



Det gode liv, sundhed og trivsel:

Din mening - din sundhed

Fagcenter Sundhed for livet

Din mening – din sundhed

- Børnetandlægen tilbage nu!!!
- Forebyggelse – solpolitik – det er ikke så dyrt
- Sundhed kommer også indefra! Vores mentale tilstand er afgørende for om vi har det godt. Vi kan træne fysik, spise sundt m.m. og det er super. Men hvis vi ikke plejer vores mentale trivsel, så nytter det ikke ret meget. Mange voksne lever i parforhold som ikke er trivselsfremmende. Der kan være en magtkamp i forholdet, der kan være en manglende dialog om din og min relation m.m. Hvis vi ikke trives i vores primære relation – parforholdet – så mistrives ikke kun vi, men også børnene, og når vi mistrives så er der kortere vej til misbrug – mad, spiritus, sukker, stoffer. Kommunen bør derfor åbne op for initiativer – kurser, seminarer, rådgivning som kan hjælpe med at bevare glæden og intensiteten i parforhold. Det er helt evident, at regelmæssig sex (2-3 gange) ugentligt har en markant indflydelse på det enkelte menneskes sundhed og trivsel. Lad Sønderborg Kommune bryde tabuerne og skal åbenhed og udviklingslyst i vores trivsel som voksne med vores partner. Uddybes gerne (Navn)
- Der må insisteres på, at tandplejen i Nordborg får en førerplads i kommunen og derfor skal den manglende tandlæge fremskaffes. Tænder, d.v.s. sunde tænder er vigtigt hele livet igennem
- Understøtte centre/genoptræning lokalt – frem for at inddrage faciliteter (som gjort ved kommunesammenlægning)
- Mer motion i gymnasiet ☺
- Bofællesskab til enlige, mange føler ensomhed og bliver syge deraf
- Udfordringer
- Sejre (find hvor og hvad der giver dem sejre). Jeg har givet mange unge sejre på motocross banen. En lille forbedring er en sejr. De kommer i fysisk form.
- Der skal tages hånd om de foreningsløse.
- En god sundhedspolitik er at Sønderborg Kommune ved indkøb af dieselbiler kun køber med partikelfilter. Det gælder naturligvis også når der skal peges på invalidebiler. Uden disse filtre bliver svage personer udsat for en større sundhedsfare end raske personer.

- Sundhedspolitik er også den måde at en borger møder kommunen på. Får man en alvorlig lidelse bør (skal) ens sagsbehandler (cpr) drages ind i sagen og det er her alle trådene samles. Tryghed er også sundhedspolitik. Man bliver ikke sundere når man er utryg. Man skal have at vide hvad muligheder der findes for en. Da det er individuelt kræves at sagsbehandler har indgående kendskab til sygdommen. Sclerose er en sygdom som udarter sig forskellig fra person til person. Har man ikke kendskab til denne sygdom skal der ikke meget til at sygdommen forværres. Stress og uoverskuelighed er bare 2 faktorer som kan give en negativ

udvikling. Jeg har kendskab til 3 personer med denne sygdom som må bruge unødige kræfter. Min kone har 5 sagsbehandlere og det er stressende. En sagsbehandler vil have at min kone skal ligge på et forsæde i hendes bil og fastspænding er umulig men det er lovlig. Skal jeg bremse op er det for min kone meget usundt at flyve gennem forruden. Der er sagsbehandlere som ikke kan se dette problem. Kræfter skal bruges på at stabilisere eller forbedre sygdommen og ikke til dårlig sagsbehandling.

Tro på fremtiden er en sund fremtid.

