**Lisämateriaali: Selkokielinen tiivistelmä**

**I Terveydestä hyvinvointia**

**Monimuotoinen terveys**

Terveys on hyvän elämän lähtökohta.

Terve ihminen voi hyvin ja on toimintakykyinen

eli selviytyy itse arkielämän tehtävistä.

Terveys on myös sitä, että ei ole sairas.

Terveyden kolme osaa ovat fyysinen terveys,

psyykkinen terveys ja sosiaalinen terveys.

Fyysisesti terveen ihmisen keho toimii normaalisti

eikä hänellä ole fyysisiä oireita, kuten kuumetta tai luun murtumaa.

Psyykkinen terveys tarkoittaa mielenterveyttä.

Sosiaalinen terveys on kykyä solmia ja ylläpitää hyviä ihmissuhteita.

Terveyden ja sairauden raja ei ole aina selvä.

Ihminen voi tuntea itsensä terveeksi, vaikka hänellä olisi jokin sairaus.

Koettu terveys tarkoittaa sitä, miten terve ihminen itse tuntee olevansa.

Mitattu terveys on lääkärin näkemys ihmisen terveydestä.

Se perustuu tutkimuksiin, kuten verikokeisiin.

**Terveyteen vaikuttavat tekijät**

Elintavoilla voi itse vaikuttaa terveyteen.

Terveellisiä elintapoja ovat terveellinen syöminen,

säännöllinen liikunta, riittävä lepo

sekä tupakan ja alkoholin välttäminen.

Terveelliset elintavat parantavat terveyttä

ja suojaavat monilta sairauksilta.

Epäterveelliset elintavat lisäävät monien sairauksien riskiä.

Myös ympäristö vaikuttaa ihmisen terveyteen.

Esimerkiksi saastunut ilma ja vesi voivat aiheuttaa sairauksia.

Sosiaalinen ympäristö tarkoittaa ihmisiä, joiden kanssa ihminen elää.

Läheisten ihmisten tuki ja yhdessä tekeminen

tukevat mielenterveyttä ja sosiaalista terveyttä.

Terveyteen ja sairauteen vaikuttaa myös sattuma.

Kuka tahansa voi esimerkeksi joutua onnettomuuteen.

Sairastumisen riskiin vaikuttaa myös perimä eli geenit,

jotka ihminen on vanhemmiltaan saanut.

**Terveysosaaminen**

Terveydestä huolehtiminen edellyttää terveysosaamista.

Se koostuu tiedoista, taidoista, itsetuntemuksesta,

kriittisestä ajattelusta ja vastuullisuudesta.

Esimerkiksi syömisessä terveysosaaminen tarkoittaa sitä,

että tietää, millainen ruoka on terveellistä ja millainen epäterveellistä.

Pelkkä tieto ei kuitenkaan riitä, vaan täytyy myös osata ostaa

ja laittaa näistä ruoka-aineista hyvää ruokaa.

Itsetuntemus on vaikkapa omien lempi- ja inhokkiruokien tuntemista.

Kun ajattelee kriittisesti, ei usko suoraan kaikkea,

mitä ruokamainoksissa luvataan.

Vastuullisuutta on esimerkiksi kasvisruoan syöminen.

Kun syö kasvisruokaa, ei vahingoita eläimiä eikä ilmastoa.

**Terveydenhuoltoa läpi elämän**

Terveys vaihtelee eri elämäntilanteissa.

Pienillä lapsilla tartuntataudit ovat tavallisia.

Aikuisia ja vanhuksia vaivaavat monet kansantaudit

eli suomalaisten yleisimmät sairaudet.

Kansantauteja ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudit.

Kun ihminen vanhenee, sairaudet lisääntyvät.

Pieniä lapsia hoidetaan neuvolassa.

Neuvossa seurataan myös lasten kasvua ja kehitystä.

Koululaisten terveyttä seurataan kouluterveydenhoidossa.

Töissä olevat aikuiset saavat hoitoa työterveydenhuollossa.

Suomi tarjoaa kaikille asukkailleen julkisen terveydenhuollon.

Kunnan terveyskeskukseen voi mennä lääkärin vastaanotolle.

Vakavat sairaudet hoidetaan sairaaloissa.

Suomi tarjoaa kansalaisille myös sosiaaliturvan,

johon kuuluu sairausvakuutus.

Sen takia ihmisen ei tarvitse itse maksaa lääkkeistä

ja sairauskuluista kuin pieni määrä.

Yksityinen terveydenhuolto on julkista terveydenhuoltoa kalliimpaa.

Siellä voi kuitenkin olla vähemmän jonoa ja tarjolla erilaisia palveluja.

Terveyspalveluja tarjoavat myös monet järjestöt ja yhdistykset.

Niitä kutsutaan kolmanneksi sektoriksi.