

## TEMA 1: Det brede og positive sundhedsbegreb

# OPLÆG: Hvad er sundhed?

Anbefalet

### Formål

At deltagerne kender definitionen på "Det brede og positive sundhedsbegreb", og hvilke faktorer der spiller ind på sundhed.

### Om oplægget

Underviseren introducerer temaet "Det brede og positive sundhedsbegreb". Det er vigtigt at komme rundt om alle aspekter af begrebet - fysiske, mentale og sociale elementer.

Introduktionen kan relateres til WHO's definition og KRAM(S)-faktorerne:

WHO's definition: "Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mentalt og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse."

KRAM(S)-faktorerne:

**K**ost, **R**ygning, **A**lkohol, **M**otion (**S**ex, **S**tress og **S**øvn)

**K**ompetencer, **R**elationer, **A**cept, **M**estring + **M**entalt velvære

### Forberedelse

Udarbejd eventuelt powerpoint og/eller plancher med ovennævnte (WHO's definition og KRAM(S)-faktorer).

### MATERIALER



• Powerpoint-skabelon downloades fra [www.levlivet.online](http://www.levlivet.online)