

Feire Verdens helse- dag

Tenk på hvordan du kan ta vare på hele deg selv



7. april markerer Verdens helseorganisasjon (WHO) sitt 75-årsjubileum. Denne dagen i 1948 gikk nasjonene formelt sammen for å fremme helse og velvære over hele verden.

Gjennom menneskelig utholdenhet, innovasjon og engasjement har vi gjort store fremskritt siden den gang. Vi har nå behandlinger og kurer for smertefulle og dødelige sykdommer, og flere oppdagelser og gjennombrudd skjer hver eneste dag. Flere mennesker enn noen gang har tilgang til helsetjenester, ressurser og støtte for å leve lengre og sunnere.

Likevel er det fortsatt en lang vei å gå – og hver og en av oss kan bidra ved å gjøre det vi kan for å ta bedre vare på oss selv.

La oss komme i gang

Selv om alles spesifikke helsebehov er unike, er det flere sammenkoblede momenter som bidrar til din helhetlige helse og velvære. Disse omfatter:

- **Fysisk helse**

Å fremme din fysiske helse omfatter grunnleggende ting som å få nok søvn, trene regelmessig og spise næringsrik mat, i tillegg til å ivareta anbefalte rutinemessige helsebehov, som årlige kontroller, vaksinasjoner, tester og screening. Det omfatter også mer detaljerte opplysninger om dine personlige omstendigheter, for eksempel at du følger veiledning fra legen din for å forebygge eller håndtere en medisinsk tilstand eller skade.



7. april

.....
Gratulerer med Verdens helse- dag
#HealthForAll #WHO75

- **Mental helse**

For å ta vare på din mentale og emosjonelle helse bør du vurdere hvordan du kan håndtere stress proaktivt, opprettholde optimisme og bygge motstandskraft. For å håndtere stress bør du for eksempel unngå å forplikte deg for mye på jobben og i privatlivet. Gjør også ting som hjelper deg med å slappe av, som å ta deg tid til å slappe av, trene, le og delta i morsomme aktiviteter du liker. Å knytte meningsfulle sosiale relasjoner med oppløftende mennesker kan bidra til å bringe glede og positivitet inn i livet ditt. Det samme gjør det å praktisere takknemlighet, noe som kan hjelpe deg å huske det gode i livet selv når tidene er tøffe.

Hvis du har en situasjonsbetinget eller kronisk psykisk helsetilstand, bør du også rådføre deg med en kvalifisert ressurs og følge behandlingsplanen din deretter.

- **Økonomisk helse**

Økonomisk helse påvirker ditt generelle velvære, og i likhet med vanlig stress kan kronisk økonomisk stress føre til alvorlige helsetilstander, inkludert høyt blodtrykk, hjertesykdom, fedme, diabetes, depresjon og angst. Økonomisk helse er ikke et mål på hvor velstående du er, men om du har midler til å dekke dine daglige behov og få tilgang til helsetjenester når du trenger dem.

Selv om mange økonomiske faktorer kan være utenfor din kontroll, kan vi vanligvis iverksette noen tiltak for å styrke økonomisk helse og velvære. Disse inkluderer å ta informerte beslutninger for å gjøre vårt beste for å leve innenfor våre økonomiske rammer, sette realistiske mål og i størst mulig grad forberede oss på det uventede.

Dette er bare noen få måter å bygge din «helse for hele deg» på. Selv om hver og en av oss må navigere på vår egen trivselsreise, kan vi hver for oss gjøre en forskjell. Og sammen kan vi fremme «Helse for alle» for å bidra til å takle dagens og morgendagens helseutfordringer.



Les mer

Besøk [liveandworkwell.com](https://www.liveandworkwell.com) for støtte og ressurser som kan hjelpe deg og familien din med å leve sunnere.

Kilder:

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. [cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm](https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm). Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://www.globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm). Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. [mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968). Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. [nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/](https://www.nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/). Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. [tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf). Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. [who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.

Optum

optum.com

Dette programmet bør ikke brukes til nød- eller akutte behov for helsehjelp. I en nødssituasjon, ring 113 eller oppsøk nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell helsehjelp. På grunn av muligheten for en interessekonflikt, vil det ikke bli gitt juridisk konsultasjon om spørsmål som kan innebære rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet der den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn tilhører deres respektive eiere. Ettersom vi stadig forbedrer våre produkter og tjenester, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF9566319 227157-022023 OHC