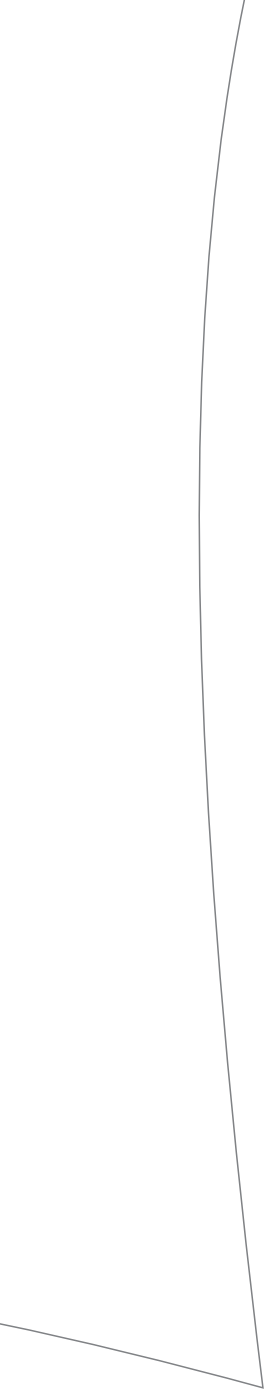


Håndbog fuld af sundhed





2-3



Helge Larsen, formand for sundhedsudvalget i Sønderborg Kommune

Den 19. juni 2009

Sundhed for livet

Det er med stor glæde, at jeg præsenterer Sønderborg Kommunes sundhedspolitik gennem denne håndbog fyldt med sundhed. Den handler om dig og din hverdag.

Bag visionen står et enigt byråd, og grundlaget er sundhedsprofiler, der kortlægger borgernes sundhed, borgermøder i Nordborg, Broager og Sønderborg og en række høringer i alle kommunens forvaltninger og hos private interessenter.

Borgernes sundhed er højt prioriteret i Sønderborg Kommune. Det handler om at give os alle grundlag for at leve et godt liv og leve længere, men især om livskvaliteten i dagligdagen. Det handler om tobaks-, kost- og alkoholvaner og om, hvor meget motion vi dyrker, men det handler også om at have et socialt netværk, at undgå ensomhed og at føle, at man har værdi som menneske.

Det kan betale sig at forebygge, at leve sundt. Derfor handler det også om nødvendige investeringer i fremtiden. Hvis det ikke lykkes os i fællesskab at fremme sundheden, vil en stærkt stigende del af skattekroneerne frem-over gå til behandling af livsstilssygdomme.

Det gode sundhedsarbejde handler grundlæggende om at skabe gode vaner. Små vaneændringer gør i længden en stor forskel. Alle befolkningsgrupper er i fokus, men børn og unge er særligt interessante, fordi holdninger og vaner formes i barndom og ungdom. En tidlig indsats er med til at forme generationer af sunde medborgere.

Vi har alle et ansvar for sundhedsudviklingen. Ansvar for det enkelte barns sundhed er forældrenes, og ansvaret for din sundhed er selvfølgelig din egen. Men kommunen har til hensigt at støtte op om din og forældrenes indsats så godt og så bredt som muligt. Væsentlige kommunale opgaver er at bevidstgøre om sund levevis, at tage særligt ansvar for svage grupper og at sikre og videreudvikle sundhedsfremmende tilbud, gode rammer for foreninger, frivillige og andre, som arbejder med forebyggelse og sundhedsfremme.

Forhåbentlig vil sundhedspolitikens visioner og frem for alt mange konkrete initiativer give inspiration til nye initiativer og fortsat udvikling.

Du kan læse Sønderborg Kommunes Sundhedspolitik 2009 her:
<http://www.sonderborg.dk/Sundhed/Sundhedspolitik.aspx>

Indhold

SIDE 5-16 **VORE FYSISKE RAMMER**

SIDE 17-21 **RISIKOFAKTORER**

SIDE 22-23 **FOLKESYGDOMME**

SIDE 24-25 **SUNDHEDSKONSEKVENSVURDERING**

Citater fra borgere er fra filmen "Sundhed og Trivsel i Sønderborg Kommune"

Se hele filmen her: <http://www.sonderborg.dk/Sundhed/Sundhedspolitik/FilmenSundhedOgTrivsel.aspx>

Det skal være nemt og sjovt at vælge sundt!



VORE FYSISKE RAMMER

Det miljø, der omgiver os, spiller en stor rolle for vores helbred, både psykisk og fysisk.

Er der noget i vores miljøer, der fremmer eller hæmmer sundhed? Når det gælder vores fælles fysiske rammer, er det vigtigt med et fælles langsigtet og målrettet fokus på sundhedsfremme og forebyggelse. Det sunde valg skal være det lette valg.

Børnefamilier, pasning og skoler



UDFORDRING

De største udfordringer for børn og unges helbred er trivsel, det psykiske miljø og at det er særligt vigtigt for børn, at de bruger kroppen og få pulsen i vejret. Det betyder meget for deres sundhed – også deres sundhed som voksne. Fysisk aktivitet kan forebygge sygdomme som type 2 diabetes, overvægt og hjertekarsygdomme. Samtidig giver fysisk bevægelse større livsglæde og bedre livskvalitet og kan tilrettelægges, så den fremmer børnenes evne til at lære. Livsstil og vaner grundlægges tidligt, derfor er det vigtigt at videregive sunde vaner til børn og unge. Det øger chancerne for at etablere sunde vaner, der er nemme at bevare livet igennem.

Find inspiration her:

Følg med i initiativer på området:

www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/BornefamilierPasningSkoler.aspx

Små børn:

Brug sundhedsplejen: www.sonderborg.dk/Sundhed/Sundhedsplejen.aspx

Sundhedplejersketelefonen: 7511 5115 fredag, lørdag, søndag og helligdage kl 17-21.

Leg dit barn sundt: www.legdigsund.dk/forside.htm

Giv sunde vaner videre til børnene. Viden om børns sundhed:

www.borger.dk/Emner/sundhedogsygdom/Sider/boernssundhed.aspx

Sundhedscentret vil udvikle tilbud på børneområdet, til familier med overvægt og til sårbare mødre. Tilbud fra Sundhedscentret kan findes på denne side:

www.sonderborg.dk/Sundhed/Sundhedscenter.aspx

Læs om Sundhedsstyrelsens anbefalinger for børn og unge: www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet/Anbefaling_Boern_og_unge.aspx

Skole:

Lav en god madpakke: www.altomkost.dk/Opskrifter/Madpakker/forside

Giv børnene en sund børnefødselsdag: www.sonderborg.dk/PasningOgSkolegang/Bornehaver/BornehaverNordborg/LilleskovensBornehave/KostPolitik.aspx

Institutioner og forældre:

Hvornår skal dit barn blive hjemme?

www.sst.dk/publ/Publ2001/Smitsomme_sygdomme/index.htm

Hvis dit barn er sygt: www.sundhed.dk/Profil.aspx?id=11075.117

Det siger sundhedspolitikken:

Indsatsen for sundhedsfremme i skolen går ind på mange niveauer. Generelt er der meget fokus på at få mere fysisk aktivitet i skoletiden. Samtidig lægger sundhedspolitikken vægt på, at børnene får god mad og mulighed for frugt i løbet af skoletiden.

Et andet område, der er i fokus, er fremme af sundhedsundervisningen - både udvikling af materialer og muligheder for at inddrage specialister og sundhedsfaglige i undervisningen. Det er også vigtigt, at lærerne får mulighed for at videndele og udveksle erfaringer med konkret gennemført sundhedsundervisning. Der udvikles tilbud til udsatte familier og sårbare mødre, det sker i Sundhedscentret.



Ungdomsuddannelser og unge



UDFORDRING

Det er vigtigt at skabe gode rammer og større motivation for at øge sundhed og trivsel blandt unge. Nogle af de vigtigste faktorer er trivsel og stort selvværd, sunde vaner på alle KRAM-faktorerne (kost, rygning, alkohol og motion) og tilknytningen til skole eller arbejdsmarked.

I arbejdet med unge er det meget vigtigt med elevinvolvement, inspiration og motivation. Trivsel er alfa og omega i sundhedsfremme for unge. Man skal have det godt fysisk, psykisk og socialt. Tiltag, der går direkte på KRAM-faktorer og ændringer i livsstil, kan igangsættes, når trivslen er i orden. De unges forudsætninger og kulturer har stor betydning for, hvordan tilbud til unge skal udformes. Det skal være på deres vilkår.

Find inspiration her:

Følg med i initiativer på området:
www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/UngdomsuddannelserOgUnge.aspx

Undgå ensomhed. Læs om VenTilEn
http://fc-sonderborg.dk/vis_forening.php?foreningsnavn=Ventilen

Uddannelsesvejledning:
www.sonderborg.dk/JobOgUddannelse/Ungdomsuddannelser/Uddannelsesvejledning.aspx

Hjælp til unge der er vokset op i en familie med alkoholproblemer.
www.sonderborg.dk/Sundhed/ForebyggendeTilbudOgSundhedsfremme/Alkohol/TUBA.aspx

Se også under alkohol og rygning.
www.sonderborg.dk/Sundhed.aspx

Spørg om kærlighed, seksualitet og seksuelt overførbare sygdomme: www.Sexlinien.dk



“ Trivsel er at man har det godt og er sammen med en masse mennesker man godt kan lide. Og sundhed har vel også noget med det at gøre, altså at du har det godt med din krop og sådan noget.

Louise (Nybøl)

Ja, jeg kan ikke indføre så meget mere til det. Det synes jeg.

Laila (Sønderborg)

Det siger sundhedspolitikken:

Der arbejdes for sundhedsfremme for unge gennem udmøntningen af det tilskud på ca. 3 mio., der er bevilget fra Sundhedsstyrelsen til satspuljeprojektet: Generation Sund.



Ældremiljøer



UDFORDRING

Ældre mennesker, der holder sig fysisk aktive, udskyder det tidspunkt, hvor alderen giver problemer for eksempel med bevægelserne og balanceevnerne. De mindsker herved den samlede risiko for at falde. Også ældre med nedsat funktionsevne har stort udbytte af regelmæssig fysisk træning. For ældre, der er fysisk aktive, kan aktiviteten være med til at forebygge de sygdomme, der kan forringe livskvaliteten – eksempelvis hjertekarsygdomme, slagtilfælde, diabetes, brud på hoften, ledde- og slidgigt, mentale sygdomme og fald. Samtidig har ældre stor social gevinst ved fysisk aktivitet. Det sociale netværk er en vigtig faktor i ældres livskvalitet. Meget frivilligt arbejde i Sønderborg Kommune sigter på at fremme ældres livskvalitet og fysiske aktivitet.

Find inspiration her:

Følg med i initiativer på området:

www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/Aeldremiljoer.aspx

Der tilbydes gratis træning til borgere der har behov for det.

Læs mere her: www.sonderborg.dk/Sundhed/Traening.aspx

Hold dig fysisk aktiv. Læs om fordelene:

www.sst.dk/publ/publ2008/cff/fysisk_aktiv/FysAkt_Aeldre_jul08.pdf

Læs om viden om kost, en god nats søvn og medicinforbrug for ældre: www.sund-by-net.dk

klik på publikationer (se nederst i rækken).

Tag imod frivillige sociale tilbud til ældre og handicappede i eget hjem eller vær aktiv gennem frivilligt socialt og sundhedsfremmende arbejde:

www.sonderborg.dk/Sundhed/FrivilligtSocialtOgSundhedsfremmendeArbejde.aspx

www.fc-sonderborg.dk/

Selvtræning: Hold dig i gang med selvtræning. Til pensionister og efterlønsmodtagere med særlige behov. www.aofsyd.dk/kurser/Seniorer/Motion+og+bevaegelse/931-304/

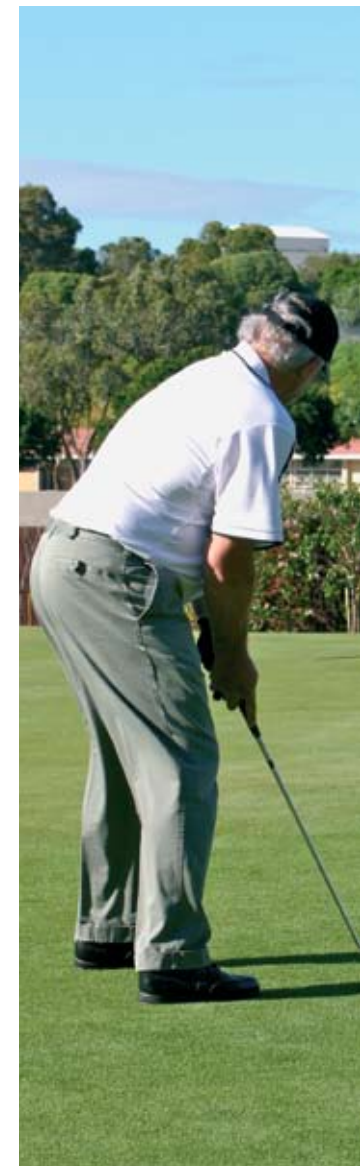
Forebyggende hjemmebesøg – alle borgere over 75 år får tilbudt forebyggende hjemmebesøg. Læs mere: www.sonderborg.dk/Pleje_omsorg_og_hjaelpemidler/Forebyggende_hjemmebesoeg.aspx

Det siger sundhedspolitikken:

Der skal sikres rehabiliterende hjemmehjælp (ADL team – teams der arbejder for at borgerne kan have en almindelig daglig livsførelse) til borgere i Sønderborg Kommune, som efter sygdom og indlæggelse har behov for intensiv genoptræning i hjemmet, med målet at opnå ADL færdigheder, så de har øget livskvalitet og kan klare hverdagen.

Der vil oftest være tale om borgere, der har lidt et stort funktionstab som følge af neurologiske lidelser (f.eks. Apoplexi (blodprop i hjernen og hjerneblødning), hjernetraumer, sclerose) og hvor det efter endt specialiseret genoptræning på sygehuset vurderes, at der fortsat er et genoptræningspotentiale, når borgeren udskrives til eget hjem. Der kan være tale om borgere med både fysisk, psykisk og mentalt/kognitive funktionsnedsættelser.

Borgere, der har behov for hjælp på grund af funktionstab eller begyndende funktionstab, tilbydes målrettet individuel træning eller rehabiliterende hjemmehjælp.



Borgere med handicap



UDFORDRING

For mennesker med handicap kan der være begrænsede muligheder for at udvikle sunde vaner. Det gælder på alle KRAM faktorerene (kost, rygning, alkohol og motion), som eksempelvis mad og måltidsvaner samt udnyttelse af muligheder for daglig motion i form af transport til arbejde, spontane løbe- og gåture.

I mange tilfælde skal der ikke meget til for at støtte den enkelte til at fastholde indsatsen for en sund livsstil. Det kan være at give den enkelte bedre forståelse for, hvordan han/hun kan leve sundt trods sit handicap og at sætte fokus på mulighederne for at deltage i samfundets almindelige idrætstilbud som f.eks. sejlads, ridning, fitness-træning mm. Den sociale dimension og muligheden for at skabe venskaber samtidig med sunde vaner spiller godt sammen og gør livet meningsfuldt og sjovt.

Find inspiration her:

Læs om initiativer og muligheder:

www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/BorgereMedHandicap.aspx

Læs om mulighederne for hjælp og støtte til handicappede:

www.sonderborg.dk/HandicapPsykiatriOgMisbrug.aspx

Færdelsesarealer for alle er beskrevet i denne håndbog i tilgængelighed i trafikken:

www.vejsektoren.dk/wimpdoc.asp?page=document&objno=76003

Handicapportalen er et virtuelt mødested for mennesker med handicap, deres hjælpere og pårørende samt alle andre med interesse for handicapområdet. Her er relevante nyheder og mange artikler:

<http://handicapportalen.dk/>

Der tilbydes gratis træning til borgere der har behov for det.

Læs mere her: www.sonderborg.dk/Sundhed/Traening.aspx

Det siger sundhedspolitikken:

Den forebyggende og sundhedsfremmende indsats fokuserer på omsorg, udvikling af færdigheder, social og sundhedsfaglig støtte, rehabilitering, behandling, træning, pleje, målrettet information og hjælpemidler.

Det af stor betydning at understøtte den handicappedes mulighed for fysisk tilgængelighed både i trafikken og i byrummet generelt.

Der udvikles specialiserede indsatser på baggrund af en individuel vurdering af behov og i tæt samarbejde med borgeren.



Borgere med sindslidelse



UDFORDRING

Mulighed for at handle og få hjælp til at handle til fremme af egen trivsel og sundhed er essentiel. Et eksempel er gode muligheder for idræt og motion i trygge rammer, der er særlig vigtigt for borgere med sindslidelse. Det kan øge deltagernes trivsel, fysiske og psykiske velvære og styrke de sociale relationer gennem aktivt samvær med andre mennesker i et stabilt miljø.

Den gavnlige effekt af fysisk aktivitet som led i genoptræning af mennesker med kroniske sygdomme er velkendt. Der er dokumentation for, at fysisk aktivitet også kan bruges målrettet i mange specifikke sygdomsforløb. Fysisk træning kan med fordel gå i samspil med medicinsk behandling. Hertil kommer de mere generelle gevinster som alment velvære, bedre humør og søvn, øget selvværd, bedre appetitregulering, højere livskvalitet og intellektuel formåen samt styrkelse af det sociale netværk.

Find inspiration her:

Læs om initiativer og muligheder:

www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/BorgereMedSindslidelse.aspx

Lær at leve med kronisk sygdom: www.sonderborg.dk/Sundhed/ForebyggendeTilbudOgSundhedsfremme/Patientuddannelse.aspx

Fysisk aktivitet gavner alle.

Inspiration til motion som fritidsaktivitet for sindslidende kan findes her:

www.dif.dk/ForForeningen/Forside/Udgivelser/Udsalg.aspx?pubid=165&searchit=sindslidende&kat_id=53

Netværk for sindslidende: www.sindnet.dk

Når sindet gør ondt. Har du brug for én at snakke med: <http://liniens.dk>

Læs om Psykiatrifonden der har til formål at forbedre forholdene for mennesker med psykiske sygdomme og problemer: www.psykiatrifonden.dk/

Folder om fakta og forebyggelse af depression:

www.sst.dk/publ/Publ2005/CFF/Depression/Depression.pdf

Det siger sundhedspolitikken:

Den forebyggende og sundhedsfremmende indsats fokuserer på omsorg, udvikling og mestring, undervisning, sundhedsfaglig støtte, rehabilitering, behandling, pleje og målrettet information. De specialiserede indsatser udvikles på baggrund af en individuel vurdering af behov og i tæt samarbejde med borgeren, pårørende og det øvrige netværk.



Borgere fra andre lande



UDFORDRING

For borgere med anden etnisk herkomst end dansk og for borgere fra andre lande, kan det være en udfordring at finde veje til sundhedsfremme i det ny hjemland. I mange tilfælde er det afgørende, at information om de muligheder, der er, kommer ud og bliver gjort tilgængelig. Borgerne kommer fra lande med hver deres kulturelle, sociale og økonomiske forhold. Tilfælde af bestemte sygdomme kan have vekslende hyppigheder i grupperne. Eksempelvis har nogle grupper høj forekomst af livsstilssygdomme, især i forhold til hjerte-karsygdomme og type 2-diabetes.

Betydningsfulde faktorer, der indvirker på helbredet, er eksempelvis lav grad af tilknytning til arbejdsmarkedet, kulturelle og sproglige faktorer og endelig hensyn betinget af traumer i forbindelse med oplevelser i hjemlandet og flugt til det nye hjemland.

Find inspiration her:

Læs om initiativer og muligheder:

www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/BorgereFraAndreLande.aspx

Læs om projekter for borgere fra andre lande: Børn, unge, voksne og ældre:

www.sonderborg.dk/Integration/Integrationsprojekter/AktiveProjekter.aspx

Læs om sundhed for etniske minoriteter. Sundhedsstyrelsen har samlet publikationer indenfor området:

www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Social%20ulighed%20i%20sundhed/Etniske%20minoriteter/Hjaelp%20til%20borgere.aspx

Mere om sundhed for etniske minoriteter: www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Social%20ulighed%20i%20sundhed/Etniske%20minoriteter.aspx

Det siger sundhedspolitikken:

Hos nogle grupper af etniske minoriteter findes høj forekomst af livsstilssygdomme, især i forhold til hjerte-karsygdomme og type 2-diabetes.

Den særlige indsats over for borgere med anden etnisk baggrund end dansk skal tage højde for dette anderledes sygdomsbillede. Hertil kommer hensynet til en lavere grad af tilknytning til arbejdsmarkedet, kulturelle og sproglige faktorer og endelig hensyn betinget af traumer i forbindelse med oplevelser i hjemlandet.



Boligmiljøer



UDFORDRING

Boligmiljøer danner rammen om vores daglige hjemmeliv og børns opvækst. Det er naturligt, at boligen og lokalområdet har stor betydning for helbredet. Et vigtigt grundvilkår er boliger af god kvalitet og arkitektur. Samtidig skal der være gode muligheder for at komme til og fra boligområder med let adgang til naturområder og indkøbsmuligheder.

Der skal være boliger af forskellig art, der passer til forskellige livsfaser, og som også giver gode muligheder for handicappede, hjemløse, flygtninge og indvandrere. Boligområderne skal skabe en helhed om denne mangfoldighed, der giver rig mulighed for sociale aktiviteter og samvær samt for fysisk udfoldelse og leg. Alt dette danner baggrund for sundhed og trivsel for den enkelte.

Find inspiration her:

Følg med i initiativer på området:

www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/Boligmiljoer.aspx

Helhedsplanen "Sundhed og trivsel i boligområderne" er et fireårigt pilot projektsamarbejde mellem Sønderborg Andelsboligforening, og Sønderborg Kommune støttet med midler fra Landsbyggefonden. Projektet folder sig ud i fem boligområder: Kløver-/Hvedemarken, Søstjernevej, Søgræsvvej, Konkylievej, Korolvej, Stenbjergparken, Jørgensgård og Nørager. Hvis du brænder for at etablere noget i dit boligområde, kan du søge penge til aktiviteterne. Læs mere på hjemmesiden:

www.mitboligomraade.dk

Link: Sønderborg kommuneplan

<http://www.sonderborg.dk/DinKommune/Kommuneplan2005-2017.aspx>

Luft ud og gør rent, det fremmer et godt indeklima. Læs mere her:

www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Indeklima%20og%20skimmelsvamp.aspx

Det siger sundhedspolitikken:

Formålet med helhedsplanen er at sætte skub i en helhedsorienteret by- og boligsocial indsats i Sønderborg – i første omgang målrettet mod 5 afdelinger. Generelt ønskes samarbejdet om den by- og boligsociale koordinering igangsat, for at fremme sundhed og trivsel i boligområderne.

Sønderborg Kommune ønsker at se udviklingen af boligområderne i en bymæssig sammenhæng, hvor afdelingerne skal bringes til at fungere i et samspil med Sønderborg-området – uddannelsesmæssigt, jobmæssigt socialt og kulturelt.

Helhedsplanen er derfor udarbejdet med udgangspunkt i visionerne for Sønderborg Kommune og i det brede sundhedsbegreb i Sønderborg Kommune.



“ Min kone og jeg cykler en del. Vi er i en cykelklub og vi mødes hver mandag formiddag og der kører vi mellem 25 og 30 km hver gang. Det er med en kaffepause og det er rigtig behageligt.

Peter Rasmussen, Nordborg



Fritidsmiljøer



UDFORDRING

Fritiden kan bruges på mange måder. Lækre og tiltrækkende fritidsmiljøer kan understøtte og appellere til mange former for fysisk aktivitet, samvær og oplevelser for forskellige folk med forskellige interesser. Der skal være let adgang til naturen, til stier langs vandet og i skoven.

Naturen omkring os er en vigtig forudsætning for liv. Derfor må vi passe godt på grønne områder, grundvandet og miljøet. Forskning har vist, at en tur i det grønne kan måles direkte på blodtrykket. På lang sigt betyder det bedre motorik og større modstandsdygtighed over for sygdomme. En kort tur i et grønt område, eller bare udsigten til det, mindsker stress.

Fritidsmiljøer rummer også rige muligheder for aktiv deltagelse i foreningslivet og den udvikling og almen oplysning, det fører med sig.

Find inspiration her:

Følg med i initiativer på området:

www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/Fritidsmiljoer.aspx

Rambla Sønderborg er en vision og et projekt der skal øge mulighederne for at være fysisk aktiv langs vandet i Sønderborg. For borgere og turister.

Læs om Rambla Sønderborg:

www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/RamblaSonderborg.aspx

Kom ofte ud og nyd naturen og havet. Der er mange muligheder:

Her er stier og vandreruter, vi frit kan benytte:

www.sonderborg.dk/KulturOgFritid/StierOgVandreruter.aspx

Sønderborg Kommune har en natur og et væld af faciliteter, der gør området meget attraktiv for alle, der gerne vil bruge fritiden aktivt. Det gælder, hvad enten interessen går i retning af sport eller naturoplevelser. I mange tilfælde går natur og aktiv sportsudøvelse op i en højere enhed.

Center for Erhvervsudvikling har lavet en oversigt over de mange muligheder, der er for sport og friluftsliv. www.cfe.dk/pages/id103.asp?sprog=0

Liste over foreninger i Sønderborg Kommune: www.kultunaut.dk/perl/view/foreningstyper/type-soenderborg3?Area=S%F8nderborg-storkommune

Det siger sundhedspolitikken:

Rambla Sønderborg skal medvirke til at styrke Sønderborg Kommunes image og reelle indsats vedrørende:

- oplevelsesmuligheder
- fysisk aktivitet og sundhed
- helårsturisme/sundhedsturisme

både for kommunens borgere og turister/besøgende.

Visionen omfatter hele kommunen og ikke bare Sønderborg By.



Arbejdspladsen



UDFORDRING

Arbejdspladserne er sammen med boligerne det sted, hvor de fleste tilbringer mest af deres tid. Det er her, vi påvirkes og påvirker af fysisk og psykisk arbejdsmiljø.

Det er også på arbejdspladsen, vi har mulighed for at samarbejde om at fremme trivsel og godt psykisk arbejdsmiljø, ligesom der er mulighed for at forebygge nogle lidelser og folkesygdomme. Sundhedsfremme på arbejdspladsen er et samspil mellem livsstil (KRAM faktorer og stress), arbejdsmiljø (fysisk, kemisk og psykosocialt) og virksomhedens sociale ansvar (fastholdelse, integration og seniorpolitik).

Samtidig er det for de fleste menneskers vedkommende vigtigt for sundhed og trivsel at have et arbejde og ikke glide ud af arbejdsmarkedet. Det er et godt sted at sætte ind med forebyggende initiativer.

Find inspiration her:

Følg med i initiativer på området:

www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/Arbejdspladsen.aspx

Der tilbydes gratis rygestopkurser til alle. Hvis en virksomhed ønsker det, kan kurset holdes på virksomheden. Læs om mulighederne her:

www.sonderborg.dk/Sundhed/ForebyggendeTilbudOgSundhedsfremme.aspx

Sundhedsvejledning er et tilbud til borgere og medarbejdere i Sønderborg Kommune, der ønsker støtte og hjælp til at ændre vaner eller livsstil. Sundhedsvejlederne træffes på 8872 4183 eller på sundhedsvejleder@sonderborg.dk

Læs om sundhedsfremme på arbejdspladsen:

www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Sundhed%20paa%20arbejdspladsen.aspx

Og her: www.arbejdsmiljoviden.dk/

Find viden om forskning i arbejdsmiljø: Nationalt forskningscenter for arbejdsmiljø:

www.arbejdsmiljoforskning.dk/



Det bedste, det er at dyrke motion, og at jeg har mulighed for at dyrke motion og jeg har penge til at dyrke motion. Det er det vigtigste for mig.

Ulrik Christensen, Sønderborg

Det siger sundhedspolitikken:

Med henblik på at sikre sundhed og trivsel blandt medarbejderne, modvirke sygefravær samt bidrage til fastholdelse og tiltrækning af ansatte foreslås en sundhedsordning for kommunens medarbejder. Der sættes fokus på arbejdsmiljø, trivsel, velvære og sundhed. Medarbejderne vil gennem motivation og frivillighed tage ansvar for deres egen sunde livsstil. Der ønskes en integreret ordning, der sikrer et individuelt tilrettelagt tilbud på forebyggelse, genoptræning og vedligeholdelse. Sundhedsordningen etableres ud fra et nærhedsprincip.



Uden for arbejdsmarkedet



UDFORDRING

At få fodfæste på arbejdsmarkedet og at kunne fastholde tilknytningen til arbejdsmarkedet er af væsentlig betydning for menneskets sundhed. Dagens forpligtelser giver en oplevelse af meningsfuldhed og fremmer evnen til at mestre hverdagens og livets mange udfordringer. Det har både store menneskelige og økonomiske omkostninger at være uden for arbejdsmarkedet. Mange af de borgere, der har sygefravær over 13 uger, risikerer at ende med passiv forsørgelse i form af førtidspension, efterløn eller varig kontanthjælp.

Find inspiration her:

Følg med i initiativer på området:

www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/UdenforArbejdsmarkedet.aspx

"Generation Sund" er et projekt der har et bredt fokus på Sundhedsfremme for unge – trivsel, tilknytning og fastholdelse i uddannelsessystemet og/eller job. Læs mere på: www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/Ungdomsuddannelser.aspx

Sundhedsvejledning er et tilbud til borgere, der ønsker støtte og hjælp til at ændre vaner eller livsstil. Telefonnummer: 8872 4183 e-mail: sundhedsvejleder@sonderborg.dk

Motionsvejledning er for dig, der gerne vil dyrke motion:

www.sonderborg.dk/Sundhed/Motionsvejledning.aspx

Læs om jobcentrets mentorordning – tilskud til indkøring af ny ansatte:

www.sonderborg.dk/JobOgUddannelse/Jobcenteret/Mentorfunktionen.aspx

Frivillige foreninger tilbyder fællesskab, menneskeligt samvær, personlige bånd og netværk.

www.sonderborg.dk/Sundhed/FrivilligtSocialtOgSundhedsfremmendeArbejde.aspx

www.sonderborg.dk/KulturOgFritid/Fritid/Foreninger.aspx

Sundhedscentret udvikler tilbud til borgere uden for arbejdsmarkedet. Eksisterende og nye tilbud oplyses på denne side: www.sonderborg.dk/Sundhed/Sundhedscenter.aspx

Det siger sundhedspolitikken:

Der er behov for at kunne tilbyde træning som aktivering for kontanthjælpsmodtagere, eller som del af aktiveringen.

Der er også behov for at kunne tilbyde træning til sygemeldte kontanthjælpsmodtagere. I begge tilfælde er behovet for træning begrundet i, at fysisk aktivitet er vigtig for at øge vitaliteten og dermed modvirke den håbløshed, kraftsløshed og trussel om medfølgende depression, som hyppigt ses i forbindelse med længerevarende sygemeldinger, og som ofte ender med at blive den faktor, der begrunder tilkendelse af førtidspension.

Skal antallet af sygemeldte – uanset om de er sygedagpengemodtagere eller kontanthjælpsmodtagere nedbringes – er der behov for en øget trænings- og genoptræningsindsats.

Tilbud om træning skal ikke gives til hele målgruppen, men til de borgere, hvor den skønnes at medvirke til hurtigere tilbagevenden til arbejdsmarkedet.



Trafik og ulykker



UDFORDRING

Trafiksikkerhed, eller risiko for at komme til skade i trafikken, har stor betydning for den enkelte borgers dagligdag og lyst til at færdes i kommunen. Alle benytter sig af veje og stier, og man skal kunne færdes i trafikken sikkert og trygt. Trafiksikkerhed og trafikkultur spiller en vigtig rolle i andre henseender, eksempelvis i forhold til at fremme antallet af skoleelever, der cykler eller går til skole, og de ældres bevægelsesfrihed.

Ulykker kan forebygges; det er der god evidens for. Både hvad angår trafikulykker, arbejdsulykker og ulykker i hjemmene, på institutioner og i fritidslivet findes viden om, hvad der virker.

Find inspiration her:

Følg med i initiativer på området:

www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/TrafikOgUlykker.aspx

Lær dine børn gode trafikvaner. Læs om børnenes trafikklub www.trafikklub.dk og www.sikkertrafik.dk

Lad bilen stå og tag cykel, bus eller gå.

Vis hensyn i trafikken.

Brug delebilsordninger når det er muligt.

F street – en færdselsklub for 18-24 årige: <http://www.fstreet.dk/>

Fart med fornuft – et avanceret køreteknisk kursus:

www.sonderborg.dk/Sundhed/ForebyggendeTilbudOgSundhedsfremme/FartMedFornuft.aspx

Er der fejl eller mangler ved veje eller gadelygter:

www.sonderborg.dk/VejeTrafikOgGroenneomraader.aspx

Hvordan man laver færdselsarealer for alle er beskrevet i denne håndbog i tilgængelighed:

www.vejsektoren.dk/wimpdoc.asp?page=document&objno=76003

Det vil sundhedspolitikken:

- Skabe øget sikkerhed i trafikken for alle borgere
- Opkvalificere kommunens medarbejdere til at forebygge ulykker i hjemmet, herunder fald-forebyggelse blandt ældre
- Forebygge idrætsskader
- Cykelstier
- Samarbejde med færdselsmyndighederne om trafikproblemer, hastigheder, ulykkeskryds
- Kvalitetssikre vejledninger vedr. ulykkesforebyggelse til småbørnsfamilier, daginstitutioner og skoler
- Informere og vejlede om forbrugersikkerhed
- Sikkerhed og ulykkesforebyggelse tænkes ind i alle arbejdsprocesser
- Sikre miljøer, hvor borgere færdes – skoler, institutioner, plejecentre mv.
- Sikre faldforebyggelse i hjemmene og i fritiden
- Styrke den generelle forebyggelse af ulykker



Det har indflydelse på vores sundhed



RISIKOFAKTORER

Danske og udenlandske undersøgelser har vist, at usund kost, rygning, for megen alkohol og manglende motion – de såkaldte KRAM faktorer – er medvirkende årsager til langt de fleste af de sygdomme, som danskerne dør for tidligt af. Der findes naturligvis flere risikofaktorer end de nævnte, men netop disse fire fremhæves i den tilgængelige litteratur som de største og væsentligste.

Mad og måltider



UDFORDRING

Den daglige kost er nødvendig benzin til motoren, og samtidig nyder vi ofte at mødes over måltider med familie eller venner. Maden har stor betydning for helbredet, sund kost kan forebygge overvægt og andre sygdomme som sukkersyge, hjerte-kar-sygdomme og nogle former for kræft. Sund mad er også grundlaget for børns vækst og udvikling.

Madens sammensætning er vigtig, samtidig har det også stor betydning, hvordan vi spiser og hvordan vi forbereder måltider - vores madkultur. Vi udvikler en madkultur under indflydelse af familie, venner og institutioner. En del af årsagerne til øget overvægt er en madkultur med et stort indtag af sukker og fedt.

Det er nemmest at lægge grunden til sunde kostvaner i barndommen, men det er aldrig for sent at ændre kostvaner.

Find inspiration her:

Følg med i initiativer på området:
www.sonderborg.dk/Sundhed/RammerForSundhed/MadOgMaaltider.aspx

Spis frugt og grønt hver dag. Sundhedsstyrelsen anbefaler mindst seks stykker. Se www.6omdagen.dk

Brug tid på at forberede et godt måltid og nyd maden.

Giv gode mad og spisevaner videre til børnene.
www.legdigsund.dk og www.boerneboxen.dk

Vær med til at fremme sund mad i skoler, institutioner og på arbejdspladser. Også her er der meget information at hente på www.altomkost.dk og www.madklassen.dk

Kantiner kan arbejde med sund kost i forbindelse med kantinediplomet:
<http://ucsyd.dk/videncentre/sundhedsfremme/igangvaerende-projekter/kantinediplomet/>

Det siger sundhedspolitikken:

- Antallet af overvægtige skal reduceres
- Antallet af borgere, der spiser sundt, skal øges



Jeg mener også, det er sundhed at få noget godt at spise. Med godt og spise, mener jeg noget med at få en varieret kost, at jeg får nogle grøntsager, nogle spændende grøntsager. At jeg får spist både morgen, middag og aften og også får lidt ind i mellem.

Alice Meng



Rygning



UDFORDRING

Rygeophør er godt for helbredet og har en livsforlængende effekt, ligegyldigt hvornår man holder op. Fordelene ved at undgå røg og tobak er mange, både på kort og langt sigt, og dækker blandt andet nedsat risiko for luftvejsproblemer, blodpropdannelse og lungekræft.

Jo tidligere man starter, jo større konsekvenser har det for helbredet. Samtidig er det sværere at stoppe, når man er startet tidligt.

En af de største risikofaktorer i forhold til sundhed er rygning og passiv rygning. Eksempler på sygdomme forårsaget af rygning er: Forhøjet blodtryk, lungekræft, hjertekarsygdomme, KOL (rygerlunger), luftvejslidelser.

Find inspiration her:

Følg med i initiativer på området:

www.sonderborg.dk/Sundhed/ForebyggendeTilbudOgSundhedsfremme/RogOgTobak.aspx

Her kan du også læse om gratis rygestopkurser. Skoler, institutioner og arbejdsplader kan få lokale rygestopintroduktioner eller kurser, der er målrettet målgruppen.

Undgå røg.

Hjælp unge til ikke at begynde at ryge.

Det kan nytte at stoppe med at ryge - selv efter mange år.

Få hjælp til rygestop via Kræftens Bekæmpelses hjemmeside. Du kan eksempelvis tilmelde dig deres SMS-service: www.cancer.dk/Tobak/Hjaelp+til+rygestop/

Hvor afhængig er du? Prøv Sundhed.dk's test: www.sundhed.dk/Applikation.aspx?id=121.1

Hvad er konsekvensen af at ryge?

Læs om rygning og konsekvenser for helbredet på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside: www.cancer.dk/Tobak

Siden indeholder en masse viden om forskellige former for tobak og deres konsekvenser for kroppen, potensen, passiv rygning, graviditet, naboen. Røgpolitik, holdninger og lovgivning.

For unge: Læs om rygning på Xhale: www.xhale.dk

Xhale indeholder information og hjælp til rygeophør især rettet til unge - men alle bliver påvirket af billederne i rædselskabinettet.

Det siger sundhedspolitikken:

- Antallet af rygere skal reduceres
- Antallet af unge, der begynder på at ryge, skal reduceres
- Antallet af gravide rygere skal reduceres
- Antallet af borgere, der udsættes for passiv rygning, skal reduceres



Alkohol



UDFORDRING

Mange i den danske befolkning drikker jævnligt alkohol, de fleste kan med små ændringer i livsstilen få forbruget under kontrol. For en mindre del tager forbruget overhånd og giver problemer. Det kan resultere i manglende evne til at klare hverdagen, uoplagthed, manglende energi og træthed. Det påvirker også familie, venner, kolleger og helbredet. Et stort alkoholforbrug er, udover at være et afhængighedsskabende stof, årsag til omkring 60 forskellige sygdomme og tilstande.

Danske unge begynder at drikke tidligt og har et højt alkoholforbrug i forhold til andre europæiske unge. Samtidig har de unge risiko for at blive involveret i ulykker med mere. Det kan for eksempel være ved at have usikker sex, køre spirituskørsel, blive involveret i slagsmål, tage stoffer eller få sociale problemer, såsom konflikter med venner og forældre.

Find inspiration her:

Følg med i initiativer på området og læs om alkohol:

www.sonderborg.dk/Sundhed/ForebyggendeTilbudOgSundhedsfremme/Alkohol.aspx

Her kan du læse om: Gode råd til forældre om unges alkoholforbrug.

Tips til unge, der gerne vil undgå egne og venners overforbrug.

Læs mere om alkohol på sundhedsstyrelsens hjemmeside: www.altomalkohol.dk

På siden kan du læse alt om alkohol, om anbefalinger, konsekvenser af at drikke alkohol, og du kan teste dit forbrug. Læs om helbred og alkohol på netdoktor:

www.netdoktor.dk/stimulanser/alkohol.shtml

Respekter sundhedsstyrelsens anbefalinger læs mere:

www.altomalkohol.dk/Topnavigation/Fakta_om_alkohol/Anbefalinger.aspx

Snak med unge og vær et godt eksempel. Forældres alkoholvaner, relation til de/den unge og grænsedragning samt selvværd og opfattelse af skolen er faktorer, der har indflydelse på de unges alkoholdebut og forbrug.

Tag handling, hvis der er tegn på stort alkoholforbrug hos familie, venner og kolleger. Se nedenfor.

Her kan du få hjælp:

Alko-linjen, der har åbent alle dage fra 9-15 og fra 18-24 på telefon 8033 0610 eller på www.hope.dk

Din læge:

Misbrugscentre: www.sonderborg.dk/HandicapPsykiatriOgMisbrug/Misbrug.aspx

Her tilbydes rådgivning og vejledning i misbrugsspørgsmål.

Rådgivning til unge der er vokset op i en familie med alkoholproblemer: www.tuba.dk
www.sonderborg.dk/Sundhed/ForebyggendeTilbudOgSundhedsfremme/Alkohol/TUBA.aspx

Det siger sundhedspolitikken:

- Overforbrug af alkohol skal reduceres
- Følgevirkninger forårsaget af alkoholmisbrug, herunder følgevirkninger i forhold til familien, skal reduceres
- Unges alkoholdebut skal udskydes så længe som muligt



Motion og fysisk aktivitet



UDFORDRING

Motion og fysisk aktivitet er en af de bedste midler, når man vil holde sig sund og rask. Det behøver ikke at være besværligt at bevæge sig mere, og motion og fysisk aktivitet kan nemt blive en del af hverdagen.

Regelmæssig motion giver overskud og energi, og det forbedrer koncentrationen. Samtidig har det en positiv virkning på indlæringsevnen.

Der er blevet større forskel mellem børnene med den bedste og den dårligste kondition. Undersøgelser har også vist, at to tredjedele af de 11- til 15-årige ikke lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Andelen af drenge og piger, der er fysisk aktive mindst en time om dagen, er faldet fra 16 pct. i 2003 til 23/24 pct. i 2006.

Find inspiration her:

Følg med i initiativer på området:

www.sonderborg.dk/Sundhed/ForebyggendeTilbudOgSundhedsfremme/MotionOgFysiskAktivitet.aspx

Gør fysisk aktivitet til en del af din og familiens hverdag.

Gå, cykl og tag trappen, når det er muligt.

Vær aktiv og støt dine omgivelser i at deltage i foreningsliv med fysisk aktivitet:

Se liste over foreninger: www.cfe.dk/pages/id103.asp?sprog=0

Følg anbefalingerne til aktivitet:

Børn og unge: mindst 60 min. om dagen

Voksne: mindst 30 min. om dagen

Ældre: mindst 30 min. om dagen

Overvægtige: mindst 30 min. om dagen

Læs baggrunden og få en uddybning af anbefalingerne:

www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet.aspx

Motionsvejledning er til dig, der gerne vil dyrke motion, men har svært ved at komme i gang. Motionsvejlederen har et bredt kendskab til de muligheder og tilbud, der findes for motion i Sønderborg Kommune, og kan derfor hjælpe dig med at finde et motionstilbud, der passer til netop dine behov og interesser. www.sonderborg.dk/Sundhed/Motionsvejledning.aspx

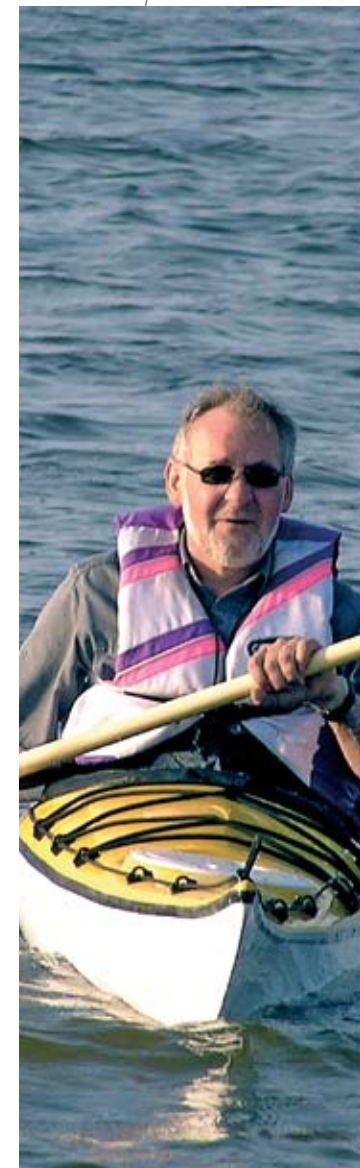
Læs om fysisk aktivitet på Sundhedsstyrelsens hjemmeside og på netdoktor:

www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet.aspx

www.netdoktor.dk/sport/index.shtml

Det siger sundhedspolitikken:

- Antallet af borgere, der er fysisk aktive, skal øges
- Mulighederne for fysisk aktivitet skal være let tilgængelige for alle, uanset alder og fysisk formåen



Syg og sund!?



Man kan godt have en sygdom og alligevel være sund. Mange har en kronisk sygdom samtidig med, at de har et sundt og godt liv. Det forudsætter viden om hvordan bestemte madvarer og motionsvaner kan påvirke forskellige sygdomme. Borgere med kroniske sygdomme kan forebygge forværring og få øget livskvalitet med de rette mad- og motionsvaner. Det er nødvendigt med en målrettet indsats og formidling af specialviden i forhold til, hvordan man bedst understøtter et godt liv trods bestemte sygdomme.



UDFORDRING

Otte sygdomme er så udbredte, at de har karakter af folkesygdomme. De otte folkesygdomme er: Diabetes 2, kræft, hjerte-kar-sygdomme, knogleskørhed (osteoporose), muskel-skelet lidelser, overfølsomhedssygdomme (astma og allergi), psykiske lidelser, KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom)

Disse sygdomme er meget forskellige. Fælles for dem alle er, at forskellige kombinationer af

tiltag og ændringer i hverdagen kan være med til at forebygge sygdommene, forbygge forværring af sygdommene og fremme et godt liv på trods af sygdom. Det er netop rygestop, motion, hensigtsmæssig kost, fysisk aktivitet, nedsat eller stoppet alkohol- og stofforbrug, solvaner, psykosociale forhold, arbejdsmiljø, miljø og luftforurening, stressfrihed, gode sociale relationer, tryghed i nærmiljøet.

Folkesygdomme

Find inspiration her:

Gør risikoen for at få en sygdom mindre ved at have sunde vaner.

Giv sunde vaner videre til børn og unge.

Her er sider, der kommer med eksempler på sunde vaner:

Sundhedsstyrelsens hjemmeside: www.sst.dk

Spis sundt, for familier, skoler og institutioner: www.altomkost.dk

Forebyggelse af forskellige kræftformer – også materiale til skoler:

www.cancer.dk

Tag kontakt til andre i samme situation, sundhed.dk (sundhedsvæsenets hjemmeside) har oprettet en række patientnetværk:

Se liste over patientnetværk: www.sundhed.dk/Profil.aspx?id=20265.828

Her kan man få hjælp, hvis man går med selvmordstanker:

Du kan ringe til Livslinien på 70 201 201 eller besøge hjemmesiden:

www.livslinien.dk

Læs mere her: www.selvmordsforskning.dk/Web/Site/Menu2/Krisehj%26E6lp

Sundhedscentret har en bred vifte af sundhedstilbud, der skal være med til at sikre din sundhed og trivsel. Sundhedscentret lægger vægt på forebyggelse af sygdom, men tilbyder også genoptræning, rehabilitering og patientuddannelse, når sygdommen er indtruffet og behandlet.

Hvis du har en af de kroniske sygdomme: Type 2 diabetes, hjertesygdom, KOL eller er i risiko for udvikling af en livsstilssygdom (overvægt i kombination med andre risikofaktorer: forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol eller forhøjet blodsukker), kan du via din egen læge eller Sygehus Sønderjylland blive henvist til et rehabiliteringsforløb i Sundhedscentret.

Rehabiliteringsteamet er et tværfagligt team, der er sammensat af sygeplejersker, fysioterapeuter, ergoterapeut, psykolog og klinisk diætist. Kontakt sundhedscentret: Telefon: 8872 4182

E-mail: sundhedscentret@sonderborg.dk

Læs mere her: www.sonderborg.dk/Sundhed/Sundhedscenter.aspx

Sundhedsvejledning er et tilbud til alle borgere, der ønsker støtte og hjælp til at ændre vaner eller livsstil. Sundhedsvejledernes træffes på 8872 4183 eller på sundhedsvejleder@sonderborg.dk

Motionsvejledning er for dig, der gerne vil dyrke motion, men har svært ved at komme i gang. Motionsvejlederen har et bredt kendskab til de muligheder og tilbud, der findes for motion i Sønderborg Kommune, og kan derfor hjælpe dig med at finde et motionstilbud, der passer til netop dine behov og interesser. www.sonderborg.dk/Sundhed/Motionsvejledning.aspx

Lær at leve med kronisk sygdom, patientuddannelsen – et kursus for borgere med kronisk sygdom: Telefon: 8872 6691. Eller: www.sonderborg.dk/Sundhed/ForebyggendeTilbudOgSundhedsfremme/Patientuddannelse.aspx

Det siger sundhedspolitikken:

Borgere med Type 2 diabetes, hjertesygdom, KOL eller er i risiko for udvikling af en livsstilssygdom (en kombination af fx overvægt, forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesterol), kan få tilbudt et målrettet forløb fra Sundhedscentret.

Sundhed en bærende værdi i kommunen

For at sikre politisk fokus på sundhedsområdet skal der ud over økonomiske konsekvensvurderinger udarbejdes sundhedskonsekvensvurderinger i de sager, der forelægges byrådet og fagudvalgene. Der er derfor udarbejdet et særligt værktøj til vurdering af de fremtidige direkte eller indirekte sundhedsmæssige konsekvenser på befolkningen af de forslag, der forelægges til politisk behandling.

Læs om sundhedskonsekvensvurdering:

www.sonderborg.dk/Sundhed/Sundhedskonsekvensvurdering.aspx

Dokumentation, evaluering, kompetenceudvikling



UDFORDRING

Evaluering og dokumentation af de kommunale sundhedsopgaver er en væsentlig forudsætning for en løbende kvalitetsudvikling af tilbuddene og i forhold til den videreudvikling, der er behov for på området. Derfor skal der ved iværksættelse af nye indsatser:

- tages udgangspunkt i faktisk viden, dokumenterede metoder og evidens, f.eks. anbefalinger fra de nationale sundhedsmyndigheder
- opstilles konkrete mål og succeskriterier
- gennemføres evalueringer af indsatserne

Handlemuligheder:

Se sundhedsprofilerne:

www.sonderborg.dk/Sundhed/VidenOgUndersoegelser.aspx

Har du ideer og eller kommentarer til sundhedspolitikken er du velkommen til at skrive en besked til sundhed og Handicap på denne side: www.sonderborg.dk/Sundhed/Sundhedspolitik/IdeerOgKommentarerTilSundhedspolitikken.aspx

Det siger sundhedspolitikken:

Sønderborg Kommune vil følge sundhedstilstanden systematisk ved:

- udarbejdelse af sundhedsprofil for alle kommunens borgere hvert fjerde år
- udarbejdelse af løbende sundhedsprofiler på afgrænsede områder
- indsamling og systematisering af sundhedsoplysninger fra nationale og regionale registre
- at gøre materialet tilgængeligt på en sundhedsportal på kommunens hjemmeside, således at oplysningerne bliver tilgængelige for alle kommunale sektorer, offentlige og private samarbejdspartnere samt kommunes borgere.

I forbindelse med beslutningerne om iværksættelse af nye sundhedsindsatser sker projektudviklingen ud fra faglig viden og en anerkendte model for projektledelse.

Vision

Sønderborg – kommunen med de sunde og gode rammer, valg og vaner – for og i hele livet.

Sønderborg skal kendes på:

- Sunde borgere og sunde miljøer
- Lang levetid og høj livskvalitet
- Forebyggelse og sundhedsfremme af høj kvalitet
- Gode rammer for at leve et sundt og godt liv
- Både den enkelte, familien, foreningen og kommunen tager ansvar for sundhedsudviklingen
- Mindskelse af den socialt betingede ulighed i sundhed
- Sundhed gennemstrømmer al politik og indtænkes i alle handlinger

Sønderborg Kommune har ansvaret for og vil sikre rammerne for det gode liv inden for rammerne:

- Børnefamilier, pasning og skoler
- Boligmiljøer
- Fritidsmiljøer
- Arbejdspladsen
- Uden for arbejdsmarkedet
- Ældremiljøer
- Trafik og ulykker
- Ungdomsuddannelser og unge

Borgerne har ansvaret for at leve det gode liv og tage ansvar i relation til:

- Kost
- Røg
- Alkoholforbrug
- Motion/fysisk aktivitet

Kommunen skal medvirke til, at borgerne bliver bevidste om konsekvenserne af forskellige livsstilfaktorer indvirkning på sundheden og derved motiveres til at træffe sunde valg.

Hvis borgerne alligevel oplever manglende trivsel eller sygdom, skal kommunen og regionen ved patientrettet forebyggelse medvirke til, sammen med borgeren, at forebygge yderligere udvikling af sygdommen.

Kommunen har et særligt ansvar over for udsatte grupper.



SUNDHEDSBEGREB

Udgangspunktet for det sundhedsfremmende arbejde i Sønderborg Kommune er det brede positive sundhedsbegreb.

Hvorfor bredt?

Sundhedsbegrebet kaldes bredt, fordi både livsstil og levevilkår har betydning for sundheden. Livsstil er den måde, vi lever på - vores vaner. Levevilkår er de rammer, det omgivende miljø og samfund giver os at vælge indenfor. Livsstil og levevilkår indvirker på hinanden, hvad følgende eksempler viser:

Hvorfor positivt?

Sundhedsbegrebet kaldes positivt, fordi sundhed ikke kun handler om fravær af sygdom. Det er også et spørgsmål om livskvalitet og velvære, både fysisk, psykisk og socialt.

På baggrund af disse betragtninger er sundhedsfremme en proces, hvor det dels drejer sig om at styrke livskvaliteten, dels drejer det sig om at forebygge sygdom. Såvel livskvalitet som sygdom skal relateres til livsstil og levevilkår. Begge dele er nødvendige at tage hensyn til både i undervisning og hverdag.

Læs mere her: www.sonderborg.dk/Sundhed/VidenOgUndersoegelser/Sundhedsprofiler/DetBredePositiveSundhedsbegreb.aspx





“ *Dagny:* Det er bare at være tilfreds med tilværelsen. Leve godt. Spise godt. Jeg spiser faktisk alt muligt, men ikke gulerødder, var det jer der spurgte om det? Ja og så bare leve almindeligt og være tilfreds med tilværelsen, det er det, det drejer sig om.

Jørgen: Og det er vi.

Dagny: Og det er vi.

*Jørgen og Dagny Lehmann,
Sønderborg*

www.sonderborg.dk

Sønderborg Kommune
Sundhed og handicap
Kastanieallé 26
6400 Sønderborg
Telefon 8872 6400