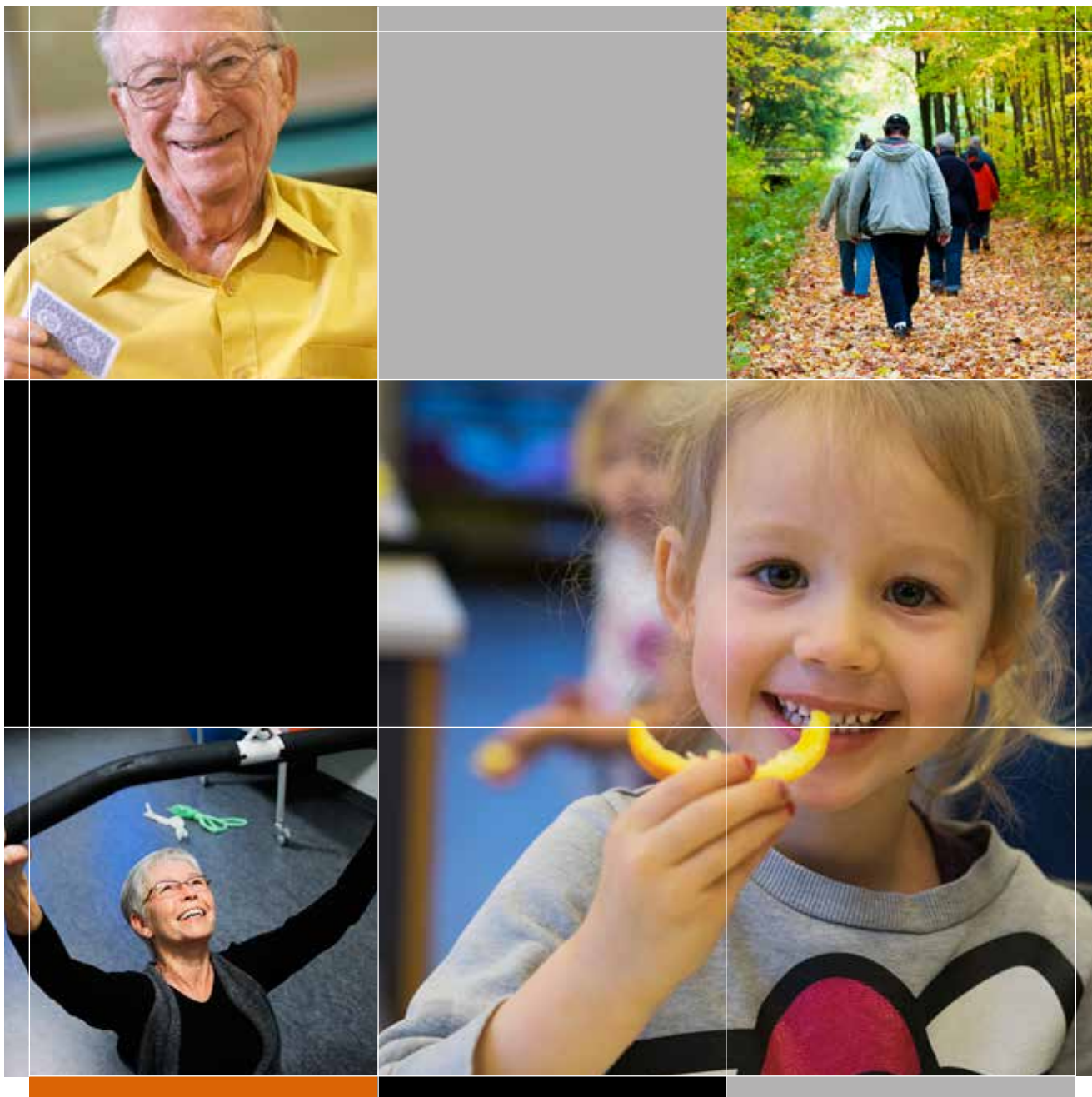




SKIVEKOMMUNE



Sundhedspolitik

Skive Kommune 2015 - 2018

Indholdsfortegnelse:

1.	Forord.	3
2.	Vision og målsætninger for Sundhedspolitikken	4
3.	Indsatsområder:	
	a. Mad, måltider og overvægt	6
	b. Fysisk aktivitet og bevægelse.	8
	c. Rygning.	10
	d. Alkohol	12
	e. Mental sundhed	14
	f. Kronisk sygdom	16
	g. Hygiejne	18
	h. Seksuel sundhed	20
4.	Sundhedstilstanden i Skive Kommune	22



Vi vælger selv vores livsstil. Det handler om at træffe de sunde valg.

1) Forord

Der er sket meget, siden Skive Kommune udsendte sin første sundhedspolitik i 2007.

Stadig flere opgaver løses i kommunerne. Samarbejdet mellem region, kommune og praktiserende læger har ligefrem fået overskriften "mere sundhed i det nære – på borgerens præmisser".

Både nationalt og internationalt forskes der intenst i sundhed, og der findes meget viden om, hvilke metoder der virker bedst. Indsatserne i Skive Kommune tager afsæt i denne viden, og vi prioriterer at følge op på og dokumentere effekterne.

Politisk har vi valgt at styrke sammenhængen mellem sundhed, arbejdsmarked og psykiatri. Fordi vi ved, at trivsel og psykisk velbefindende har stor betydning for den fysiske sundhed, og fordi vi tror på, at trivsel for mange borgere hænger tæt sammen med muligheden for at bidrage til samfundet via job eller uddannelse.

Målet med kommunens indsats er ikke at behandle sygdomme. Målet er derimod at give borgerne de bedst mulige redskaber til at forebygge sygdom og undgå forværringer af allerede opstået sygdom

Peder Christensen
Formand for Sundheds- og Forebyggelsesudvalget

eller, hvis sygdommen varer mange år eller er livsvarig, at få et godt liv med deres sygdom.

Undersøgelser af sundhedstilstanden i Skive Kommune viser, at der stadig er store udfordringer. Mange borgere rammes af livsstilssygdomme på grund af usund kost, for meget alkohol eller for lidt aktivitet.

Kommunen kan ikke ændre disse forhold – kun den enkelte borger kan vælge sin livsstil. Men vi kan som kommune gøre meget for at understøtte det sunde valg. Blandt andet kan vi sikre let adgang til naturen, kompetent rådgivning omkring sund levevis og samarbejde med idrætsorganisationer om en bred vifte af idrætstilbud.

Først og fremmest kan vi i den daglige kontakt med vores borgere have et stadigt fokus på kost, bevægelse og trivsel; uanset om kontakten finder sted i dagplejen, på Sundhedscentret, i Arbejdsmarkedsafdelingen eller på et plejecenter.

Borgerne vælger selv, om de vil leve sundt – men som kommune er det vores ambition at gøre det sunde valg så let som muligt!

Peder Chr. Kirkegaard
Borgmester

2) Vision og målsætninger for Sundhedspolitikken

Sundhedspolitikken beskriver, hvordan vi i de kommende år vil arbejde med sundhed i Skive Kommune. Ikke kun den fysiske sundhed, men også den mentale sundhed. Sundhed er nemlig mere end blot fravær af sygdom. Det handler også om, at du som borger skal have den bedst mulige livskvalitet og trivsel.

Den overordnede vision for Sundhedspolitikken er:

Det skal være let for borgerne at træffe de sunde valg – hele livet!

- Sundhedsfremme og forebyggelse er kerneområder i alle kommunale tilbud
- Alle borgere kender de mange muligheder for at træffe sunde valg i hverdagen

Skive Kommune sætter borgeren i centrum på sundhedsområdet. Alle tilbud skal have udgangspunkt i den enkeltes behov og ønsker og gives i et tæt samarbejde mellem borger og de sundhedsprofessionelle.

Sundhedspolitikken giver samtidig en række forslag til, hvad du selv kan gøre for at forbedre din sundhed. Livsstil er et valg, som den enkelte træffer, men som kommune vil vi give borgerne de bedste muligheder for at vælge og fastholde en sund livsstil.

Frivillige organisationer og foreninger tager et stort ansvar på sundhedsområdet. Sundhedspolitikken skal sætte de bedste mulige rammer for dette arbejde samt medvirke til en endnu større sammenhæng imellem kommunale og frivillige indsatser på sundhedsområdet.

Ulighed i sundhed betyder, at nogle grupper af borgere har større risiko for at rammes af sygdom og

dårlig trivsel end andre. Det er derfor et klart mål for kommunen, at vores sundhedstilbud er tilgængelige for alle borgere, og at der er lige adgang til at træffe det sunde valg uanset hvilke livsvilkår, man har.

Byrådet har opstillet en række konkrete målsætninger for Sundhedspolitikken:

- Der skal være fokus på sundhed og forebyggelse ved kommunens kontakt til borgerne – helt fra fødslen
- Den generelle folkesundhed skal forbedres
- Den sociale ulighed i sundhed skal formindskes
- Færre borgere skal udvikle kroniske sygdomme
- Sundhedsproblemer skal i højere grad forebygges fremfor behandles
- Vi indgår i et aktivt samarbejde med frivillige organisationer og foreninger

Byrådet har udpeget otte indsatsområder, der i særlig grad vil være i fokus på sundhedsområdet.

Det er:

Mad, måltider og overvægt, Fysisk aktivitet og bevægelse, Rygning, Alkohol, Mental sundhed, Kronisk sygdom, Hygiejne og Seksuel sundhed.

Disse indsatsområder er udvalgt, fordi de har rigtig stor betydning for den samlede folkesundhed. Samtidig er det områder, hvor vi i Skive Kommune har nogle særlige udfordringer sammenlignet med andre kommuner.

Sundhed har stor betydning for livskvalitet og trivsel. Derfor skal forebyggelse af sygdom fortsat være et centralt fokusområde på tværs af alle kommunale tilbud.

Derfor er Sundhedspolitikken blevet til i et samarbejde på tværs af politikområder. Borgere, foreninger, samarbejdspartnere samt andre interesserede er blevet inddraget i udarbejdelsen gennem en høringsproces.



Mange nyder at dyrke motion sammen med andre.

Mad, måltider og overvægt

Sunde kostvaner er først og fremmest den enkeltes ansvar. Der er dog også en stor samfundsmæssig interesse i, at alle borgere er opmærksomme på kostens betydning, og at flere borgere følger de gældende kostråd. Overvægt er nemlig forbundet med en øget risiko for at udvikle sygdomme som sukkersyge, hjerte-kar-sygdomme og flere former for kræft.¹

Sund kost giver samtidig mere energi og overskud i hverdagen og forbedrer indlæringsevnen.²

Hvis hele befolkningen øgede sit indtag af frugt og grønt til 500 gram dagligt, vil middellevetiden kunne forøges med et år. Samtidig ville 17 % færre danskere dø af hjerte-kar-sygdomme.³

For Skive Kommune viser "Hvordan har du det?"-undersøgelsen⁴, at ca. hver 6. voksne borger

har decideret usunde kostvaner, og at mere end hver anden af borgerne er overvægtige.

Ca. 15 % af de 12 -17 årige tænder har slidskader, primært på grund af indtagelse af syreholdige læskedrikke. Forekomsten af slidskader er tydeligt stigende, og tre gange så hyppig hos drenge som hos piger.

Desuden er der den særlige udfordring, at rigtig mange borgere tror, at de spiser sundere, end de i virkeligheden gør. "Hvordan har du det" viser, at mange borgere med et usundt kostmønster selv tror, at de spiser sundt.

18 % af Skive Kommunes voksne borgere er svært overvægtige. Det er lidt højere end Gennemsnittet i Region Midtjylland. Samtidig viser Sundhedsplejens vejning af 1750 skolebørn fra hele kommunen, at 18 % af disse er overvægtige.



Gode madvaner og sund kost giver overskud og gør det nemmere at lære nye ting.

¹ Opsporing og behandling af overvægt hos voksne. Dansk Selskab for Almen Medicin, Sundhedsstyrelsen. København; 2009

² Kostens betydning for læring og adfærd hos børn – en gennemgang af den videnskabelige litteratur. Det Biovidenskabelige Fakultet. Københavns Universitet; 2009

³ Folkesundhedsrapporten. Statens Institut for Folkesundhed. København; 2007

⁴ CFK-Folkesundhed og kvalitetsudvikling, Region Midtjylland; 2013 "Hvordan har du det"-undersøgelsen har kortlagt helbredet, trivsel og sundhedsvanerne for hele Region Midtjylland – herunder Skive Kommune. Den er et værdifuldt grundlag, når region og kommuner skal planlægge en målrettet sundhedsindsats.

Målet er, at:

- andelen af voksne borgere med et usundt kostmønster skal bringes på niveau med resten af kommunerne i Region Midtjylland
- andelen af overvægtige skolebørn skal nedbringes
- andelen af overvægtige voksne i Skive Kommune skal bringes på niveau med regionsgennemsnittet
- andelen af børn og unge med dårlige tænder som følge af sukkerholdig kost og læskedrikke skal nedbringes
- flere borgere med usundt kostmønster erkender dette – så der bliver større sammenhæng mellem reelle og oplevede kostvaner

Sundheds- og Forebyggelsesudvalget anbefaler:

- at skolerne sikrer mulighed for at købe sunde madvarer på skolen – eksempelvis nøglehulsmærkede madvarer
- at der i skolerne sikres ro omkring måltidet på alle klassetrin
- at der også blandt de frivillige organisationer og foreninger sættes fokus på kost og madvaner

Skive Kommune vil:

- styrke samarbejdet mellem sundhedsplejen, familieområdet og sundhedsområdet omkring overvægtige børn og deres familier – både i forhold til forebyggelse og indsatser
- søge tæt samarbejde med jordemødrene om overvægtige gravide
- integrere undervisning om kost og ernæring i Sundhedscentrets tilbud målrettet unge
- gennemføre informationskampagner med henblik på at forøge viden om sund kost
- etablere tilbud om opsøgende tandpleje til udsatte familier
- sikre, at der er tilbud til borgere, der ønsker at tabe sig
- sikre, at maden i dagtilbud og skoler er sund og varieret

Som borger kan du:

- skabe sunde kostvaner for dig og din familie
- sikre, at dit barn får en sund madpakke med i daginstitution eller skole hver dag
- være et forbillede for dine børn i forhold til kost
- stille krav til de fødevarer, som du indtager holde dig opdateret omkring de gældende kostråd



Sund og varieret kost er vigtigt for børns udvikling.

Fysisk aktivitet og bevægelse

Fysisk aktivitet giver velvære og fysisk velbefindende.

Daglig fysisk aktivitet nedsætter risikoen for overvægt og følgesygdomme af overvægt, ligesom motion letter symptomer og gener fra en lang række sygdomme. Daglig fysisk aktivitet forlænger livet med flere år og øger samtidig sandsynligheden for at undgå en række sygdomme.⁵

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne er moderat fysisk aktive 30 minutter om dagen samt mere intensivt fysisk aktive i mindst 20 minutter af gangen to gange om ugen. For børn er anbefalingen 60 minutters fysisk aktivitet om dagen.

Al fysisk aktivitet er gavnligt, så man kan let opfylde Sundhedsstyrelsens anbefalinger gennem bevæ-

gelse i hverdagen. Man kan for eksempel gå en tur, cykle, tage trappen, arbejde i haven eller støvsuge.

Gode motionsvaner grundlægges i barndommen. Derfor er det vigtigt, at kommunens dagtilbud og folkeskoler arbejder med bevægelse og fysisk aktivitet som en naturlig del af hverdagen.

Skive Kommune har særlige udfordringer i forhold til fysisk aktivitet. "Hvordan har du det?"-undersøgelsen viser, at mindre end halvdelen af de voksne borgere i Skive Kommune dyrker regelmæssig motion eller idræt.

Der er ikke tegn på, at borgerne er blevet mere aktive siden sidste undersøgelse fire år tidligere.



Det er sundt at træne sin krop. Al fysisk aktivitet er gavnlig. Man kan også gå en tur, cykle til arbejde, tage trappen og arbejde i haven. Det hele tæller med.

⁵ Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark. Juel, Sørensen, Brønnum-Hansen. København; 2006

Målet er, at:

- andelen af fysisk aktive borgere i Skive Kommune stiger.
- andelen af borgere, der dyrker regelmæssig

motion eller idræt, skal hæves til minimum gennemsnittet for kommunerne i Region Midtjylland

Sundheds- og Forebyggelsesudvalget anbefaler konkret:

- at der søges et udvidet samarbejde mellem skoler og idrætsorganisationer om sport i direkte forlængelse af skoletiden
- at der på alle kommunens arbejdspladser støttes op om medarbejdernes sundhed og motion
- at der arbejdes for at etablere flere trafiksikre skoleveje, så eleverne får bedre mulighed for at gå eller cykle til og fra skole

Skive Kommune vil:

- sikre, at bevægelse og fysisk aktivitet er en naturlig del af hverdagen i skoler, dagtilbud, sociale institutioner og plejecentre
- styrke det formaliserede samarbejde med idrætsorganisationer om tilbud til borgere, som ikke er vant til at dyrke motion – både børn, voksne og ældre
- tænke bevægelse og motion ind ved nybyggeri og anlæg
- fortsat stille de kommunale haller til rådighed for både skoler, institutioner og foreninger
- formidle vigtigheden af bevægelse og aktivitet til såvel børn som voksne
- arbejde for, at borgerne skaber netværk til hinanden i forbindelse med fysisk aktivitet

Som borger kan du:

- gå, cykle eller tage trappen, når det er muligt
- støtte børn i at gå eller cykle til skole
- lave motionsaftaler med venner og bekendte
- Melde dig ind i en idrætsforening



Man kan lege sig til motion.

Rygning

Ifølge Statens Institut for Folkesundhed dør næsten 14.000 danskere årligt af rygning. Det svarer til, at hver anden ryger dør af sygdomme, der skyldes rygning. Samtidig dør omkring 900 danskere årligt af passiv rygning.

Rygning medfører også en stærkt forøget risiko for en lang række sygdomme såsom hjerte-kar-sygdomme og KOL (ryger-lunger), forhøjet blodtryk, sukkersyge, kræftsygdomme og paradentose.⁶

Følgesygdomme til rygning forringer livskvaliteten for mange danskere. Rygning skader ikke kun rygeren selv, men også andre der udsættes for røg.

Til gengæld er det aldrig for sent at stoppe med at ryge, for uanset hvor sent i livet du holder op

med at ryge, vil det have en gavnlig effekt på helbredet og forlænge dit liv.

I Skive Kommune ryger omkring hver femte borger dagligt. Det svarer næsten til gennemsnittet i regionen. Ét barn ud af 20 er udsat for passiv rygning i hjemmet.

Mange unge mennesker bliver fetrygere omkring overgangen fra folkeskolen til en ungdomsuddannelse. Selv få cigaretter om måneden kan have store helbredsmæssige konsekvenser, og selv et lille månedligt forbrug kan gøre et ungt menneske nikotin-afhængig.

16 % af de daglige rygere i Skive Kommune ønsker at stoppe med at ryge, og næsten halvdelen af dem ønsker hjælp til det.



Det er aldrig for sent at kvitte tobakken.

⁶ The Health Consequences of Smoking. A report of the Surgeon General. 2004

Målet er, at:

- andelen af daglige rygere i Skive Kommune falder med 1 % årligt de næste fire år
- andelen af forældre, der ryger dagligt i hjemmet, skal falde med 1 % årligt de næste fire år

Sundheds- og Forebyggelsesudvalget anbefaler konkret:

- at der indføres "røgfri arbejdsdag" på alle arbejdspladser i kommunen
- at folkeskoler og ungdomsuddannelser øger indsatsen for at nedbringe festrygning
- at forældre støtter deres børn og unge i ikke at festryge og i ikke at begynde at ryge i det hele taget

Skive Kommune vil:

- samarbejde med ungdomsuddannelserne i kommunen omkring tobaksforebyggelse
- tilbyde gratis rygestoptilbud til alle – herunder målrettede tilbud til særlige målgrupper, fx gravide rygere og borgere med psykiske problemer
- informere om tobakkens skadelige virkninger ved hjælp af undervisning og kampagneaktiviteter

Som borger kan du:

- benytte dig af et af de gratis rygestoptilbud i kommunen
- støtte familie, venner og bekendte, som har et ønske om at stoppe med at ryge
- undgå at udsætte dig selv og dine børn for røg

Alkohol

15 % af alle voksne i Skive Kommune viser tegn på alkoholproblemer.

Et for stort alkoholforbrug fører ofte en række sygdomme med sig, som forringer livskvaliteten og i visse tilfælde kan være dødelige. Det drejer sig bl.a. om leversygdomme, kræft og hjerte-kar-sygdomme.⁷

Alkoholproblemer er udbredt på tværs af alle aldre og sociale vilkår. På landsplan er 140.000 voksne danskere decideret afhængige af alkohol.⁸ Indtagelsen af alkohol kan dog være problematisk lang tid inden, det udvikler sig til en egentlig afhængighed.

Når en forælder drikker for meget, har det også konsekvenser for resten af familien. Det er eksempelvis veldokumenteret, at børn af forældre med alkoholproblemer i højere grad end andre børn er i

risiko for at udvikle psykiske problemer.⁹

Hos ældre borgere kan selv et lille alkoholforbrug ofte resultere i store problemer. Det skyldes, at i takt med at kroppen ældes, kan man tåle mindre alkohol end tidligere. Samtidig stiger medicinforbruget ofte med alderen, og her kan alkohol give uhensigtsmæssige bivirkninger.

I Region Midtjylland rusdrikker næsten hver tredje af alle unge mindst en gang om ugen, mens 12 % af alle unge viser tegn på at have et egentligt alkoholproblem. Det er problematisk, da et massivt alkoholindtag i ungdommen øger risikoen for senere at udvikle afhængighed af alkohol. Heldigvis er udviklingen ved at vende, og det ønsker Skive Kommune at understøtte ved at sætte yderligere fokus på unges alkoholforbrug.



Mange af os har problemer med et for stort forbrug af alkohol. Skive Kommune giver gratis rådgivning og behandling af misbrug. Pårørende kan også henvende sig anonymt på Rusmiddelcenteret.

⁷ Alkohol og helbred. Sundhedsstyrelsen; 2008

⁸ Alkoholforbrug i Danmark: kvantificering og karakteristik af storforbrugere og afhængige. Hvidtfeldt, Hansen, Grønbæk og Tolstrup. Statens Institut for Folkesundhed, SDU; 2008

⁹ Behavioral and Emotional Problems in Children of Alcoholic Mothers and Fathers. Byholm Christensen, Bilenberg. European Journal of Child and Adolescent Psychiatry vol. 9:219-226; 2000

Målet er, at:

- andelen af voksne med tegn på alkoholproblemer skal nedbringes med 1% årligt
- andelen af unge med tegn på alkoholproblemer skal nedbringes med 1% årligt
- debutalderen for unges alkoholindtag hæves

Sundheds- og Forebyggelsesudvalget anbefaler konkret:

- at kommunen stiller som krav til alle samarbejdspartnere, at der ikke serveres alkohol for unge under 16 år
- at alle skoler og dagtilbud bliver helt alkoholfri – også ved fester, forældresammenkomster, lejrture og lignende

Skive Kommune vil:

- sætte et systematisk fokus på alkoholforbrug, når det vurderes relevant i kontakten med borgeren
- fortsat arbejde målrettet for at hæve debutalderen for, hvornår man begynder at drikke alkohol
- indgå en aftale med de praktiserende læger om, at borgerne systematisk screenes for alkoholproblemer hos lægen
- have tilbud til børn af forældre med alkoholproblemer
- have alkoholpolitikker i skoler og dagtilbud
- samarbejde med ungdomsuddannelserne om at minimere unges rusdrikkeri

Som borger kan du:

- være opmærksom på dit eget og dine omgivers alkoholforbrug – og sætte ord på, når nogen drikker for meget
- følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til indtagelse af alkohol
- støtte dine børn – og sætte grænser for dem – så de ikke begynder at drikke alkohol før tidligst i 9. klasse
- medvirke til at alle aktiviteter i forbindelse med dagtilbud eller skoler er alkoholfri
- tage initiativ til at indgå fælles aftaler omkring alkohol i dit barns klasse

Mental sundhed

Mental sundhed dækker over psykisk velvære, overskud og trivsel og er vigtig i forhold til den generelle livskvalitet. Mental sundhed har også stor betydning for modstandsdygtighed overfor både fysisk og psykisk sygdom.

God mental sundhed fremmes blandt andet ved at afhjælpe kroniske smerter, forbedre det psykiske arbejdsmiljø, styrke sociale relationer og opfordre til fysisk aktivitet. Dårlig trivsel og mangel på overskud kan ofte føre til en uheldig livsstil, der øger risikoen for udvikling af sygdom.

Særligt i forhold til kost, rygning, alkohol og motion er der en sammenhæng mellem, hvor sundt man lever og ens mentale sundhed. Rygning, manglende fysisk aktivitet, brug af euforiserende stoffer og alkohol øger risikoen for dårlig trivsel.

Dårlig mental sundhed kan hænge sammen med stress. Ifølge "Hvordan har du det?" har 26 % af den voksne befolkning i Skive Kommune et højt stressniveau. Det er det tredje højeste niveau i Region Midtjylland.

Stress defineres ikke kun som travlhed på arbejdet og i hverdagen. Det handler i lige så høj grad om oplevelsen af, at ens liv føles uforudsigeligt, ukontrollabelt og belastende. Derfor er det ikke overraskende, at betydeligt flere borgere uden arbejde har et højere stressniveau end borgere i arbejde. I Skive Kommune har 42 % af de ledige og sygemeldte borgere i aldersgruppen 25-64 år et højt stressniveau. Til sammenligning er tallet for beskæftigede borgere i samme aldersgruppe i kommunen 19 %.

"Hvordan har du det" viser, at 72 % af alle voksne borgere i Skive Kommune selv synes, at de har god livskvalitet. Derfor er det vigtigt primært at rette indsatserne mod de 28 %, der oplever at have det dårligt.

Børn, der ikke trives, er et særligt problem. Ifølge Sundhedsstyrelsen udgør de mentale helbredsproblemer den største sygdomsbyrde blandt børn og unge (fra 1-24 år).



Trivsel kan være mange ting - eksempelvis aktiv deltagelse i fælleskaber.

Målet er, at:

- nedbringe antallet af borgere med et højt stress-niveau
- øge den mentale sundhed og trivsel blandt borgerne i Skive og særligt hos børn, ledige og sygemeldte borgere

Sundheds- og Forebyggelsesudvalget anbefaler konkret:

- at motion, hvor det er foreneligt med borgerens tilstand, indgår som tilbud til alle borgere på overførselsindkomst
- at der tilbydes kurser i håndtering af langvarig stressbelastning, angst og depression på både private og kommunale arbejdspladser samt i indsatsen for borgere på overførselsindkomst

Skive kommune vil:

- sikre inkluderende fællesskaber i dagtilbud og skoler
- vejlede om tilbud til fysisk aktivitet, kostvejledning m.m. som redskab til at fremme trivsel og velvære
- tilbyde indsatser for at mindske stress til borgere uden for arbejdsmarkedet
- støtte tilbud til ensomme ældre
- støtte etablering af netværk for udsatte grupper af borgere
- arbejde med særlige indsatser for at undgå mobning
- styrke det sociale arbejde via samarbejde med de frivillige organisationer
- tidlig opsporing af:
 - fødselsdepressioner via sundhedsplejens screeninger
 - mistrivsel hos børn og unge - både via stafetlog-samarbejdet og via et tættere samarbejde med efterskoler og ungdomsuddannelser
 - mistrivsel hos voksne via jobcentret og sundhedscentret
 - mistrivsel hos ældre via forebyggende hjemmebesøg

Som borger kan du:

- opsøge netværk og benytte de tilbud om fællesskaber der findes
- være opmærksom på tegn på stress hos dig selv og andre - og handle på det
- være med til at opbygge et rummeligt arbejdsmiljø
- være en del af foreninger og frivillige organisationer, der styrker personers handlemuligheder i lokalmiljøet

Kronisk sygdom

Kronisk sygdom defineres som en sygdom, der varer længe, og som er vanskelig eller umulig at kurere. En kronisk sygdom kan eksempelvis være diabetes, KOL (rygerlunger), hjerteproblemer, angst og depression.

Gennemsnitslevetiden i Danmark er stigende, og da risikoen for at udvikle kronisk sygdom stiger med alderen, må næsten alle i dag forvente at komme til at leve en del af deres liv med en eller flere kroniske sygdomme. En tidlig og målrettet indsats kan dog ofte have afgørende betydning for, om borgere med kronisk sygdom får et godt liv med deres sygdom.

Livsstil har stor betydning for udviklingen af en række kroniske sygdomme. Risikoen for at blive både tidligere og sværere ramt af kroniske sygdomme øges eksempelvis, hvis man ryger, drikker for meget alkohol, er overvægtig eller bevæger sig for lidt.

Levevilkår betyder også meget for, hvor stor risikoen er for at udvikle kroniske sygdomme. Eksempelvis er risikoen højere for mennesker med lavt uddannelsesniveau og mennesker, der har et fysisk belastende job.

Størstedelen af sundhedsvæsenets omkostninger går til behandling af kroniske sygdomme.

Hospitalsvæsenet, de praktiserende læger og kommunerne samarbejder om tilbud til borgere med kroniske sygdomme. Her er der fokus på sammenhæng for borgeren – uanset hvor behandlingen foregår.

Vi ved i dag, at mange mennesker med psykisk sygdom kan komme sig helt. Andre kan komme sig delvist eller i lange perioder være raske med enkelte tilbagefald. Samme mønster gælder for mange fysiske sygdomme - eksempelvis gigt, KOL og hjertelidelser.

Kommunerne har til opgave at fremme sundheden og livskvaliteten for borgere med kronisk sygdom samt at forebygge forværring og eventuelle genindlæggelser.

”Hvordan har du det”-undersøgelsen viser, at Skive Kommune er blandt de fem kommuner i Region Midtjylland, hvor flest borgere har en kronisk lidelse. Særligt forhøjet blodtryk, slidgigt og KOL (samt andre luftvejssygdomme) forekommer væsentligt oftere i Skive Kommune end i Region Midtjylland generelt.

Målet er, at:

- der bliver færre borgere med kronisk sygdom i Skive Kommune
- stadig flere borgere med kronisk sygdom har et godt liv på trods af sygdom



Levetiden stiger, og mange af os må regne med, at vi må leve en del år af vores liv med en kronisk sygdom. Derfor kan man stadig have en god og aktiv tilværelse, men det kræver en indsats.

Skive Kommune vil:

- sætte fokus på sammenhængen mellem livsstil og udviklingen af kroniske sygdomme i kontakten med borgerne
- opspore borgere tidligst muligt, som er i risiko for at udvikle kroniske sygdomme
- tilbyde træning, undervisning og vejledning til borgere, som har en kronisk sygdom
- samarbejde med det øvrige sundhedsvæsen omkring sammenhæng i indsatsen overfor kronisk syge borgere
- samarbejde med patientforeninger og andre frivillige organisationer

Som borger kan du:

- vælge en sund livsstil for at forebygge udviklingen af visse kroniske sygdomme
- gøre brug af kommunens forskellige tilbud til borgere med kronisk sygdom for at undgå forværring og forbedre din livskvalitet, hvis du har en kronisk sygdom
- søge hjælp hos egen læge ved mistanke om dårligt helbred, så eventuelle problemer kan forebygges, inden de risikerer at blive kroniske
- holde dig orienteret om Sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til sund livsstil

Hygiejne

Begrebet "hygiejne" signalerer fremme af renlighed, forebyggelse af sygdom og forurening samt hindring af smitteoverførsel.

Gode hygiejne-vaner skal bidrage til sundhed og trivsel. For at dette kan lykkes, skal de gode vaner udøves og udvikles af både borgere og medarbejdere ved Skive Kommune.

God hygiejne er vigtig på mange områder. Eksempelvis er hygiejne vigtig i forbindelse med håndvask, rengøring, tøj og fødevarer – fra ung til gammel og fra hospital til borgerens hjem. Alle kan hjælpe med at forhindre smitte – professionelt og privat – til gavn for dem selv og samfundet.

Området har fået øget fokus de seneste år. Det skyldes især, at der er opstået flere resistente bakterier, og at de bliver stadigt vanskeligere at behandle. Det rummer udfordringer, da raske menne-

sker kan være bærere af bakterier, som overføres ved omgang med andre og ved den professionelle indsats overfor svækkede og syge borgere.

Spredningen af smitsomme sygdomme kan være en stor belastning for den enkelte borger, og rammer også samfundet i form af sygefravær og tabt arbejdsevne. Tal fra Sundhedsstyrelsen viser eksempelvis, at småbørns-infektioner er årsag til ca. 40 % af forældres fravær fra arbejde. De viser også, at der blandt voksne årligt er ca. 3.3 millioner tabte arbejdsdage på grund af forkølelse og andre infektioner i luftvejene.

Der er altså et stort potentiale i at forebygge smittespredning blandt både børn og voksne.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at kommunen har mål og rammer for hygiejneindsatsen – og at indsatsen foregår overalt i samfundet.



40% af forældres fravær fra jobbet skyldes børns infektioner. Derfor er god hygiejne vigtig.

Målet er at:

- alle mennesker kender til vigtigheden af god hygiejne
- god hygiejne skal bidrage til at forebygge smitte og smittespredning blandt borgerne i Skive Kommune

Sundheds- og Forebyggelsesudvalget anbefaler konkret:

- at man bremser smitekilderne i forbindelse med sygdom ved eksempelvis ikke at sende børn med smitsom sygdom i børnehave eller skole
- at man som borger følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger om hygiejne, eksempelvis håndvask efter toiletbesøg, éngangslømmetørklæder i forbindelse med forkølelse m.m.

Skive Kommune vil:

- uddanne medarbejderne til at anvende den nyeste viden om hygiejne i den service, vi leverer til borgerne
- have handlingsplaner og retningslinjer, som sikrer en god hygiejne på kommunens arbejdspladser og institutioner
- sætte fokus på god hygiejne via en årlig "hygiejne-event", eksempelvis i forbindelse med den nationale hygiejneuge
- sikre gode fysiske rammer på de kommunale institutioner og arbejdspladser
- iværksætte informations- og oplysningskampagner
- samarbejde bredt med praktiserende læger, sygehuse, uddannelsesinstitutioner og virksomheder om at sikre god hygiejne

Som borger kan du:

- selv have en god hygiejne ved eksempelvis at huske at vaske hænder og at bruge ærmet eller et engangslømmetørklæde, når du hoster og nyser
- bidrage til at sikre gode fysiske rammer, de steder du kommer ved at lufte ud, rydde op eller gøre rent efter dig
- involvere dig i at hygiejnen er i orden de steder du kommer – i børnehaven, på skolen og på din arbejdsplads
- være opmærksom på den rådgivning som gives af sundhedsprofessionelle - eksempelvis personalet i hjemmeplejen og din læge

Seksuel sundhed

Ifølge WHO er seksuel sundhed "en tilstand af fysisk, mental og social trivsel relateret til seksualitet. Det kræver en positiv og respektfuld tilgang til seksualitet og seksuelle forhold, såvel som muligheden for at have sikre seksuelle oplevelser, fri for tvang, diskrimination og vold."

Der er således fokus på seksuel trivsel i alle livets faser og for alle grupper i befolkningen.

Sexsygdomme er meget udbredt i Danmark, især blandt unge i alderen 16 – 30 år. Der er veldokumenterede metoder til at reducere forekomsten af sexsygdomme.

Formålet med en indsats omkring seksuel sundhed er at:

- øge trivslen blandt alle borgere,
- reducere forekomsten og spredningen af sexsygdomme
- reducere antallet af uønskede graviditeter og
- reducere behovet for fertilitetsbehandling

Kommunen vil gerne bidrage til at fremme den seksuelle trivsel, som blandt andet er tæt forbundet med livsstil. Eksempelvis er overvægt, tobaksrygning og et stort alkoholforbrug negative faktorer i forhold til seksuel trivsel og fertilitet.

Særligt sårbare grupper i forhold til den seksuelle trivsel er blandt andet unge med kort eller ingen uddannelse, stofmisbrugere og homoseksuelle. Det kan også være personer, der har fået konstateret en kronisk sygdom, eller som har fået en hjerne-skade.

Man regner med at 25-30 % af de 25 årige har haft en sexsygdom. Der ny-diagnosticeres årligt 250 -300 personer med HIV.

I Skive kommune regner man med, at ca. 400 unge mellem 15 og 29 år bliver smittet med klamydia om året. Heraf bliver kun omkring halvdelen behandlet.



Som ung skal du være særligt opmærksom på at beskytte dig mod seksuelt overførte sygdomme. Det kan du blandt andet gøre ved at bruge kondom.

Målet er, at:

- andelen af aborter i alderen 15-25 år falder
- antallet af unge med klamydia falder
- borgere, der oplever seksuelle problemer har let adgang til hjælp og vejledning

Sundheds- og forebyggelsesudvalget anbefaler konkret:

- at kommunen i den kommende periode indgår samarbejde med private aktører på området, eksempelvis Sex og Samfund, med henblik på at forbedre den seksuelle sundhed

Skive kommune vil:

- sikre seksualundervisning i folkeskoler og ungdomsuddannelser
- sikre mulighed for vejledning til børn og unge med særlige behov
- udarbejde seksualpolitikker på plejecentre, bosteder og institutioner for borgere med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne
- sørge for rådgivning og vejledning til borgere der ønsker dette – eksempelvis unge eller voksne med kroniske sygdomme eller erhvervet hjerne-skade
- prævention til udsatte borgere – eksempelvis misbrugere

Som borger kan du:

- bruge kondomer ved ny partner
- bruge prævention
- tage imod tilbud om seksualvejledning
- Henvende dig til din læge, hvis du oplever seksuelle problemer – herunder fertilitetsproblemer

Sundhedstilstanden i Skive Kommune

I 2013 har 1560 borgere fra Skive Kommune svaret på et omfattende spørgeskema om sundhed i "Hvordan har du det" -undersøgelsen. Samme spørgsmål blev besvaret af lige så mange borgere i 2010.

Derfor er det muligt at følge udviklingen i sundheden i Skive Kommune.

Udviklingen kan ses i tabellen nedenfor:

	2010	2013	Forskel 2010-2013
Moderat overvægtige	38 %	39 %	+1 %
Svært overvægtige	18 %	18 %	Ingen
Dagligrygere	24 %	19 %	-5 %
Rygning i hjem med børn	12 %	6 %	-6 %
Voksne med tegn på alkoholproblemer	14 %	15 %	+1 %
Andel af borgere med højt stress-niveau	25 %	26 %	+1 %
Aktive i mindre end 30 minutter om ugen	18 %	19 %	+1 %
Får ikke regelmæssig motion	52 %	52 %	Ingen
Usundt kostmønster	17 %	17 %	Ingen
Andel med forhøjet blodtryk	23 %	23 %	Ingen
Andel med slid- eller leddegigt	27 %	25 %	-2 %
Andel med to eller flere kroniske sygdomme	38 %	38 %	Ingen
Sygdomsforekomst sammenlignet med øvrige kommuner i region Midt	Anden højeste sygdomsforekomst	Tredje højeste sygdomsforekomst	

Tabellen viser, at Skive Kommune stadig står overfor en række udfordringer på sundhedsområdet.

Den største udvikling ses dog på et positiv område, da der har været et markant fald i antallet af dagligrygere. Det er nu under hver femte borger i Skive Kommune, som ryger dagligt. Antallet af voksne der ryger i hjem med børn er faldet endnu mere, og er nede på 6 %.

På kostområdet er udviklingen i Skive Kommune stagneret på 17 %, som generelt spiser usundt. For hele Region Midtjylland er gennemsnittet dog nede på 12 %. Derfor er der god grund til at fokusere på at forbedre kostmønstret i de kommende år.

Der har i perioden været en svag stigning i andelen af borgere i kommunen, som er fysisk inaktive. Det er derfor ingen overraskelse, at antallet af overvægtige også er svagt stigende. Der er kort sagt brug for at fokusere endnu mere på sund kost og fysisk aktivitet i de kommende år i Skive Kommune.

På alkoholområdet har der været en lille stigning,

så det nu er 15 % af de voksne borgere i kommunen, som har et så højt alkoholforbrug, at det er på vej til at udvikle sig til et behandlingskrævende forbrug.

Antallet af borgere med kronisk sygdom er stagneret - herunder andelen af borgere med flere sygdomme samtidig. 38 % af borgerne i Skive Kommune har mindst to kroniske sygdomme, mens gennemsnittet i Region Midt ligger på 35 %.

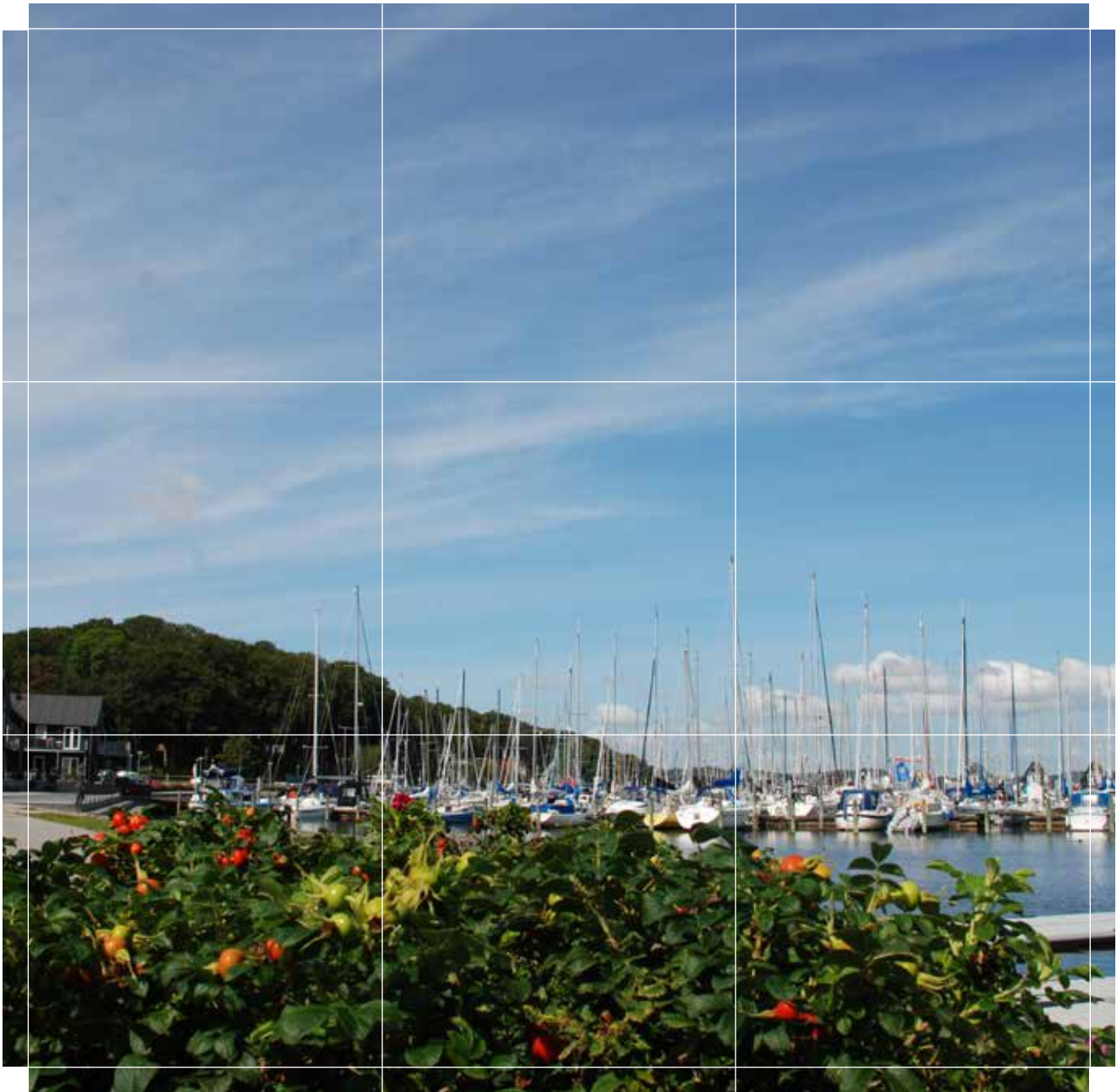
Skive Kommunes borgere har den tredje højeste forekomst af sygdom blandt kommunerne i Region Midtjylland. Det skyldes formentlig, at kommunens borgere generelt set ikke er ligeså velstillede som gennemsnittet af alle borgere i Region Midtjylland.

Næsten hver syvende borger i kommunen bor nemlig i et område, hvor man statistisk set har en kortere uddannelse, tjener mindre og har en større ledighed end gennemsnitligt i regionen.

Denne forskel skaber "ulighed i sundhed". Det begreb dækker over, at velstillede og veluddannede borgere er mindre syge end borgere med lavere uddannelse og indtægt.



Aktivt liv på fjorden.



Skive lystbådehavn.

Skive kommune

Torvegade 10

7800 Skive

Tlf. 9915 5500