



Prävention und Gesundheitsförderung sind Ansätze im Gesundheitswesen, die darauf abzielen, Krankheiten vorzubeugen und die allgemeine Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. Hier sind die grundlegenden Definitionen dieser Begriffe:

Prävention:

- Definition: Prävention bezieht sich auf Maßnahmen, die darauf abzielen, das Auftreten von Krankheiten oder Gesundheitsproblemen zu verhindern, zu reduzieren oder zu verzögern.
- Beispiele: Impfungen zur Verhinderung von Infektionskrankheiten, gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gesundheitsförderung:

- Definition: Gesundheitsförderung konzentriert sich auf positive Ansätze, um die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu stärken. Sie zielt darauf ab, die Faktoren zu fördern, die die Gesundheit unterstützen.
- Beispiele: Aufklärung über gesunde Lebensgewohnheiten, Förderung von Stressbewältigung, Schaffung von Umgebungen, die körperliche Aktivität fördern.

In vielen Fällen werden Prävention und Gesundheitsförderung gemeinsam betrachtet, da sie sich oft ergänzen. Präventive Maßnahmen können beispielsweise in der Gesundheitsförderung eingebettet sein, indem sie Menschen dazu ermutigen, gesunde Entscheidungen zu treffen und einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

Ergotherapeuten können in diesem Kontext eine Rolle spielen, indem sie präventive Strategien entwickeln, die auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Klienten abgestimmt sind. Dies kann beispielsweise die Förderung gesunder Lebensgewohnheiten, die Vermeidung von Verletzungen oder die Erhaltung der Selbstständigkeit im Alltag umfassen.