Sundhedsstrategier 2019 - 2025

Sammen skaber vi sunde rammer

Mariagerfjord Kommune

Sammen

skaber vi sunde rammer i Mariagerfjord Kommune

Forord

Vi ønsker, at Mariagerfjord Kommune skal være et godt sted at bo, leve og arbejde. Derfor har vi udarbejdet en sundhedspolitik 2019-2025, som skal fremme borgernes sundhed og det gode liv.

Sundhedspolitikken skal styrke borgerens gode vaner og sikre trivslen. Det gælder for alle kommunens borgere, men frem mod 2025 øger vi fokus på de borgere, som har øget risiko for at udvikle sygdom.

Der er mange elementer i et sundt og godt liv. Det handler ikke bare om at være rask, motionere og holde sig fra røg og drikke mindre alkohol. Det handler også om at have et godt socialt liv og have balance mellem arbejde og fritid.

Vi adskiller ikke fysisk og mental sundhed. Vi ser sundhed som et samlet hele, der rummer trivsel, sociale og kulturelle faktorer, som spiller ind på, hvad sundhed er for den enkelte borger.

Sundhed handler om, at man trives i hverdagen og i livet.

Sundhedspolitikken 2019 - 2025 udmønter sig i tre startegier for:

- **Mental sundhed**
- **Sundhedsadfærd**
- **Kronisk sygdom**

De tre strategier kan ikke stå alene, da de vil påvirke hinanden.

Fra politik til strategi og indsats

De tre sundhedsstrategier skaber en overordnet ramme for vores tiltag i fremtiden.

Når handleplanerne er udarbejdet, har de enkelte fagenheder ansvar for løbende at drøfte og vurdere implementeringen. Kommunens ansatte har i fællesskab ansvar for at samarbejde for nå målene om borgernes sundhed.

De tre sundhedsstrategier er udarbejdet af arbejdsgrupper på tværs af kommunens fagenheder, repræsentanter fra foreningslivet samt et borgerpanel.

Ambitionen om det gode liv

Sundhed er et mål i sig selv, men også et middel til at opnå et godt liv, hvor borgeren trives både fysisk og psykisk.

Vi tror på, at hvis den enkelte borger kan mestre sit eget liv, giver det en høj livskvalitet. Derfor skal vi i fællesskab sikre de bedste betingelser for det gode liv og skabe gode rammer for mental sundhed, gode sundhedsvaner og forebygge kronisk sygdom.

De tre strategier skal ses i samspil med kommunens øvrige strategier og indsatsområder. Fælles for alle sundhedsstrategier er, at vi som kommune samarbejder med øje for den enkelte borgers hverdagsliv og inddragelse af det lokale nærmiljø.

Data fra Sundhedsprofilen 2017

Alle sundhedsdata i de tre strategier stammer fra Sundhedsprofilerne fra 2013 og 2017, for henholdsvis Region Nordjylland og Mariagerfjord Kommune.

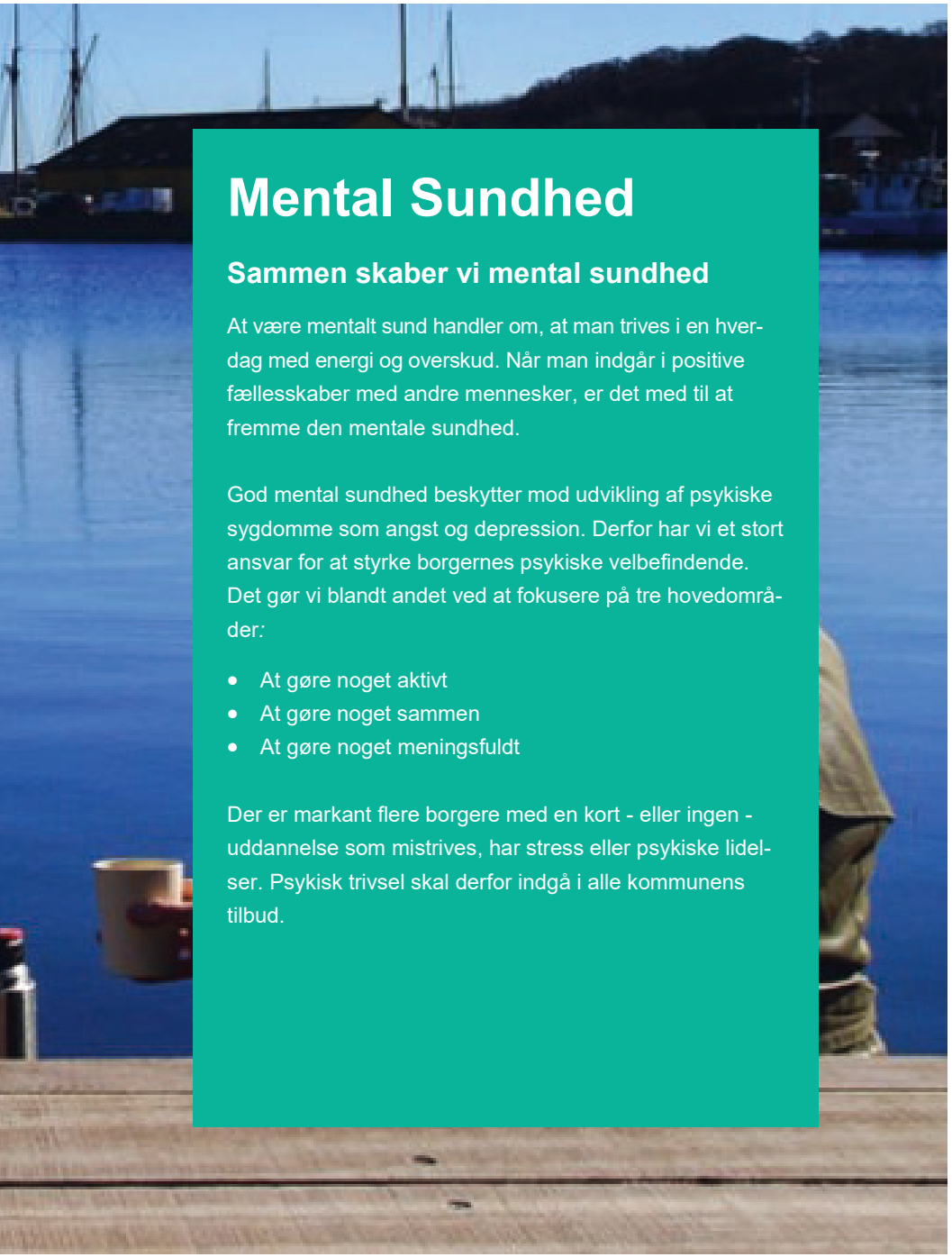
Strategiernes målsætning

Når vi sammenligner sundhedsdata fra de to Sundhedsprofiler fra henholdsvis 2013 og 2017, kan vi se, at borgerne i Mariagerfjord Kommunes helbred bliver dårligere. I vores målsætninger stræber vi efter at komme tilbage til 2013-forhold, hvor borgerne i Mariagerfjord Kommunes sundhedstilstand var bedre. Det vil vi gøre ved, at:

- flere borgere skal opleve psykisk trivsel
- færre borgere skal udvikle en kronisk sygdom
- færre borgere med en kronisk sygdom skal opleve komplikationer heraf
- færre borgere skal udvikle flere samtidige kroniske sygdomme
- flere borgere skal have mulighed for at træffe det sunde valg og opnå en positiv sundhedsadfærd

Vi når i mål ved at :

- vores tilbud skal nå ud til de borgere, som vi ikke når ud til i dag
- vores tilbud er tilgængelige for alle
- vi blive bedre til at synliggøre og informere om vores tilbud, så flere får glæde af dem
- sikre samarbejdet på tværs, både internt i kommunen, men også med frivillige og foreninger



Mental Sundhed

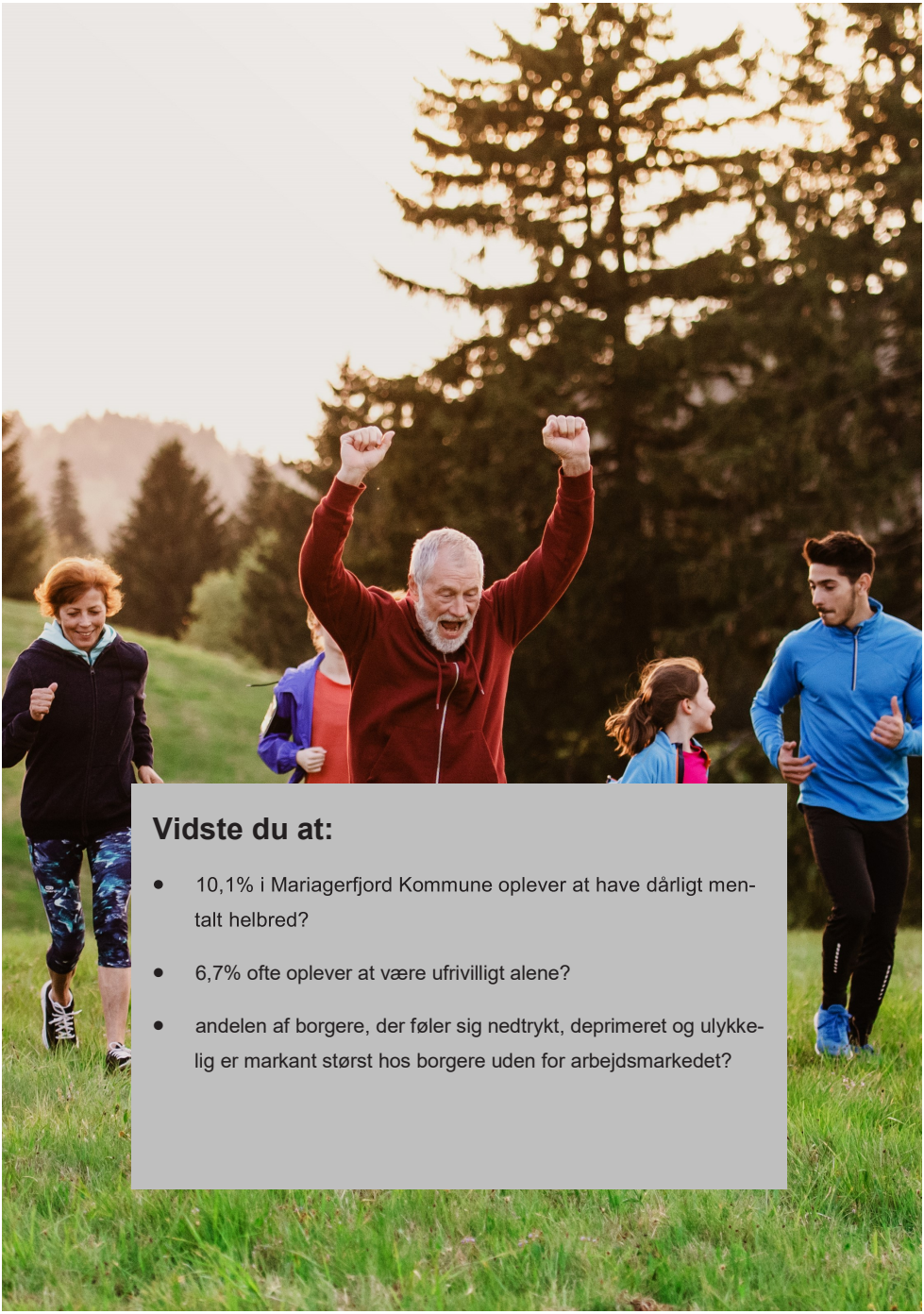
Sammen skaber vi mental sundhed

At være mentalt sund handler om, at man trives i en hverdag med energi og overskud. Når man indgår i positive fællesskaber med andre mennesker, er det med til at fremme den mentale sundhed.

God mental sundhed beskytter mod udvikling af psykiske sygdomme som angst og depression. Derfor har vi et stort ansvar for at styrke borgernes psykiske velbefindende. Det gør vi blandt andet ved at fokusere på tre hovedområder:

- At gøre noget aktivt
- At gøre noget sammen
- At gøre noget meningsfuldt

Der er markant flere borgere med en kort - eller ingen - uddannelse som mistrives, har stress eller psykiske lidelser. Psykisk trivsel skal derfor indgå i alle kommunens tilbud.



Vidste du at:

- 10,1% i Mariagerfjord Kommune oplever at have dårligt mentalt helbred?
- 6,7% ofte oplever at være ufrivilligt alene?
- andelen af borgere, der føler sig nedtrykt, deprimeret og ulykkelig er markant størst hos borgere uden for arbejdsmarkedet?

Strategi for mental sundhed

Tidlig indsats fremmer mental sundhed

For at fremme psykisk trivsel i hverdagen, er det nødvendigt at sætte ind tidligt. Derfor skal Mariagerfjord Kommune lave forebyggende indsatser.

Inkluderende fællesskaber

Social aktivitet giver borgeren mulighed for at skabe sociale relationer og opleve at være en del af et fællesskab. Det øger chancerne for at mestre livets udfordringer. Derfor skal Mariagerfjord Kommune støtte de inkluderende fællesskaber.

Derfor har vi fokus på at:

- flere borgere føler sig som en del af et meningsfuldt og inkluderende fællesskab
- understøtte de inkluderende fællesskaber i lokalmiljøerne
- andelen af borgere, der føler sig ufrivilligt alene falder fra 6,7% til 5,3% inden 2025
- give støtte til at tackle mentale udfordringer i hverdagen
- andelen af borgere, der oplever at have et højt stressniveau falder fra 21,7% til 20,4% inden 2025
- øge opmærksomheden på tidlige tegn på psykisk mistrivsel
- motivere borgere, der nærmer sig pensionsalderen, til en aktiv og meningsfuld pensionisttilværelse

Sundhedsadfærd

Sammen gør vi det let at vælge sundt

Sundhedsadfærd er bevidste eller ubevidste vaner, som påvirker livsstil og sundhed. En negativ sundhedsadfærd øger risikoen for at udvikle sygdom.

Et menneskes sundhedsadfærd er påvirket af både personlige, lokale, sociale og samfundsbestemte forhold.

Sundhedsprofilen 2017 viser, at det ofte er mænd, unge og borgere uden job eller borgere med en kort eller ingen uddannelse, som har en negativ sundhedsadfærd.

I vores formidling til disse målgrupper skal vi have stort fokus på fysisk aktivitet og sund kost, så vi i fællesskab fremmer de sunde vaner i borgerens hverdag.

Vidste du at:

- 20,3% i Mariagerfjord Kommune har et usundt kostmønster?
- mænd i alderen 16-64 år generelt spiser mere usundt end kvinder i samme aldersgruppe?
- fysisk inaktive i gennemsnit dør 11-12 år tidligere end fysisk aktive borgere?
- sundhedsstyrelsen anbefaler, at man er fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen?

Strategi for sundhedsadfærd

Kost

Sund kost fremmer trivsel i hverdagen, forebygger sygdom og sygehusindlæggelse, mens usund kost øger risikoen for livsstilssygdomme og overvægt. Sund kost er derfor centralt for borgerens sundhedsadfærd og derfor også et omdrejningspunkt for vores indsatser, der hvor det giver mening.

Fysisk aktivitet

Fysiske aktiviteter virker både forebyggende, sundhedsfremmende og til dels helbredende. I Mariagerfjord Kommune skal omgivelserne indbyde til fysisk aktivitet i hverdagen. Vi skal desuden understøtte fysisk aktivitet i meningsfulde, lokale fællesskaber.

Derfor har vi fokus på at:

- andelen af fysisk inaktive borgere falder fra 22,1% til 21% inden 2025
- kommunen fremmer de sunde rammer i borgerens hverdag
- oplyse om sund kost og øge fokus på det sunde valg i kommunale tilbud og institutioner
- andelen af borgere, der har et usundt kostmønster falder fra 20,3% til 18,3% inden 2025
- oplyse og udbygge tilbud om fysisk aktivitet i nærmiljøet
- styrke borgerens motivation for at dyrke fysisk aktivitet i meningsfulde fællesskaber
- kommunen sætter rammerne for et aktivt udeliv, der indbyder til fysisk aktivitet

Denne side er med vilje efterladt uden indhold.

Kronisk sygdom

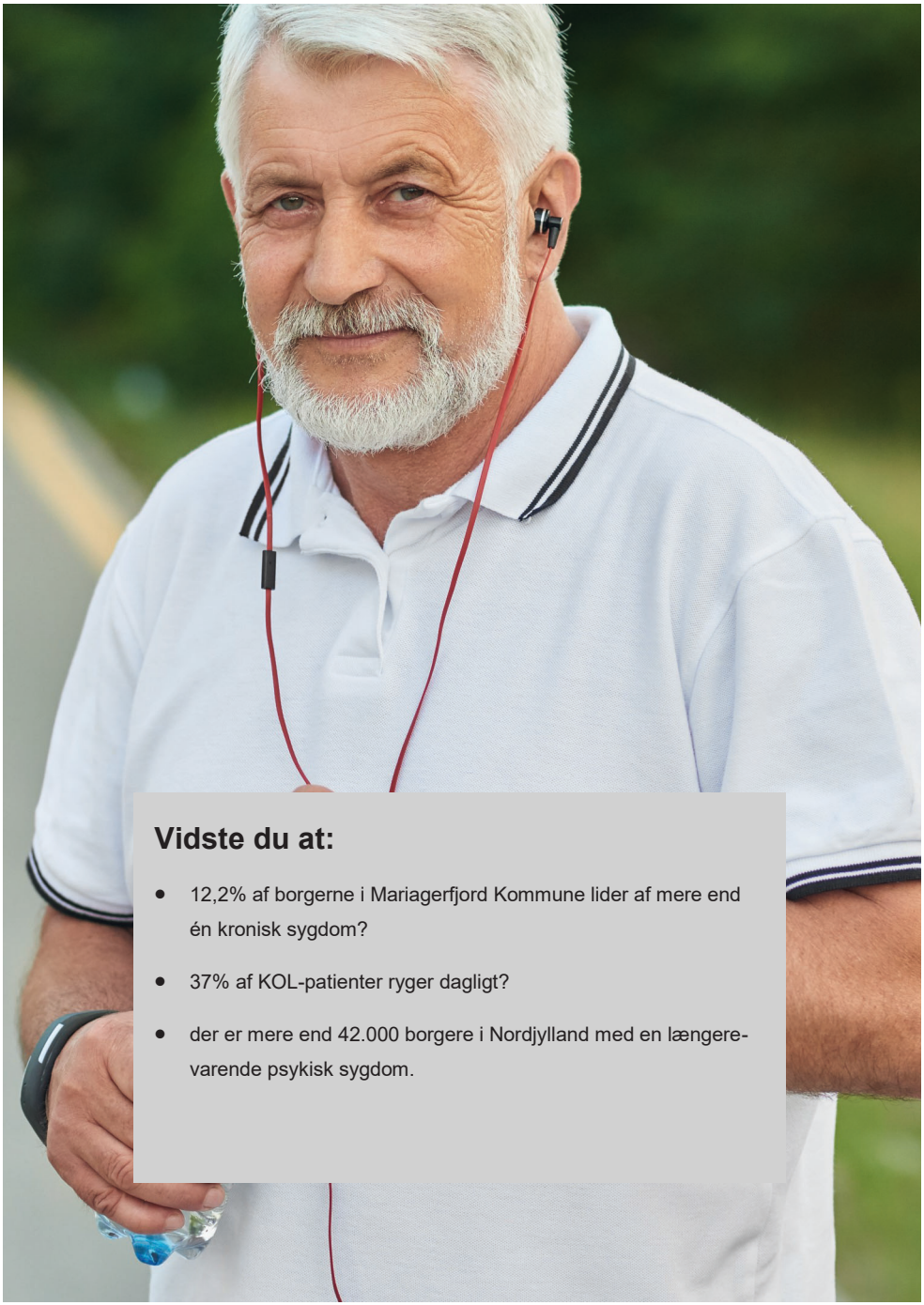
Sammen bevarer vi livskvaliteten

Kronisk sygdom har stor indflydelse på borgerens livskvalitet og har både menneskelige og økonomiske omkostninger.

Mariagerfjord Kommune skal understøtte en forebyggende indsats ved blandt andet at hjælpe borgeren med en kronisk sygdom med at sikre livskvaliteten og forebygge forværring af sygdommen.

Desuden skal vi forebygge nye tilfælde af kronisk sygdom blandt borgere, der har risiko for at blive syge.

Social ulighed har ofte betydning for, hvem der udvikler en kronisk sygdom. Eksempelvis har borgere med grundskole som højest uddannelse og borgere med en psykisk lidelse øget risiko for at udvikle en kronisk sygdom. Derfor har vi et særligt fokus på disse risikogrupper.



Vidste du at:

- 12,2% af borgerne i Mariagerfjord Kommune lider af mere end én kronisk sygdom?
- 37% af KOL-patienter ryger dagligt?
- der er mere end 42.000 borgere i Nordjylland med en længere-varende psykisk sygdom.

Strategi for kronisk sygdom

Tidlig forebyggende indsats

En tidlig og forebyggende indsats er vigtig, uanset om man allerede er kronisk syg eller har risiko for at blive det. Jo før vi sætter ind med en målrettet indsats, der omfavner den enkelte borger, desto flere tilfælde af kroniske sygdomme kan vi forebygge.

Udbygning af eksisterende tilbud

I Mariagerfjord Kommune har vi allerede gode initiativer og tilbud, som mange borgere benytter sig af. Dem skal vi fastholde, men samtidig skal vi opsøge nye måder at tilrettelægge vores indsatser på.

Derfor har vi fokus på at:

- færre borgere udvikler en kronisk sygdom
- andelen af borgere med en muskelskeletlidelse skal falde fra 33,1% til 31,5% inden 2025
- andelen af borgere med en psykisk sygdom skal falde fra 9,5% til 7,4% inden 2025
- understøtte de borgere, der har en kronisk sygdom til at mestre hverdagslivet
- andelen af borgere, der udvikler flere samtidige kroniske sygdomme, falder fra 19,5% til 17,0% inden 2025
- kronisk sygdom bliver forebygget gennem livslange sunde vaner
- sikre helhedsorienterede indsatser på tværs af fagenheder og lokalsamfund
- understøtte de lokale ildsjæle i de mindre lokalsamfund

Godkendt af alle stående udvalg i
Mariagerfjord Kommune 2020

Mariagerfjord
Kommune