olika sätt och på olika nivåer samspelar med varandra. Detta blir tydligt om man studerar schemat för hälsans bestämningsfaktorer, dvs. de faktorer som kan påverkas och som antingen kan leda till hälsa och ohälsa.

En del bestämningsfaktorer kan påverkas genom individuella ställningstaganden och uttrycks genom våra levnadsvanor och vår livsstil, men i allmänhet behövs politiska beslut och kollektiva åtgärder eftersom våra val hänger samman med vilka möjligheter till val som finns. Som exempel kan nämnas att ekonomiska ojämlikheter är svåra att påverka individuellt, men vi kan själva besluta om att dricka mindre eller äta bättre. Våra levnadsvanor och vår livsstil påverkas emellertid i stor utsträckning av vår kultur, vår omgivning, våra relationer, priser, marknadsföring, sociala position m.m.

Hälsan påverkas också av miljön. Den fysiska miljön kan innehålla olika gifter, buller och andra hot mot hälsan. Den sociala miljön kan vara en tillgång eller ett hot för en hälsosam utveckling.

Hälsan påverkas även av vårt genetiska arv, vårt kön och vår ålder. Dessa faktorer går inte att påverka men kunskapen om att, och hur, de påverkar är betydelsefullt i sammanhanget.

Att kunna påverka tillvaron, att ha makt i vardagen, har visat sig vara en betydelsefull faktor för hälsan. De som själva kan planera och styra sina liv har i större utsträckning en bättre hälsa än de som inte kan detta. Dessa möjligheter är nära kopplade till i vilken grad man upplever sig vara delaktig och kunna påverka i samhället vilket bl. a. sätter integrations- och demokratifrågor på folkhälsokartan.