



STRUER
KOMMUNE



SUNDHEDSPOLITIK 2016 - 2019

Forord: Det gode liv i Struer Kommune	3
Hvad skal vi med en ny sundhedspolitik?	4
Sundhedspolitisk vision	5
Bærende principper	6
<hr/>	
1. Sunde måltider og gode vaner	8
2. Mere bevægelse for alle	9
3. Røgfrihed for alle borgere	11
4. En sund alkoholkultur	12
5. Trivsel og livsglæde	13
6. Et aktivt og selvstændigt liv	14
<hr/>	
Struer Kommunes sundhedsbegreber	16



I Struer Kommune arbejder vi med sundhed ud fra ønsket om, at alle borgere har så meget indflydelse på eget liv som muligt, for det er med til at skabe trivsel. Derfor er indflydelse på eget liv også et vigtigt omdrejningspunkt for vores sundhedspolitik i kommunen.

Vi har fokus på både den fysiske og mentale trivsel. Det hjælper nemlig ikke meget, at fysikken er i orden, hvis humøret ikke er godt. Derfor er det vigtigt, at vi ud over arbejdet med blandt andet motion og kost også har fokus på det mentale helbred, når vi arbejder med sundhed i Struer Kommune, for borgerne skal trives.

Vi gør derfor en stor indsats for at forebygge og arbejde med at fremme sundheden, så vi kan fange sygdom og mistrivsel i opløbet. Det er godt for den enkelte borger, der forhåbentlig slipper for et dårligt fysisk helbred eller psykiske problemer - og som en god sidegevinst er det også godt for kommunens økonomi, når borgerne trives.

Sygehusvæsenet, som regionerne har ansvaret for, bliver mere og mere specialiseret i disse år, og vi overtager løbende en række opgaver fra regionerne.

Dermed får vi også et endnu større ansvar i det nære sundhedsvæsen for, at borgerne i kommunen har det godt - og det ansvar vil vi selvfølgelig gøre alt for at leve op til

Borgmester
Mads Jakobsen



Sundhedspolitikken er et fælles anliggende for alle i Struer Kommune.

Hvad skal vi med en ny sundhedspolitik?

I Struer Kommune ønsker vi at sundhedspolitikken bliver et redskab til at arbejde med trivsel, sundhed og helbred.

Helhed og koordinering i og imellem kommunens fagområder er nødvendig for at sundhedsindsatsen giver en hensigtsmæssig og dokumenteret effekt på borgernes sundhedstilstand.

En sundhedspolitik viser vejen for den løbende prioritering og styring af indsatser og ressourcer.

Emnerne i denne sundhedspolitik er valgt på baggrund af viden fra den nyeste udgave af Region Midtjyllands sundheds

profil "Hvordan Har Du Det?" (herefter betegnet RM, HHDD 2013) der giver aktuell viden om borgernes helbred, sygdom og sundhedsvaner.

Desuden har vi i vores valg af fokusområdet lagt vægt på sundhedsaftalen for Region Midtjylland, nationale mål for danskernes sundhed og forebyggelsespakkerne fra Sundhedsstyrelsen.

Det er sundhedsudvalget og koncernledelsen, der har foretaget den endelige prioritering af emnerne ud fra viden om, hvor der er største behov for en indsats i Struer Kommune.

Hvis børn lærer en sund livsstil tidligt i livet, er der stor sandsynlighed for, at de fortsætter med en sund livsstil som voksne. Derfor vil vi prioritere børnene i kommunens sundhedstilbud.

”Vi trives godt”

Struer Kommunes sundhedspolitiske vision kan siges meget kort. For hvad er summen af alle ønsker, mål og forskellige sundhedstilstande?

Svaret er: ”At vi trives godt”. Den sundhedspolitiske vision kan uddybes i **seks ønskede tilstande**:

- I Struer Kommune lever borgerne et sundere liv end i mange andre dele af Danmark.
- Vi arbejder naturligt på tværs af organisatoriske skel og faglige grænser for at forbedre det sunde liv. Et liv hvor borgene føler sig sunde, et liv hvor alle borgere får redskaber til bedre trivsel, og et liv hvor sundhedstilbuddene matcher den enkeltes ressourcer.
- Det sunde liv er både en fælles samfundsopgave og den enkeltes ansvar.
- Kommunen og andre offentlige sundhedsaktører samarbejder med private, lokale og frivillige kræfter samt private virksomheder om at løfte sundheden i kommunen og skabe målrettede rammer for det sunde liv.

- Den enkelte borger tager i høj grad hånd om sin egen sundhed – bruger de eksisterende sundhedstilbud og er med til at udvikle nye gennem efterspørgsel, initiativer og fællesskaber.
- Struer Kommune er kendt for at prioritere sundhed og trivsel blandt børn og unge meget højt.



Borgerne bruger de eksisterende sundhedstilbud og er med til at udvikle nye tilbud gennem efterspørgsel, initiativer og fællesskaber.

Struer Kommunes sundhedspolitik bygger på følgende principper:

Borgerinddragelse

Sundhedsindsatserne hviler på respekt for den enkelte borgers ret til at blive medinddraget i forhold, der har betydning for sundheden, samt til selv at definere egen sundhed og livskvalitet.

Sikker viden

For at sikre størst mulig effekt på lang sigt i forhold til udvalgte målgrupper og indsatsområder skal sundhedspolitikken implementeres overvejende på baggrund af dokumenteret viden - og med brug af blandt andet folkesundhedsvidenskabelige metoder til sundhedsfremme og forebyggelse.

Lighed i sundhed

Kommunens indsatser skal i størst muligt omfang målrettes socialt udsatte og særligt sårbare borgere. Derudover skal der fokuseres på at etablere strukturelle ændringer, som kan nå bredt ud blandt borgerne.

Organisatorisk forankring

Sundhedsindsatsen skal løftes til det strategiske niveau, så alle i Struer Kommune tænker i sundhed. Sundhed indgår i ledelsesmæssige beslutninger og i organisationens daglige drift - og er en obligatorisk del af Struer Kommunes formelle aftalestyring.

Økonomisk ansvarlighed

Sundhedsindsatserne i Struer Kommune skal være omkostningseffektive. Derfor prioriterer kommunen ressourcerne til sundhedsindsatser og vælger de metoder, som man ved virker.

Etiske overvejelser

Ethvert sundhedstiltag, der griber ind i eksisterende strukturer og vilkår har betydning for borgeren. Det er dog ikke altid 'sundhed for enhver pris', der baner vejen. I udviklingen af sundhedsindsatser overvejer vi derfor hver gang konsekvenserne for den enkelte borger.



Struer Kommune vælger de indsatser, som man ved virker
Den enkelte borger har ret til at blive inddraget

"VI TRIVES GODT MED..."

et liv hvor borgene føler sig sunde

et liv hvor alle borgere får redskaber til bedre trivsel

et liv hvor sundhedstilbuddene matcher den enkeltes
ressourcer



1. Sunde måltider og gode vaner

Struer Kommune vil arbejde for:

- at vi udvikler og fastholder rammer, der sikrer let adgang til sund mad og sunde spisemiljøer i kommunens institutioner
- at flere borgere får mere viden og kompetence til at handle i forhold til sunde mad- og måltidsvaner gennem oplysning, rådgivning og informationer
- at sætte fokus på de borgere, hvor kommunen har en særlig rolle i forhold til bespisning og spisemiljøer

Sunde kostvaner har stor betydning for at fremme og bevare et godt helbred og er med til at forebygge overvægt, underernæring og livsrelaterede sygdomme som hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, visse kræftformer, muskel- og skeletsygdomme samt tab af funktionsevne.

Kostvaner bliver formet gennem et komplekst netværk af påvirkninger fra eksempelvis; fysiske omgivelser, kulturelle normer og forestillinger samt erfaringer, der bliver udviklet gennem livet. Kostmønstre er for det meste baseret på vaner og er derfor svære at ændre.

Man ved, at tilbud om sunde måltider og indsatser i de kommunale institutioner kan være med til at påvirke kostmønstre i en positiv retning.



De eksisterende tal peger på, at usundt kostmønster og overvægt er et udbredt problem blandt Struer Kommunes borgere. 19% af befolkningen i aldersgruppen 16-75+ har et usundt kostmønster i forhold til de officielle kostråd.

2. Mere bevægelse for alle

Struer Kommune vil arbejde for:

- at flere borgere er fysisk aktive i hverdagen
- at flere borgere dyrker idræt eller regelmæssig motion i fritiden
- at der er let adgang for alle til at være fysisk aktiv og dyrke motion

Den danske befolkning dyrker generelt for lidt motion.

Fysisk aktivitet er den mest effektive forebyggende aktivitet der findes, hvis den udføres i tilstrækkelig mængde og med nok intensitet.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at:

Voksne skal være fysisk aktive 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige dagligdagsaktiviteter. Derudover skal voksne dyrke motion med høj intensitet to gange om ugen i 20-30 minutter.

Børn skal være fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige dagligdagsaktiviteter. Derudover skal børn dyrke motion med høj intensitet tre gange om ugen i mindst 30 minutter.

Er man ikke fysisk aktiv øges risikoen for blandt andet hjertekar-sygdomme, type 2-diabetes, faldulykker og knogleskørhed.

Samtidig er fysisk aktivitet med til at mindske risikoen for flere kræftformer, rygsmærter og slidgigt. Fysisk aktivitet kan også forebygge og forkorte depressionsforløb og delvis hindre nedsat fysisk og kognitiv funktionsevne blandt ældre.



49% af borgerne over 25 år i Struer Kommune dyrker ikke idræt eller deltager regelmæssig i andre aktiviteter i fritiden, der giver motion. I hele Region Midtjylland er andelen 46%. (RM, HHDD 2013)





”Sundhed er noget, som vi sikkert vil høre om altid. Det er nogen gange træls, men det er nødvendigt. Men det behøves ikke altid at være kedeligt”

Citat fra en dansk stil med overskriften ”Hvad er sundhed for dig?”, skrevet af en elev i 7. klasse på Thyholm Skole.

HVAD ER SUNDHED FOR DIG?



”Sundhed for mig er ro, fred, rimelig godt helbred, god sund mad, ophold i naturen, ved stranden. Godt spændende arbejde. En vægt der ikke overstiger det normale alt for meget. En rask og glad familie.”

En borgers beskrivelse af ”Hvad er sundhed for dig?”

3. Røgfrihed for alle borgere

Struer Kommune vil arbejde for:

- at alle, der ønsker hjælp til rygestop, kan få en hurtig og professionel støtte og vejledning
- at kommunens borgere ikke begynder at ryge
- at mindske den passive røg i det offentlige og private rum, specielt i private hjem med børn

Danskerne ligger i top på listen over de mest rygende folkefærd. Rygningen koster hvert år samfundet milliarder af kroner.

Rygning giver øget risiko for langvarig sygdom og dødelighed. Halvdelen af rygerne dør før 70-års alderen, og rygerne mister i gennemsnit 22 år af deres levetid.

Rygning skader ikke kun lungerne, men øger også

risikoen for hjerte-kar-sygdomme og kræft, ligesom rygning nedsætter muligheden for at blive gravid. Desuden har rygere et større sygefravær end ikke-rygere.

Der er større risiko for, at børn begynder at ryge, hvis deres forældre ryger. Rygning i hjemmet udgør desuden en helbredsrisiko for børnene.



”Vi vil arbejde for at blive en røgfri kommune.”

Anna Marie Brix Poulsen
Formand for Sundhedsudvalget
i Struer Kommune



Tal fra 2007 viser at hvert fjerde dødsfald i dag skyldes rygning, og at 2000 dødsfald hvert år skyldes passiv røg (Statens Institut for Folkesundhed, 2007).

I Struer er 18 % af borgerne over 25 år daglige rygere, hvilket er højere end landsgennemsnittet. Blandt unge i Region Midtjylland er 14% daglige

rygere (RM, HHDD 2013)

I Struer bliver der dagligt røget indendørs i 9% af de hjem, hvor der bor 0-15 årige. Dette er højere end i hele regionen, hvor det kun er 5%. (RM, HHDD 2013)

4. En sund alkoholkultur

Struer Kommune vil arbejde for:

- at færre borgere har et skadeligt alkoholforbrug
- at flere borgere reducerer alkoholforbruget til lavrisikogrænsen
- at udskyde alkoholdebut blandt unge
- at tilbyde målrettede indsatser for familier og andre borgere med alkoholproblemer.

Et for højt forbrug af alkohol har både store sundhedsmæssige og store sociale konsekvenser - ikke bare for den der drikker, men for hele familien og samfundet.

Et stort forbrug af alkohol har konsekvenser i form af øget kriminalitet, arbejdsskader, trafikuheld, sygefravær, tab af tilknytning til arbejdsmarkedet, skilsmisser og omsorgssvigt af børn.

Et drikkemønster, hvor der drikkes fem eller flere genstande ved samme lejlighed, er skadeligt.

Personer med et stort forbrug af alkohol dør fire-fem år tidligere end andre.

Der findes god dokumentation for effekten af forskellige metoder til forebyggelse, tidlig indsats og behandling af alkoholproblemer.



9% af befolkningen (25-79 år) i Struer Kommune drikker fem eller flere genstande ved samme lejlighed mindst én gang om ugen. (RM, HHDD, 2013)

6% af befolkningen i Struer Kommune har et højrisikoforbrug af alkohol. (Mere end 14 genstande for kvinder og mere end 21 genstande for mænd om ugen) (RM, HHDD, 2013)

Sundhedsstyrelsen skønner, at omkring 122.000 danske børn mellem 0 og 18 år vokser op i familier med alkoholproblemer. (Forebyggelsespakken Alkohol 2012)

Det skønnes, at alkohol er en væsentlig medvirkende årsag i 44% af en kommunes anbringelsessager.

Struer Kommune vil arbejde for:

- at flere borgere trives godt med det liv, de har
- at flere borgere oplever, at de selv kan handle på de udfordringer hverdagen byder

Struer Kommunes vision er at forbedre folkesundheden. Folkesundhed handler både om helbred og livskvalitet, og derfor vil kommunens sundhedspolitik også prioritere trivsel og livsglæde, som et politisk fokusområde.

Trivsel og livsglæde er et vigtigt element i alles hverdag - og dermed også for Struer Kommune.

Det er sundt når mennesker oplever hverdagen som meningsfuld, og når de kan håndtere dagligdagens små og store udfordringer.

Ikke alle borgere har denne oplevelse. Selvom helbred og den fysiske sundhed er i top, kan bl.a. stress påvirke ens trivsel og livsglæde.

Omkring 24% af borgerne i Struer - i alderen 25-79 år - vurderer selv at de har nogenlunde eller dårlig trivsel og livskvalitet.

Og 24% af borgerne i Struer Kommune - i alderen 25-79 år - har et højt stressniveau, viser folkesundhedsundersøgelsen "Hvordan har du det? 2013".



Det er primært lavt uddannede, personer der bor til leje, borgere som bor alene samt mennesker uden arbejde, som vurderer at de har nogenlunde eller dårlig trivsel og livskvalitet, viser folkesundhedsundersøgelsen "Hvordan har du det? 2013".

6. Et aktivt og selvstændigt liv

Struer Kommune vil arbejde for:

- at borgere med nedsat funktionsevne bliver tilbudt en rehabiliterende indsats, der støtter dem i at leve et selvstændigt og meningsfyldt liv med den bedst mulige funktionsevne
- at borgere bliver mødt af medarbejdere, som tænker og praktiserer rehabilitering og ser borgernes muligheder og ressourcer
- at borgerne får individuelle indsatser af høj kvalitet med udgangspunkt i deres livssituation og ønsker

Mange borgere, især ældre, får i større eller mindre grad nedsat funktionsevne og behov for hjælp i form af hjemmepleje, sygepleje og træning.

Tidligere var det meget normalt, at borgere fik tildelt hjælp til de opgaver, de ikke selv kunne udføre. På den måde blev mange borgere ofte passive og skulle ikke selv hjælpe til.

Nu ved man, at det er vigtigt at være aktiv i hverdagen. Det kan være meget lidt, der skal til for at komme op på sit tidligere funktionsniveau igen. På den måde bliver borgerne uafhængige af hjælp i hverdagen og kan igen selv bestemme over deres tid og aktiviteter.

Struer Kommune ønsker at gøre en forskel for borgerne ved at hjælpe dem til at mestre hverdagens udfordringer.



Tal fra Region Midtjylland viser, at behovet for hjælp stiger med alderen. 70% af ældre over 85 år har behov for hjælp i dagligdagen, mens det for borgere i alderen 75-84 år er 33%. (RM, HHDD, 2013)

62% af de ældre, der har behov for hjælp, fortæller, at familien varetager opgaver, de ældre ikke selv kan udføre. (RM, HHDD, 2013)

52 % af de ældre fortæller, at kommunen varetager opgaver, som de ikke selv kan udføre. (RM, HHDD, 2013)

Struer Kommune forventer en stigning på 7% fra 2015 til 2018 i antallet af borgere i alderen 65-99 år. (Ledelsesinformation, kvartalsrapport, 2. kvartal 2015)



- Sundhed er ren luft
- Sundhed er at have tid, minus stress og jag
- Sundhed er nogen at få sin kaffe med
- Sundhed er at vide, at naboerne holder øje med en
- Sundhed er at føle sig som en del af lokalsamfundet
- Sundhed er at have mange oplevelser, hvor vi griner og ler og hygger
- Sundhed er at have venner og familie tæt på
- Sundhed er harmoni i hverdagen – alt skal ikke være for besværligt
- Sundhed er muligheder for at udvikle sig personligt
- Sundhed er at opleve, at andre har brug for de ting jeg kan, selvom jeg for længst er pensioneret
- Sundhed er at hjælpe andre

”Hvad er sundhed for dig?”

Udvalgte citater fra borgermøder i Struer Kommune

Struer Kommunes sundhedsbegreber

Sådan ser vi ...

Sundhed = oplevelsen af at trives i og med sit liv, samt oplevelsen af at have mulighed for at håndtere sin dagligdag og de udfordringer, man møder

Helbred = den lægelige vurdering af om man har - eller er i særlig risiko for - en fysisk eller psykisk sygdom

Forebyggelse = at mindske risikoen for sygdom eller risikoen for forværring af allerede opdaget sygdom gennem livsstil og adfærd

Sundhedsfremme = at støtte og vejlede borgere til selv at finde løsninger på forskellige sundhedsrelaterede forhold i livet