

# Sundhedsfremme og Forebyggelse

## Baggrund

I strategien for Sundhedsfremme og Forebyggelse beskriver vi, hvordan vi arbejder for at indfri målsætningerne vedrørende sundheden fra Lemvig Kommunes politikker.

Strategien understøtter samtidig udmøntning af de otte nationale mål for sundhed samt Sundhedsaftalen for Region Midtjylland. Sundhedsprofilen for Lemvig Kommune fra 2021 viser, at der

fortsat er mulighed for at styrke vores generelle sundhedsvaner i forhold til blandt andet kost, rygning, alkohol, motion og søvn, de såkaldte KRAMS-faktorer. Med strategien sættes der fokus på følgende tre overordnede fokusområder for de kommende års arbejde med sundheden i Lemvig:

- Sundt hverdagsliv
- Trivsel
- Sammen om sundhed.

## Sundt hverdagsliv

Sundt hverdagsliv handler om de indsatser, der virker sundhedsfremmende og forebyggende. Vi medvirker til at gøre det nemmere for den enkelte at træffe sunde valg i hverdagen. I institutioner, på arbejdspladser, i fritidslivet og gennem indretning af fysiske rum, som motiverer til en aktiv hverdag med gode muligheder for bevægelse for alle. Forebyggelse og sundhedsfremme er en investering, der giver den enkelte mulighed for større

livskvalitet og samtidig skabe grundlag for en nødvendig, bæredygtig udvikling af sundhedsområdet.

Vi ønsker forebyggende indsatser som favner bredt og at vi sikrer tilbud målrettet de borgere, som har behov, når sygdom eller anden krise opstår. Rehabilitering, herunder genoptræning og borgerforløb, er nogle af de tilbud, som støtter den enkelte i at tage ansvar i eget liv. Tillid og tryghed kan være afgørende for

*Fortsættes næste side...*

## Sundt hverdagsliv

- ▶ Understøtte og forvente, at bevægelse bliver en naturlig del af børn, unge og voksnes hverdag, både gennem oplysning, facilitering og konkret handling via skole og dagtilbud, på arbejdspladser og som en del af rehabiliteringsindsatserne.
- ▶ Understøtte tobaksforebyggelse for alle aldersgrupper med fokus på at nedbringe antallet af dagligrygere generelt, fremme tobaksfri miljøer, samt forebygge, at børn og unge begynder at ryge, bruge snus eller andre tobaksprodukter.
- ▶ Forebygge, at antallet af børn og unge med overvægt stiger. Der skal generelt være fokus på kost og kultur.
- ▶ Understøtte en reduktion i overvægt hos befolkningen generelt.
- ▶ Sætte fokus på søvns betydning for det gode hverdagsliv, mental sundhed og som forebyggelse af overvægt og andre kroniske sygdomme.
- ▶ Samarbejde om at sikre tilbud til borgere med mere end én kronisk sygdom så tæt på borgeres hverdagsliv som muligt.
- ▶ Investere i genoptræning og rehabilitering, så det bliver lettere at klare sig så selvstændigt som muligt.
- ▶ Gøre information og adgang til kommunale sundhedstilbud og -indsatser let tilgængelig for alle, med særlig fokus på indsatser for og med pårørende.
- ▶ Målrettet bruge teknologier, som kan øge borgernes grad af selvhjælpenhed.
- ▶ Understøtte, at alle har let adgang til fritids- og foreningstilbud
- ▶ Tænke sundhed og tilgængelighed for alle borgere ind i den fysiske planlægning.







Lemvig Sundhedshus

...fortsat fra forrige side

den enkeltes motivation for at opsøge og tage imod forebyggelses- og sundhedsfremme-tilbud. Derfor er det afgørende, at al dialog tager afsæt i gensidig respekt og ligeværd.

## Trivsel

Sundhed er mere end fravær af sygdom. Sundhed er også mental sundhed, at trives i sin hverdag, kunne håndtere dagligdags udfordringer og kunne indgå i fællesskaber. Borgere med langvarig dårlig mental sundhed har større risiko for at falde fra uddannelse, stå uden for arbejdsmarkedet og har øget risiko for at udvikle sygdom. Dermed kan mistrivsel have store omkostninger for den enkelte, for familien og for samfundet.

At indgå i fællesskaber har generelt en positiv effekt på den mentale sundhed. Vi understøtter, at alle har mulighed for at blive inkluderet i nogle af de mange fællesskaber, som kendetegner Lemvig Kommune. Alle har forskellige ressourcer. Derfor tilbyder vi borgere forskellige indsatser for at give alle lige muligheder. Det gør vi for at modvirke den stigende sociale ulighed i sundhed.

Vi har fokus på de kommende generationer og vægter forebyggelse af mistrivsel hos børn og unge. Det gør vi blandt andet ved at sætte fokus på trivsel i familien, som det nære fællesskab, og de større fællesskaber i institutioner, skoler og fritidstilbud. Vi tror på, at alle ønsker at tage ansvar i eget liv, og derfor understøtter vi borgere i at kunne mestre eget

liv, også når der opstår kriser som kronisk sygdom.

## Sammen om sundhed

At leve et sundt liv er den enkeltes ansvar, men rammer og muligheder skaber vi sammen på tværs af civilsamfund, erhvervsliv og offentlige aktører. Lemvig Kommune er kendetegnet ved et levende civilsamfund med en bred vifte af aktive fællesskaber, både organiserede og uorganiserede, som skaber grundlag for trivsel og sundhed. Vi styrker samarbejdet med virksomheder og arbejdsgivere om at fremme et sundt og bæredygtigt arbejdsliv. I Lemvig Kommune oplever 19% at have nedsat eller meget nedsat arbejdsevne. Slid- og belastningsskader fylder i sygedagpengeprofilen, og et

stigende antal sygemeldes med stress, angst og depression. Samtidig taler befolkningsudviklingen for, at kommune og virksomheder har en fælles interesse i at fremtidssikre den nuværende arbejdskraft.

Vi løfter kvaliteten i vores sundhedstilbud ved at samarbejde på tværs af fagområder, kommuner og sektorer på sundhedsområdet.

## Trivsel

- ▶ Igangsætte Ungeprofilundersøgelsen for at få og udbrede aktuel viden om unges trivsel, sundhed, livsopfattelse og livssituation.
- ▶ Udvikle tilbud til borgere som lider af angst, stress og depression, særligt målrettet unge voksne i alderen 16-45 år.
- ▶ Tage afsæt i den enkelte borger og tilpasse indsatser ud fra et helheds-syn på ressourcer og potentialer.
- ▶ Understøtte, at alle får mulighed for at indgå i fællesskaber.

## Sammen om sundhed

- ▶ Fortsætte udviklingen af Lemvig Sundhedshus med fokus på indsatser i relation til det nære sundhedsvæsen.
- ▶ Bidrage med viden, der understøtter opsporing og tidlig indsats, så det at mestre hverdagen for den enkelte gøres lettere.
- ▶ Med udgangspunkt i Ungeprofilundersøgelsen styrke de forebyggende indsatser samt målrette de forebyggende og indgribende indsatser for udsatte børn og unge.
- ▶ Understøtte sundhedsinitiativer bredt set, som igangsættes i frivilligt regi.
- ▶ Samarbejde med virksomheder og arbejdsgivere om at fremme fysisk og mental sundhed hos medarbejdere.
- ▶ Udvikle sundhedstilbud i tværkommunale og tværsektorielle samarbejder, hvor det er fagligt og økonomisk bæredygtigt.
- ▶ Forebygge indlæggelser via faglig kvalitet og styrkelse af kompetencer i de nære sundhedstilbud. Borgere skal indlægges, når det er nødvendigt. Der, hvor behandlingen kan løses kommunalt, skal det løses lokalt. Det gælder også for de midlertidige ophold.
- ▶ Lemvig Kommune som arbejdsgiver går foran for at fremme et sundt og bæredygtigt arbejdsliv, så vi får flere langtidsfriske medarbejdere.