

Sundhedsstrategier

Sammen skaber vi sunde rammer

Mental sundhed

Sammen skaber vi mental sundhed

Sundhedsadfærd

Sammen gør vi det let at vælge sundt

Kronisk sygdom

Sammen bevarer vi livskvaliteten

Mariagerfjord Kommune skal være et godt sted at bo, leve og arbejde. Der er mange elementer i et sundt liv, men vigtigst er, at man trives i hverdagen og i livet.

Sundhedspolitikken 2019 - 2025 udmønter sig i tre strategier, som skal fremme borgerens sundhed og det gode liv:

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

De tre sundhedsstrategier tager udgangspunkt i fire indsatsområder:

- **Lighed i sundhed**
- **Sunde rammer**
- **Meningsfulde fællesskaber**
- **Tidlig indsats**

De tre sundhedsstrategier skal ses i samspil med kommunens øvrige strategier. Fælles for dem alle er, at vi som kommune skal samarbejde med øje for den enkelte borgers hverdagsliv.

Mental sundhed betyder trivsel i en hverdag med energi og overskud. God mental sundhed beskytter blandt andet mod angst og depression. En tidlig forbyggende indsats fremmer mental sundhed, og deltagelse i positive fællesskaber øger chancerne for, at borgeren kan mestre livets udfordringer.

Derfor fokuserer vi på at:

- flere borgere skal føle sig som en del af et meningsfuldt og inkluderende fællesskab
- understøtte de lokale inkluderende fællesskaber
- færre borgere skal føle sig ufrivilligt alene
- give støtte til at tackle mentale udfordringer i hverdagen
- færre borgere skal føle sig stresset
- øge opmærksomheden på tidlige tegn på psykisk mistrivsel
- motivere borgere til en meningsfuld pensionisttilværelse

Sundhedsadfærd er vores livsstil og vaner i forhold til kost og motion. En negativ sundhedsadfærd øger risikoen for at udvikle sygdom. Sund kost fremmer trivsel i hverdagen, forebygger sygdom og sygehusindlæggelse, mens usund kost øger risikoen for livsstilssygdomme og overvægt. Fysisk aktivitet virker både forebyggende, sundhedsfremmende og til dels helbredende.

Derfor fokuserer vi på at:

- oplyse mere og bredere om sund kost og sunde vaner
- flere borgere skal have sunde kostvaner
- øge fokus på sundhed i kommunale institutioner og tilbud
- oplyse og skabe flere 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

Kronisk sygdom har stor indflydelse på borgerens livskvalitet og har både store menneskelige og økonomiske omkostninger. Derfor skal vi understøtte borgerens livskvalitet og forebygge forværring af sygdommen. Vi ved, at en tidlig forbyggende indsats med øje for den enkelte borger er vigtig i arbejdet med at forbygge kronisk sygdom.

Derfor fokuserer vi på at:

- fastholde eksisterende gode tilbud og borgere, som benytter sig af dem.
- opsøge nye måder at tilrettelægge indsatser på
- færre borgere udvikler en kronisk sygdom
- understøtte de borgere, der har en kronisk sygdom, til at mestre hverdagslivet
- færre udvikler flere samtidige kroniske sygdomme
- kronisk sygdom bliver forebygget gennem livslange sunde vaner
- sikre helhedsorienterede indsatser på tværs af fagenheder og lokalsamfund
- understøtte ildsjæle i de mindre lokalsamfund