

Sund hele vejen

Ikast-Brande Kommunes sundhedspolitik



Indhold

Forord: Sund Hele Vejen	4
Visioner og grundlag	6
Grundlaget for sundhedspolitikken	7
Byrådets visioner på sundhedsområdet 2018 – 2025	8
Sundhedstemaer	14
Fire sundhedstemaer	16
Bedre mental sundhed	20
Mere bevægelse og fysisk aktivitet	22
Mindre røg	24
Bedre kostvaner og mindre overvægt	26
Tværgående indsatser	28
Tilgangen og samarbejdet med borgerne	30
En fælles tværgående sundhedsforståelse	32
Hvad er sundhed og trivsel?	34
Nøglemodeller for sundhedsområdet	35
Sundhedsmodellen Det Dobbelte KRAM	38
Sundhed for Alle – Alle for Sundhed	40
Trivselsbakken.	42

Forord: Sund Hele Vejen

Ikast-Brande Kommunes sundhedspolitik kaldes for Sund Hele Vejen. Sundhedspolitikken tager afsæt i byrådets visioner på sundhedsområdet, danner rammen for kommunens samlede sundhedsindsatser, og er fundamentet for det vigtige tværgående samarbejde vi har med borgere, foreninger og andre aktører om sundhed og trivsel.

De fire sundhedstemaer

På baggrund af resultaterne fra den nationale sundhedsprofil og „Hvordan har du det“-undersøgelsen, samt tværgående debattmøder, workshop og andre processer, retter vi i Ikast-Brande Kommune vores opmærksomhed mod fire særligt udvalgte indsatsområder, hvor målet er:

- **Bedre mental sundhed**
- **Mere bevægelse og fysisk aktivitet – gerne i foreninger og andre fællesskaber**
- **Mindre ryg**
- **Bedre kostvaner og mindre overvægt**

Sund Hele Vejen er et vigtigt redskab i arbejdet for bedre sundhed og trivsel. Vi tager udgangspunkt i byrådets vision om, at „sundhed er den enkeltes ansvar, men fællesskabet er et bærende element i sundhed“ samt byrådets grundholdning om, „at du finder løsninger sammen med os“. Dette kendetegner mentaliteten og måden, vi går til tingene på i Ikast-Brande Kommune: Vi lytter til borgerne, deres idéer, ønsker og udfordringer. I et samarbejde forsøger vi at finde løsninger og effektive indsatser for bedre sundhed og trivsel.

Med venlig hilsen
Byrådet

Godkendt af byrådet den 11-03-2019

Sundhedspolitikens opbygning

Politikken har tre dele:

- I del 1 introducerer vi Sundhedspolitikens byggesten, bl.a. byrådets visioner og Sundhedsaftalen.
- I del 2 præsenterer vi fire udvalgte sundhedstemaer og eksempler på tværgående indsatser, der er med til at løfte sundheden og trivslen blandt borgerne. Vi henviser også til bilaget „Sund Hele Vejen – dette gør vi i Ikast-Brande Kommune“, der beskriver en række indsatser, som omsætter Sundhedspolitikens visioner til handlinger.
- I del 3 præsenterer vi udvalgte nøglemodeller, der illustrerer vores sundhedsforståelse som grundlag for et tværgående og koordineret samarbejde om bedre sundhed og trivsel for alle.

DEL 1

Visioner og grundlag

Grundlaget for sundhedspolitikken

Sundhedspolitikken skal omsætte byrådets visioner på sundhedsområdet og danne rammen for kommunens samlede sundhedsindsatser. Et vigtigt omdrejningspunkt i visionerne er, at „sundhed er den enkeltes ansvar, men fællesskabet er et bærende element i sundhed“.

Byrådets visioner på sundhedsområdet 2018 – 2025

Sund hele vejen

Sundhedspolitikken skal både rumme den forebyggende, rehabiliterende og helbredende indsats for alle borgere i alle aldre. Derfor har byrådet disse fire sundhedsrettede indsatsområder:

Sundhed er den enkeltes ansvar, men fællesskabet er et bærende element i sundhed.

Målet for Byrådet er, at borgerne i Ikast-Brande Kommune kommer styrket ud af de forhold, som nævnes i regionens rapport: „Hvordan har du det?“.

Nye initiativer tænkes sammen med Byrådets pejlemærke om „Liv i hele kommunen“, hvor lokale initiativer fx kan styrke fællesskaber og sætte fokus på motion og kost.

Byrådet vil understøtte sport-, idræt-, og foreningsliv i deres sundhedsfremmende tiltag – bl.a. gennem projektet „Bevæg dig for livet“.

Sundhedspolitikken er for alle borgere i Ikast-Brande. Kommunen er en vigtig del af det samlede sundhedsvæsen, der i samarbejde med sygehuse, almen praksis og borgere har ansvaret for at skabe gode rammer for sund levevis, gode behandlingsmuligheder samt forebyggende og sundhedsfremmende indsatser. Det tydeliggøres i Sundhedsaftalen mellem region og kommuner, hvor visionen for 2019 – 2023 lyder:

„Et nært og sammenhængende sundhedsvæsen i balance er et sundhedsvæsen, hvor alle har lige muligheder for et sundt og langt liv, hvor alle borgere inddrages aktivt i egen sundhed, hvor flere sundhedsløsninger placeres i det nære, og hvor vi får mere sundhed for pengene“.

I Sundhedsaftalen uddybes visionen:

- Mere lighed i sundhed hvor det er nødvendigt at behandle borgerne forskelligt og styrke den forebyggende indsats ved at tilpasse indsatser til den enkelte borger.
- Sundhedsindsatser på borgernes præmisser så borgerne oplever mulighed for at være aktive i eget forløb.
- Sundhedsløsninger tæt på borgeren så en indsats griber mindst muligt ind i hverdagen.
- Mere sundhed for pengene så man kan skabe mest mulig sundhed for borgerne for de ressourcer, der er.

Vi arbejder på at skabe gode rammer og forudsætninger for sundhed og trivsel på både individ-, gruppe- og samfundsniveau (fig. 1). Med Sund Hele Vejen ønsker vi at videreudvikle det brede og tværgående samarbejde med at tænke sundhed og trivsel ind i alle relevante opgaveløsninger, arbejdsgange, beslutninger og nye tiltag. Udviklingen af sundhedsindsatser sker også i samarbejde med borgere, foreninger og andre ud fra byrådets grundholdning formuleret i Vision 2018 – 2025: „Du finder løsninger sammen med os“.



Samfund – omhandler indsatser for gode rammer for livet fx leve- og arbejdsvilkår, uddannelses- og boligforhold, infrastruktur, kulturelle tilbud, foreningsliv, trafiksikkerhed, natur og grønne områder i byer m.v.

Grupper – omhandler især indsatser som retter sig mod grupper af borgere og fællesskaber fx i et bestemt boligområde, børn i en daginstitution, unge i folkeskolen eller under uddannelse, borgere uden for arbejdsmarkedet, ældre m.v.

Individ – omhandler indsatser som retter sig mod det enkelte menneske i sin særlige livssituation hvor der kan være behov for rehabilitering, genoptræning, støtte/hjælp.

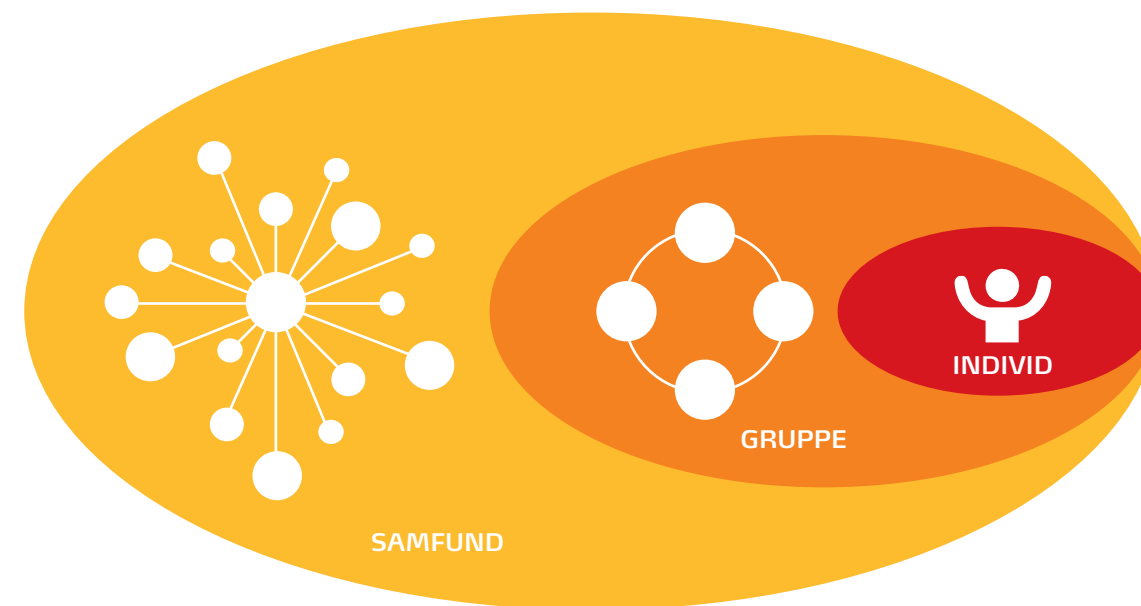


Fig. 1. Sundhedsindsatser kan foregå ud fra tre niveauer som henholdsvis tager udgangspunkt i et individ-, gruppe- og/eller samfundsniveau.

Afsættet for Sundhedspolitikken er en bred tværgående involvering af forskellige faggrupper, foreninger og borgere, som trækker en rød tråd tilbage til tidligere sundhedspolitikker. Der er imidlertid også en række andre faktorer, som ligger bag Sund Hele Vejen. På fig. 2 vises eksempler på de visioner, mål og aftaler, Sund Hele Vejen bygger på.

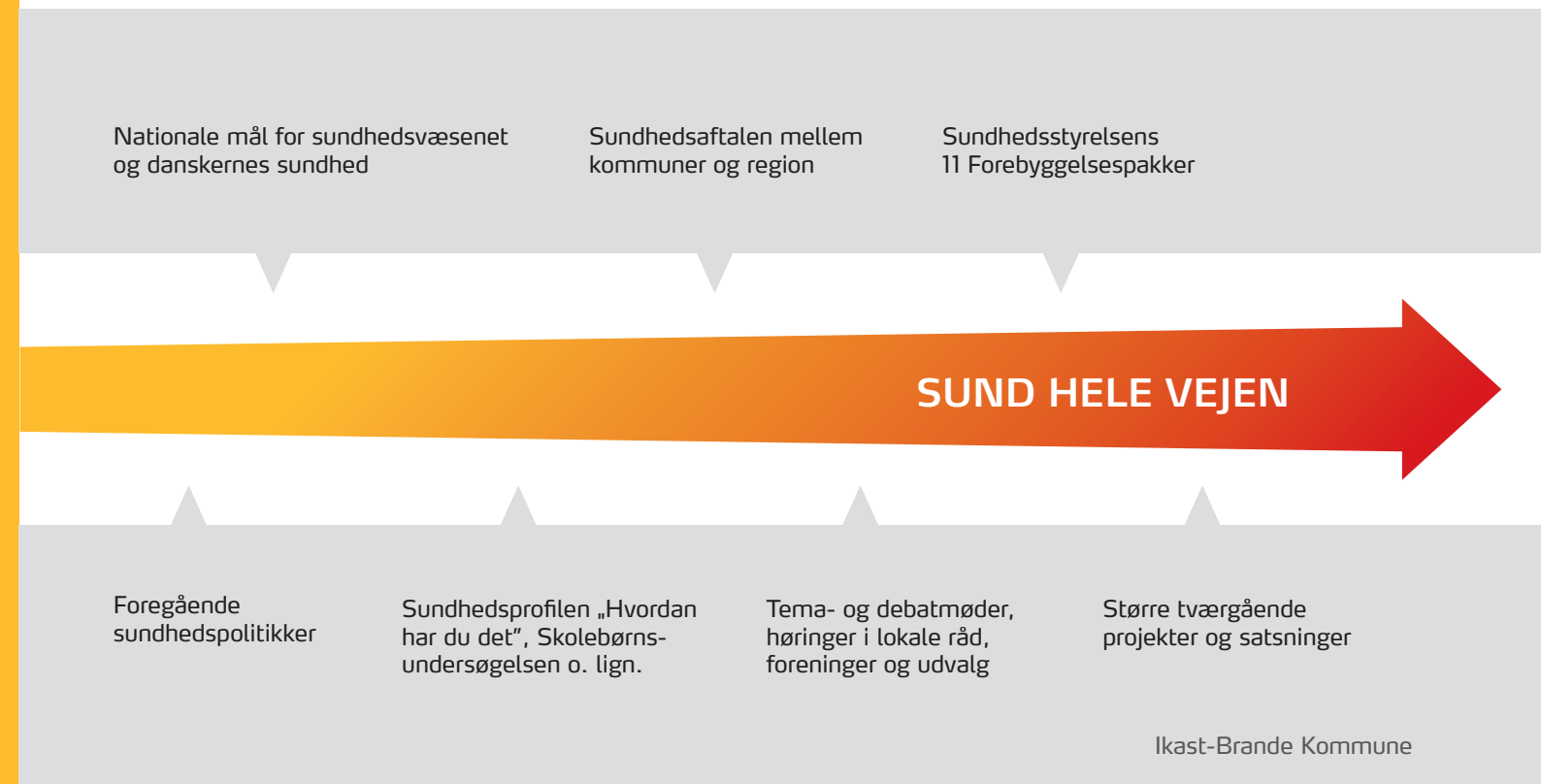
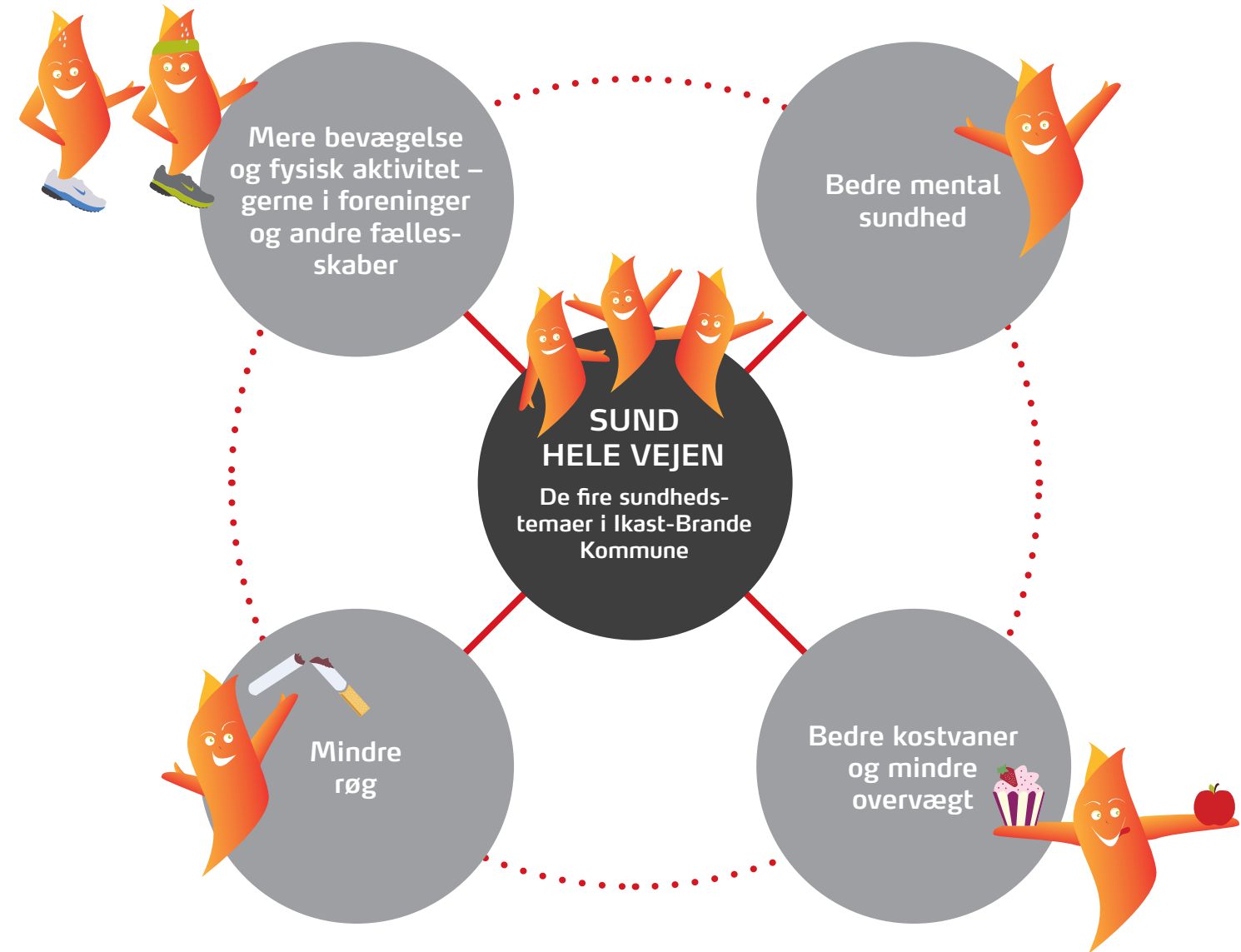


Fig. 2. Eksempler på visioner, mål, aftaler m.v. der ligger bag sundhedspolitikken i Ikast-Brande Kommune.

DEL 2

Sundheds-temaer



Fire sundhedstemaer

Den nationale sundhedsprofil – der i kommunerne er kendt som „Hvordan har du det“-undersøgelsen – udkommer hvert fjerde år og giver et indblik i, hvordan borgere over 16 år har det. Rapporten tydeliggør, hvordan sundhedstilstanden er i Ikast-Brande Kommune på en række områder, og sammenligner med de øvrige kommuner i regionen.

Resultater fra den seneste udgave af „Hvordan har du det“-undersøgelsen (fig. 3) er blevet præsenteret for politikere og tværgående samarbejdspartnere. Gennem dialog, debat, workshop og andre processer har vi fundet fire sundhedstemaer, som skal have særlig opmærksomhed i de kommende år:

- **Bedre mental sundhed**
- **Mere bevægelse og fysisk aktivitet**
– gerne i foreninger og andre fællesskaber
- **Mindre røg**
- **Bedre kostvaner og mindre overvægt**

Temaerne stemmer overens med flere af de nationale mål for danskeres sundhed og byrådets ønske om at komme styrket ud af de forhold, der nævnes i undersøgelsen „Hvordan har du det“. Desuden er Ikast-Brande ikke på gennemsnittet for regionen inden for de fire temaer. Da undersøgelsen bliver foretaget hvert fjerde år, er det muligt at følge udviklingen inden for de udvalgte temaer.

Et generelt succeskriterie for indsatserne er, at Ikast-Brande i den næste „Hvordan har du det“-undersøgelse ligger på regionsgennemsnittet på de udvalgte temaer. Desuden vil vi løbende følge op på, hvordan det går med udviklingen af indsatser, der knytter sig til den regionale sundhedsaftale og de øvrige nationale mål for sundhedsvæsenet.

På de følgende sider præsenterer vi målsætningen for de fire sundhedstemaer.

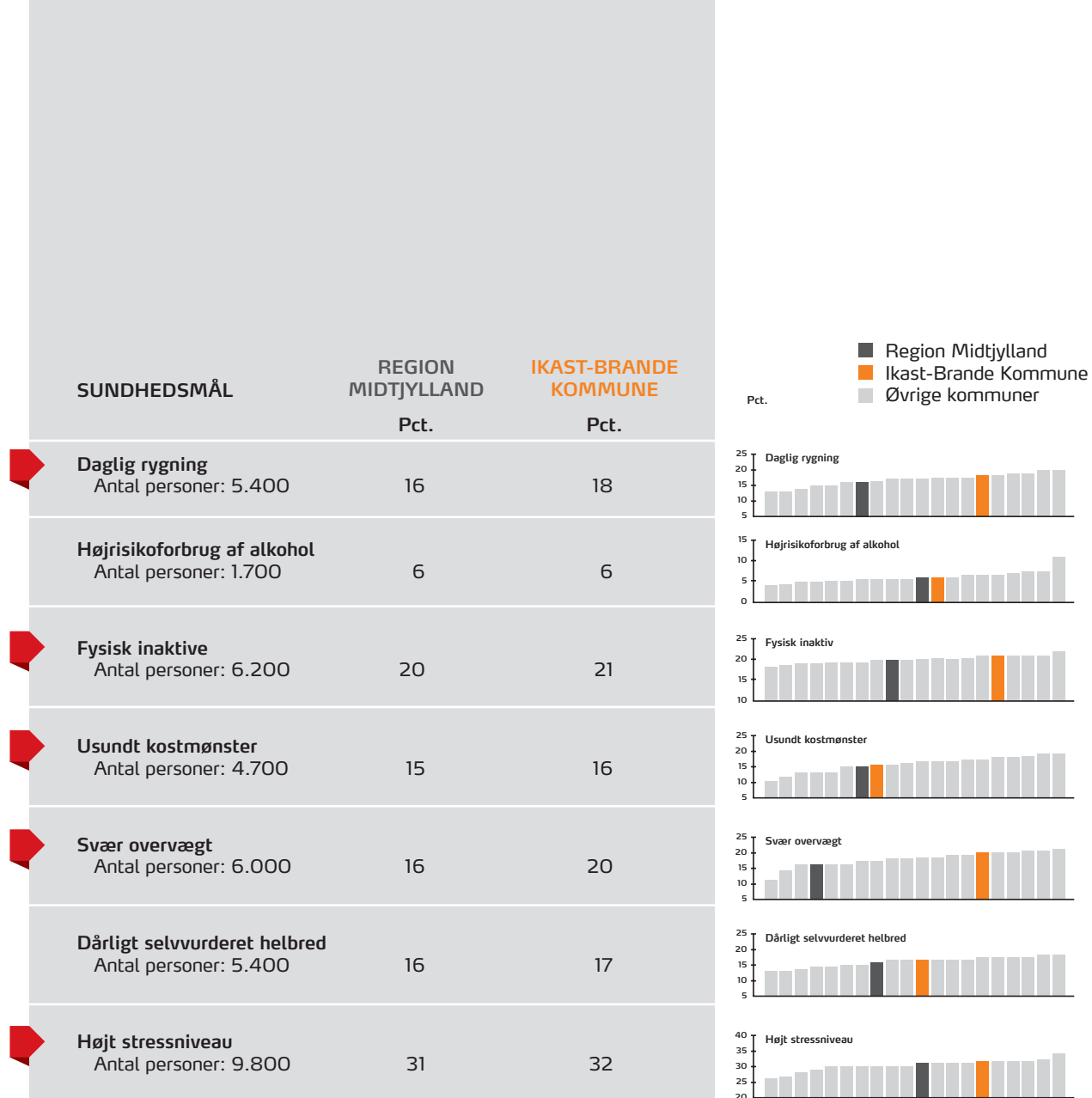
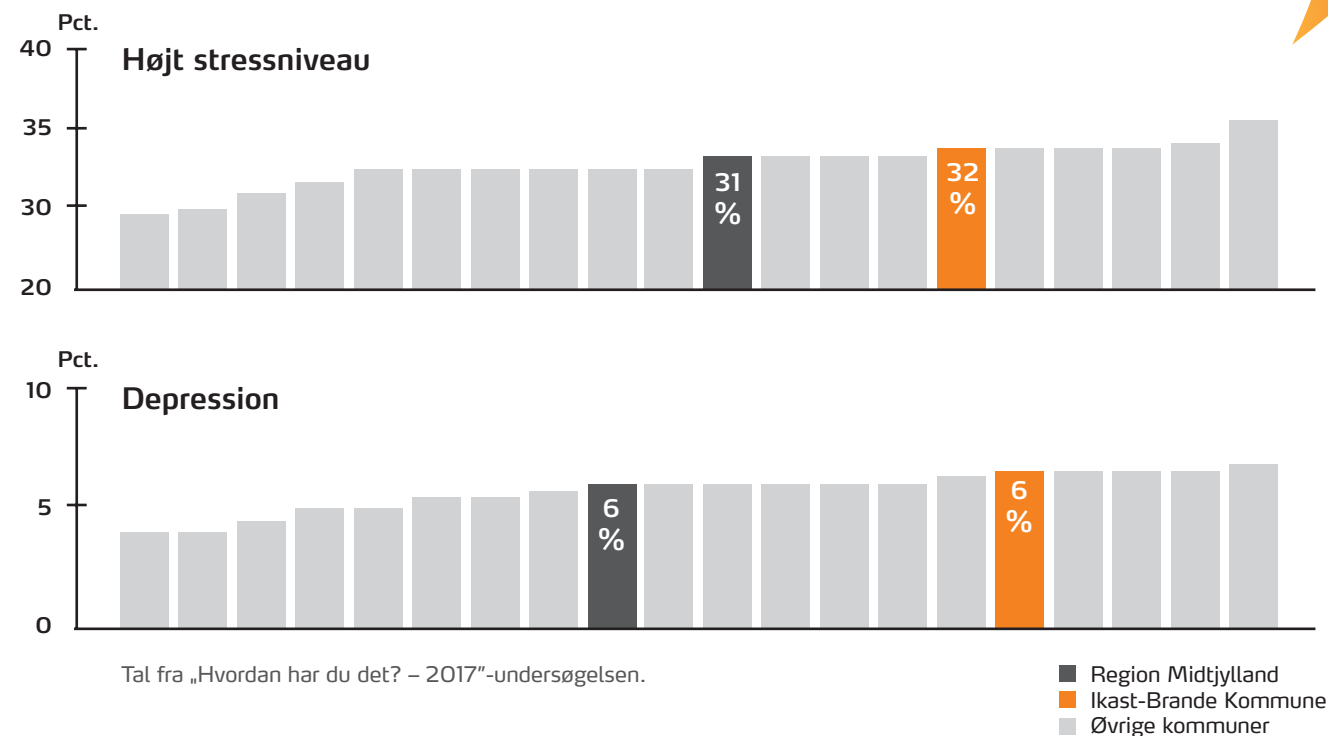


Fig. 3. Ikast-Brande Kommunes placering i forhold til regionsgennemsnittet i „Hvordan har du det“-undersøgelsen. De røde pile udpeger de områder, som ligger til grund for udvælgelsen af de fire sundhedstemaer der vil blive arbejdet særligt med frem mod den næste „Hvordan har du det“-undersøgelse.

Bedre mental sundhed

I Ikast-Brande Kommune har 32% over 16 år et højt stressniveau. Det svarer til 9.800 borgere. 6% har en depression, hvilket svarer til 2.000 borgere. På begge områder ligger vi over gennemsnittet i regionen.

FAKTA



Målsætning

WHO udpeger stress og psykiske lidelser som den største sygdomsbyrde i verden i 2030. Vi er meget opmærksomme på, hvor stor betydning god mental sundhed har for oplevelsen af trivsel, livskvalitet og handlekraft. Samtidig ser vi god mental sundhed som en vigtig nøgle til at kunne forebygge en række livsstilssygdomme, bl.a. alvorlige kroniske sygdomme. Med mental sundhed er der ofte fokus på det enkelte menneske (individniveau), men vi har også fokus på betydningen af fællesskaber og tilhørsforhold (gruppeniveau) samt gode rammer (samfundsniveau), som den mentale sundhed kan udvikle sig i.

Målet er at:

- Bremse udviklingen og nedsætte antallet af borgere, der har et højt stressniveau således vi i den næste „Hvordan har du det“-undersøgelse i 2022 ligger på regionsgennemsnittet.
- Arbejde for at færre borgere udvikler depression, så vi i den næste „Hvordan har du det“-undersøgelse i 2022 ligger på regionsgennemsnittet.

I Ikast-Brande Kommunes strateginotat Vision Robusthed er der desuden formuleret tre målsætninger om bedre mental sundhed:

- Et stigende antal børn, unge, voksne og ældre, skal have mange robustheds-kendetegn.
- Vi skal møde borgere, der har brug for mental støtte og omsorg, med relevante indsatser og metoder, der virker.
- Vi skaber gode rammer og levevilkår for borgerne for at fremme mental sundhed og robusthed. Indsatser skal bygge på et bredt og tværgående samarbejde, som involverer alle kommunale driftsområder, samarbejder med andre eksterne partnere og borgere, fx gennem foreningslivet og andre fællesskaber.

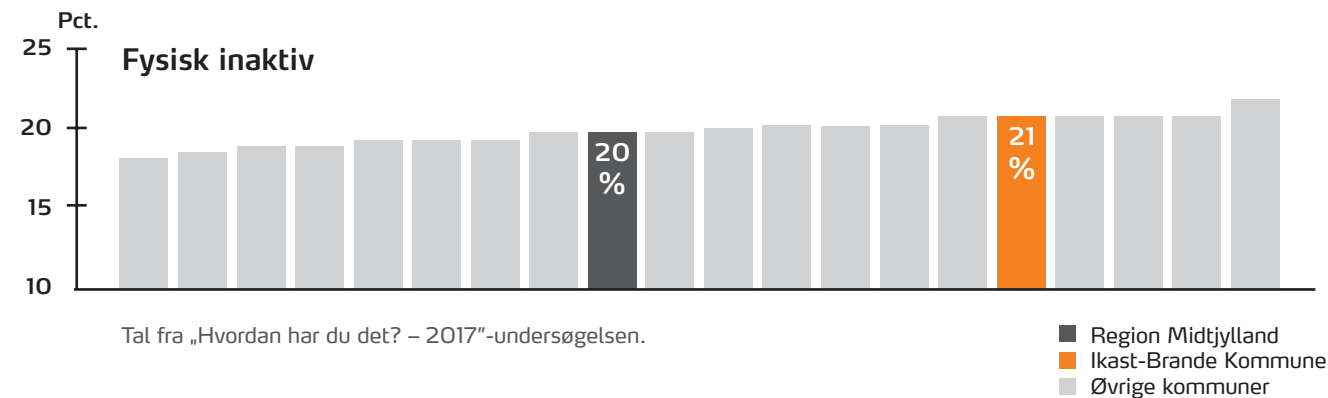
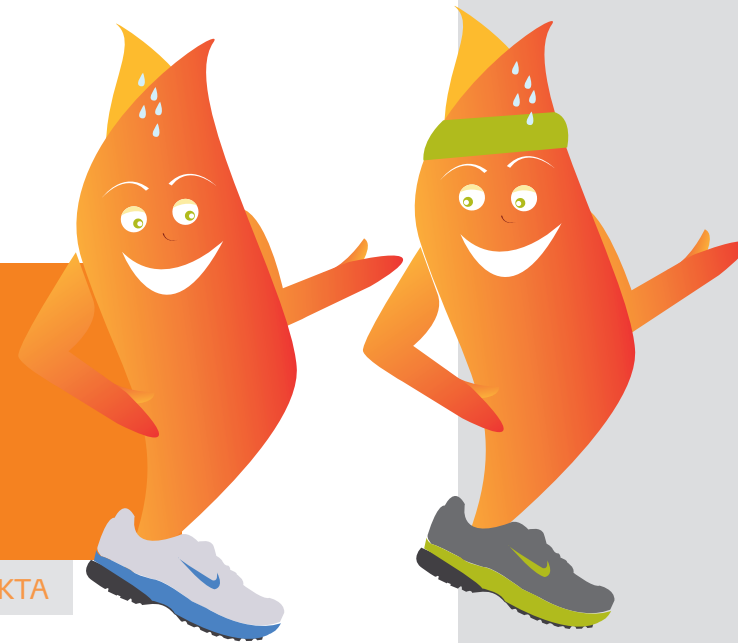
I publikationen „Mental sundhed“ (Sundhedsstyrelsen, 2018) kan du læse mere om sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger på området. Se www.sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-mental-sundhed



Mere bevægelse og fysisk aktivitet – gerne i foreninger og fællesskaber

I Ikast-Brande Kommune er 21% af borgerne over 16 år fysisk inaktive set i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det svarer til 6.200 borgere og betyder, at vi ligger over gennemsnittet i regionen.

FAKTA



Målsætning

Ikast-Brande Kommune er med i projekt „Bevæg dig for livet“, hvor målsætningen for mere bevægelse og fysisk aktivitet blandt borgerne er, at:

- 85% af alle kommunens borgere er fysiske aktive i 2020. Det svarer til 2000 flere borgere end i dag.
- 58% dyrker idræt og motion i fritiden i 2022. Det svarer til at 3300 flere borgere end i dag.
- Arbejde for at færre borgere er fysisk inaktive, så vi i den næste „Hvordan har du det“-undersøgelse i 2022 ligger på regionsgennemsnittet.

I publikationen „Forebyggelsespakke – Fysisk aktivitet“ (Sundhedsstyrelsen, 2018) kan du læse mere om sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger for fysisk aktivitet for børn, unge, voksne og ældre. Se www.sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-fysisk-aktivitet

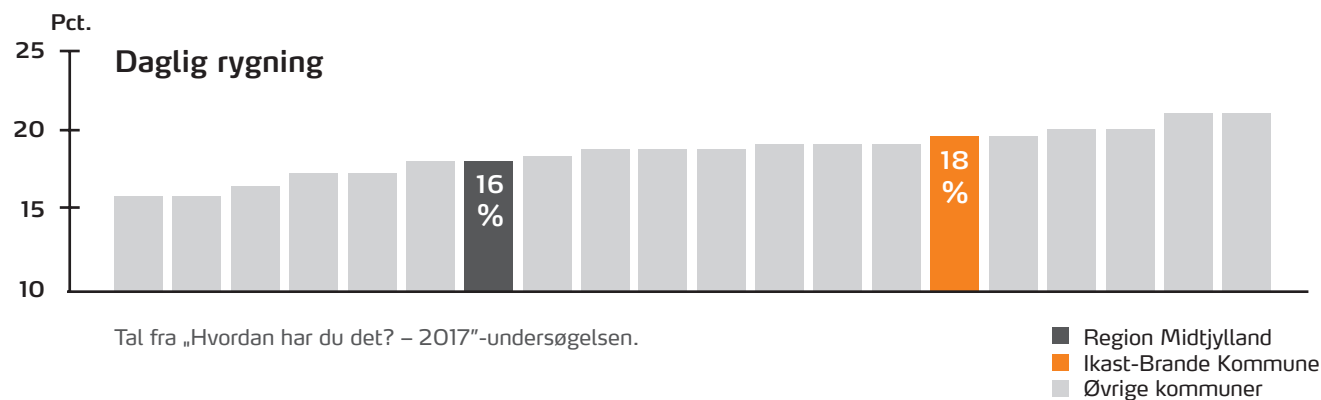


Mindre røg

I Ikast-Brande Kommune ryger 18% af borgerne over 16 år dagligt. Det svarer til 5.400 borgere og betyder, at vi ligger over gennemsnittet i regionen.

Blandt kommunes skoleelever i 7. til 9. klasse er det 1,8%, som ryger cigaretter dagligt, mens 3,4% ryger mindst én gang om ugen. 0,8% i aldersgruppen ryger e-cigaretter dagligt, mens 1,8% gør det mindst én gang om ugen. 1,4% bruger snus dagligt, mens 2% gør det mindst én gang om ugen. (Kilde: Ungeprofilundersøgelsen, 2017/2018).

FAKTA



Målsætning

Kræftens Bekæmpelse og TrykFonden er gået sammen om at danne partnerskabet Røgfri Fremtid. Ikast-Brande Kommune har besluttet at gå ind i partnerskabet. Dermed har vi forpligtiget os til at forfølge disse mål:

- Et røgfri Danmark i 2030, hvor ingen børn og unge ryger, og hvor færre end fem procent af den voksne befolkning ryger.
- På lidt kortere sigt, at andelen af befolkning over 16 år, som ryger dagligt, ikke er højere end gennemsnittet i regionen, når den næste „Hvordan har du det?“ undersøgelse gennemføres i 2021.
- Fremme gode fællesskaber uden røg.
- Arbejde for en røgfri kommune – herunder også reduktion og udfasning af brugen af E-cigaretter og snus.



I publikationen „Forebyggelsespakke – Tobak“ (Sundhedsstyrelsen, 2018) kan du læse mere om sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger for røgfri miljøer, røgfri arbejdstid, fleksible rygestoptilbud samt henvisningssamarbejde mellem kommune, almen lægepraksis og sygehuse. Se www.sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-tobak

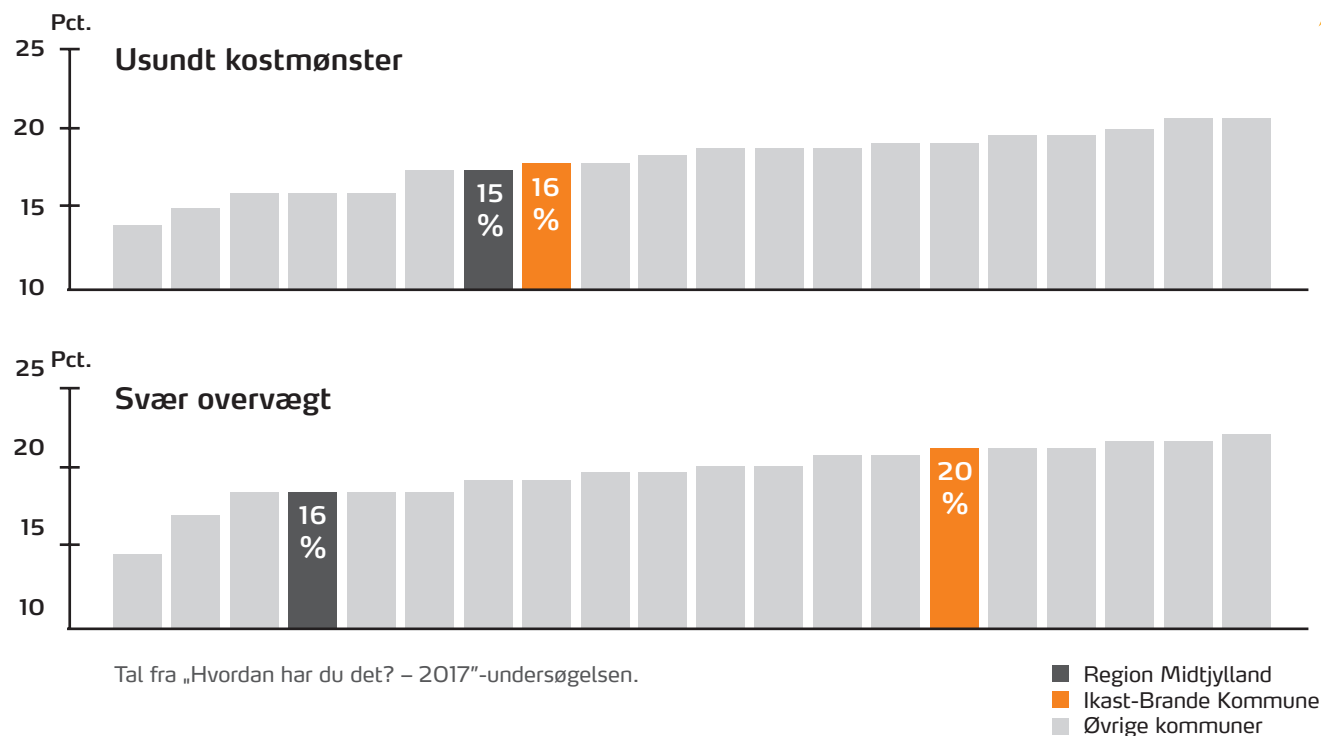


Bedre kostvaner og mindre overvægt



I Ikast-Brande Kommune spiser 16% af borgerne over 16 år usundt i forhold til de gældende anbefalinger. Det svarer til 4.700 borgere. 20% er svært overvægtige, hvilket svarer til 6.000 borgere. På begge områder ligger vi over gennemsnittet i regionen – især omkring svær overvægt.

FAKTA



Målsætning

Vi er meget opmærksomme på, hvad der kommer på tallerkenen (sund kost), og hvad der er omkring tallerkenen (sociale fællesskaber). Ét er, at borgerne ved noget om sund kost, noget andet er, om borgerne er opmærksomme på deres spisevaner, adfærd og den kultur, der er forbundet med at spise. Målsætningen er, at:

- Bremse udviklingen og nedsætte antallet af borgere, der er svært overvægtige, så vi i den næste „Hvordan har du det“-undersøgelse i 2022 ligger på regionsgennemsnittet omkring svær overvægt.
- Arbejde for bedre kostmønstre og spisevaner så vi i den næste „Hvordan har du det“-undersøgelse i 2022 ligger på regionsgennemsnittet omkring usundt kostmønster.

I publikationen „Forebyggelsespakke – Mad og måltider“ samt „Forebyggelses-pakke – Overvægt“ (Sundhedsstyrelsen, 2018) kan du læse mere om generelle anbefalinger på de to områder. Se www.sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-mad-maaltider og www.sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-overvaegt



Tværgående indsatser

I Ikast-Brande Kommune har vi gode erfaringer med at samarbejde på tværs af kommunale områder og sammen med borgere, foreninger og andre i lokalområderne for at skabe bedre sundhed og trivsel. Vi har iværksat flere indsatser, som bygger på et tværgående samarbejde, der kan løfte sundheden blandt kommunens borgere – også i forhold til de fire udvalgte sundhedstemaer.

Eksempler:

- Projekt Bevæg dig for livet – har fokus på mere bevægelse og fysisk aktivitet i hverdagslivet samt at styrke foreningslivet i hele kommunen.
- Projekt Fælles fremtid på tværs – et boligsocialt projekt i Ikast. Projektets helhedsplan involverer en række delaftaler hvor flere specifikt handler om sundhed, trivsel og fællesskaber. Dertil kommer, at vi er gået ind i *ABC for mental sundhed* (et australsk koncept der er baseret på forskning og forankret i Statens Institut for Folkesundhed), som kan forstærke udvalgte indsatser i det boligsociale projekt samt i andre områder af kommunen.

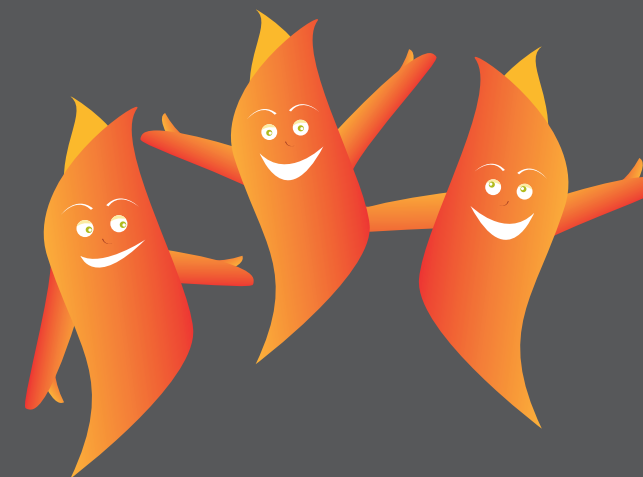
I den kommende tid vil vi desuden se nærmere på en eventuel anvendelse af sundheds- og trivselsvurdering i fagudvalgenes sagsbehandling fx i forbindelse med et politikforslag, en strategi, et projekt, et program eller plan. Vurderingen giver et kort og samlet billede af direkte eller indirekte virkninger for borgernes sundhed og trivsel, og kan således være med til at gøre sundhed og trivsel til en del af beslutningsgrundlaget.

Sund Hele Vejen – dette gør vi sammen i Ikast-Brande Kommune

I bilaget „Sund Hele Vejen – dette gør vi sammen i Ikast-Brande Kommune“, kan du læse om en række konkrete indsatser, som omsætter Sundhedspolitikens visioner til handlinger.

Bilaget ligger på kommunens hjemmeside under „Politikker“.

www.ikast-brande.dk/sundhedspolitik



Tilgangen og samarbejdet med borgerne

At få mennesker til at vokse

Samarbejdet mellem borger og professionel er afgørende for et godt resultat. For den professionelle handler det især om at møde borgeren der, hvor borgeren er i sit liv, med respekt for de forskellige prioriteringer, opfattelser og levevilkår, som forskellige mennesker nu engang har.

Blandt borgerne kan der være forskellige opfattelser af, hvad sundhed er, og hvad der har betydning for sundhed og trivsel. Hvis sundhedsfremmende og forebyggende indsatser omkring det enkelte menneske skal lykkes, er det i vores tilgang til borgerne vigtigt, at den professionelle har faglige kompetencer og menneskelig indsigt til at kunne tage udgangspunkt i borgerens egen logik.

De bedste forudsætninger for at ændre livsstil, vaner og adfærd er, når den enkelte borger er motiveret. Dette er tæt koblet med at have en forståelse for egen livssituation og at kunne se meningen med livsstilsændringer og de nødvendige indsatser. Derfor er det en vigtig kompetence hos fagprofessionelle, at de kan finde frem til det særlige i hver enkelt borgers livssituation, hvad der vægtes og giver mening i hverdagslivet, samt hvilken forståelse af sundhed den enkelte borger

har og arbejder ud fra. Det danner udgangspunktet for en dialog og et samarbejde mellem borger og den professionelle, hvor det blandt andet kan handle om, at den professionelle præsenterer forskellige værktøjer til at mestre hverdagslivet og støtte til at ændre livsstil.

Omdrejningspunktet i vores tilgang til borgerne er således at få mennesker, vi møder, til at vokse og tage ansvar for eget liv ved især at:

- udvise empati og forståelse for det særlige i den enkelte borgers livssituation
- understøtte borgerens mestring af egen livssituation
- fremme læring og refleksion over egen livsstil og dens betydning for sundhed og trivsel
- have fokus på de handlinger borgeren kan gøre for at arbejde med egen sundhed og trivsel og forebygge sygdomme.

DEL 3

En fælles tværgående sundheds- forståelse



Hvad er sundhed og trivsel?

Ikast-Brande Kommunes sundhedsforståelse

Viden om og forståelsen af hvad sundhed og trivsel er, har en afgørende betydning for, hvordan vi i Ikast-Brande Kommune prioriterer på sundhedsområdet, og måden vi arbejder med sundhedsindsatserne på. En fælles tværfaglig forståelsesramme er et nødvendigt fundament for, at borgere, foreninger, forskellige kommunale opgaveområder og faggrupper kan samarbejde koordineret på tværs om bedre sundhed og trivsel for borgere i alle aldersgrupper.

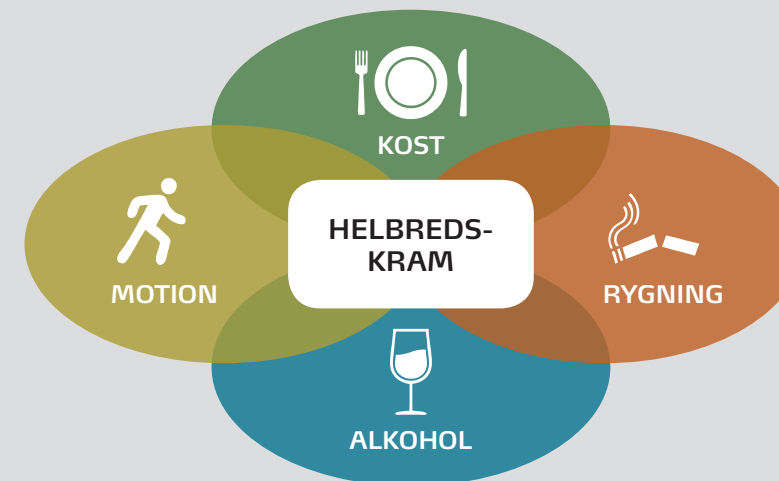
I Ikast-Brande arbejder vi ud fra en bred og dynamisk sundhedsforståelse, hvor sundhed ses som en ressource og noget mere og andet end blot fravær af sygdom. I sundhedsforståelsen indgår både fysiske, psykiske, sociale, kulturelle og eksistentielle faktorer, som på hver deres måde har betydning for sundhed og trivsel. Også rammerne for hverdagslivet spiller en stor rolle for sundhed og trivsel. Med baggrund i det har vi udviklet en række modeller for sundhedsområdet, hvor vi i det følgende beskriver de vigtigste.

Fig. 4. Faktorer, der knytter sig til helbreds-KRAM'et, har stor betydning for det fysiske helbred og forebyggelse af sygdom.

Nøglemodeller for sundhedsområdet

Forebyggende indsatser retter sig først og fremmest mod vigtige livsstilsområder, der kan forhindre eller nedsætte risiko for sygdom. Disse områder er kendt som KRAM-faktorerne, der er en forkortelse af **K**ost, **R**ygning, **A**lkohol og **M**otion. Fig. 4 er udviklet med baggrund i Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

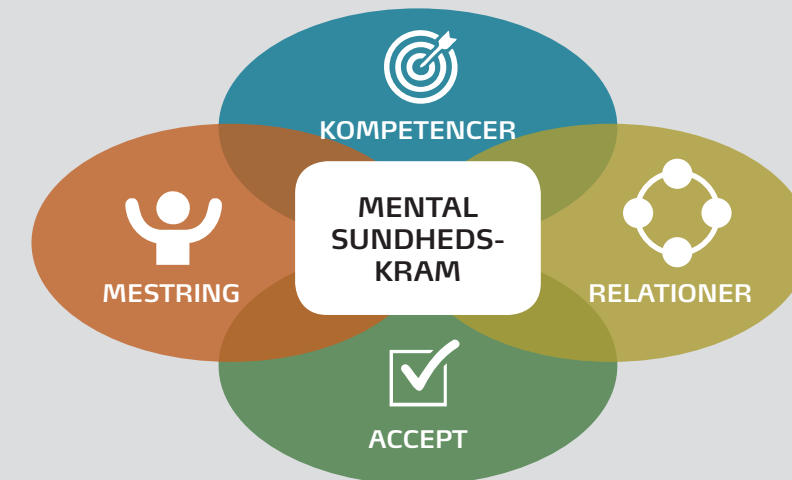
- KOST** Spis fornuftigt – følg de officielle kostråd
- RYGNING** Rygning frarådes – herunder også e-cigaretter og snus
- ALKOHOL** Alkohol i begrænsede mængder og ikke over de officielle genstandsgrænser (7/14 genstande om ugen for kvinder/mænd)
- MOTION** Motion i rigelige mængder – men alt med måde, for man kan også dyrke for meget motion, og kroppen skal have sine restitutionstidspunkter



Sundhedsfremmende indsatser retter sig mod at bevare eller genskabe mental sundhed og psykisk modstandskraft samt give forudsætninger til at mestre tilværelsen. Et hverdagsliv som grundlæggende opleves meningsfuldt og sammenhængende har afgørende betydning for at kunne håndtere stress, udfordringer og kriser som livet byder. I den forbindelse har vi udviklet et mentalt sundheds-KRAM med faktorer, der er vigtige for mental sundhed og handlekraft: **Kompetencer**, **Relationer**, **Accept** og **Mestring**.

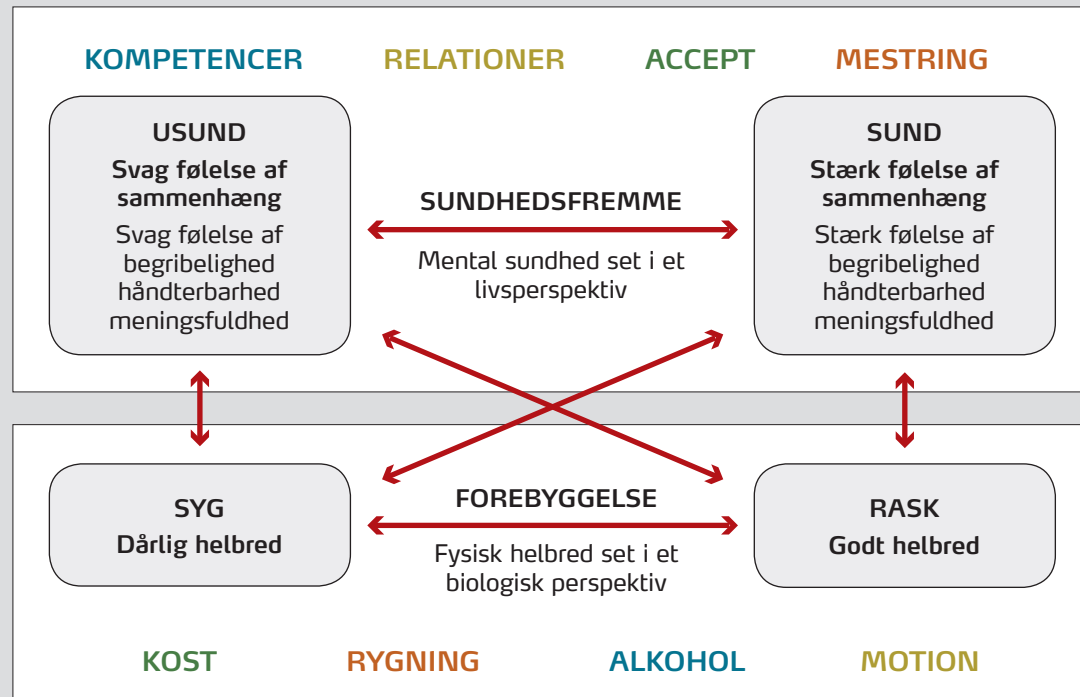
Fig. 5. Faktorer, der knytter sig til det mentale sundheds-KRAM, har stor betydning for psykisk modstandskraft.

- KOMPETENCER** Udvikling, styrkelse og bevarelse af personlige, positive egenskaber samt viden og kundskaber på kognitive, intellektuelle, praktiske og sociale områder
- RELATIONER** De betydningsfulde og tillidsfulde menneskelige relationer i anerkendende sociale og rummelige fællesskaber, fx i familien, mellem venner, i arbejdslivet, foreningslivet mv.
- ACCEPT** En indre accept af, at der er negative forhold i livet, som man *ikke kan* gøre noget ved, fx ulykker, pludselig opstået sygdom, dødsfald i nærmeste familie/vennekreds – men at der også er forhold i livet, man *kan* gøre noget ved, og det drejer sig om at fokusere på sidstnævnte i et ressourcerorienteret perspektiv.
- MESTRING** At man magter og kan håndtere livets udfordringer, og at man magter at søge hjælp, hvis man ikke kan.



Sundhedsmodellen Det Dobbelte KRAM

Et godt fysisk helbred og en god mental sundhed har samlet set stor betydning for oplevelsen af trivsel og livsglæde i hverdagen. Sundhedsmodellen Det Dobbelte KRAM giver et dynamisk og helhedsorienteret arbejdsgrundlag, som involverer de førnævnte KRAM-faktorer for både det fysiske helbred og den mentale sundhed – uanset om der er tale om indsatser på individ-, gruppe- og/eller samfundsniveau.



Det Dobbelte KRAM viser, at det fysiske helbred og den mentale sundhed tilhører hver deres dimension, og derfor opstår flere kombinationer mellem sundhed og helbred. For eksempel er det muligt at have en kronisk sygdom og være mental sund på samme tid, hvilket er en vigtig pointe i de kursustilbud, som vi tilbyder på Sundhedsfremme- og Forebyggelsesområdet. Samtidig gør det omvendte sig gældende: At du kan være rask, men af forskellige årsager opleve både længerevarende stress og belastninger i hverdagslivet.

På trods af opsplittningen mellem helbred og mental sundhed findes der meget tætte sammenhænge mellem de to dimensioner. For eksempel øger længerevarende stress risikoen for at udvikle sygdom, der rammer helbredet. Til gengæld virker et liv med regelmæssig motion/fysisk aktivitet – gerne i foreninger eller andre fællesskaber – positivt på den mentale sundhed.

Fig. 6. Sundhedsmodellen Det Dobbelte KRAM

Sundhed for Alle – Alle for Sundhed

Med baggrund i et nødvendigt bredt samarbejde på tværs om sundhed og trivsel arbejder vi efter mottoet *Sundhed for Alle – Alle for Sundhed*. Baggrunden for mottoet er, at faktorer, der har betydning for sundhed og helbred, optræder i mange forskellige forhold livet igennem. Det kan fx dreje sig om muligheder for at indgå i forskellige fællesskaber eller om samfundsskabte levevilkår, der udgør rammerne for hverdagslivet blandt andet gode boligforhold eller muligheder for at dyrke motion.

Som det fremgår af fig. 7, findes der en række vigtige og veldokumenterede faktorer for sundhed og helbred på individ-, gruppe- og samfundsniveau. På hver deres måde knytter faktorerne sig til individuel livsstil, rammerne for livet i lokalområder, foreningsliv, arbejdsmiljø og forskellige kommunale opgaveområder – blandt andet dagtilbud, skoler, jobcenter, kultur/fritid, ældre, psykiatri/handicap eller teknisk område. Derfor er det vigtigt, at „alle” på hver deres måde arbejder for sundhed.

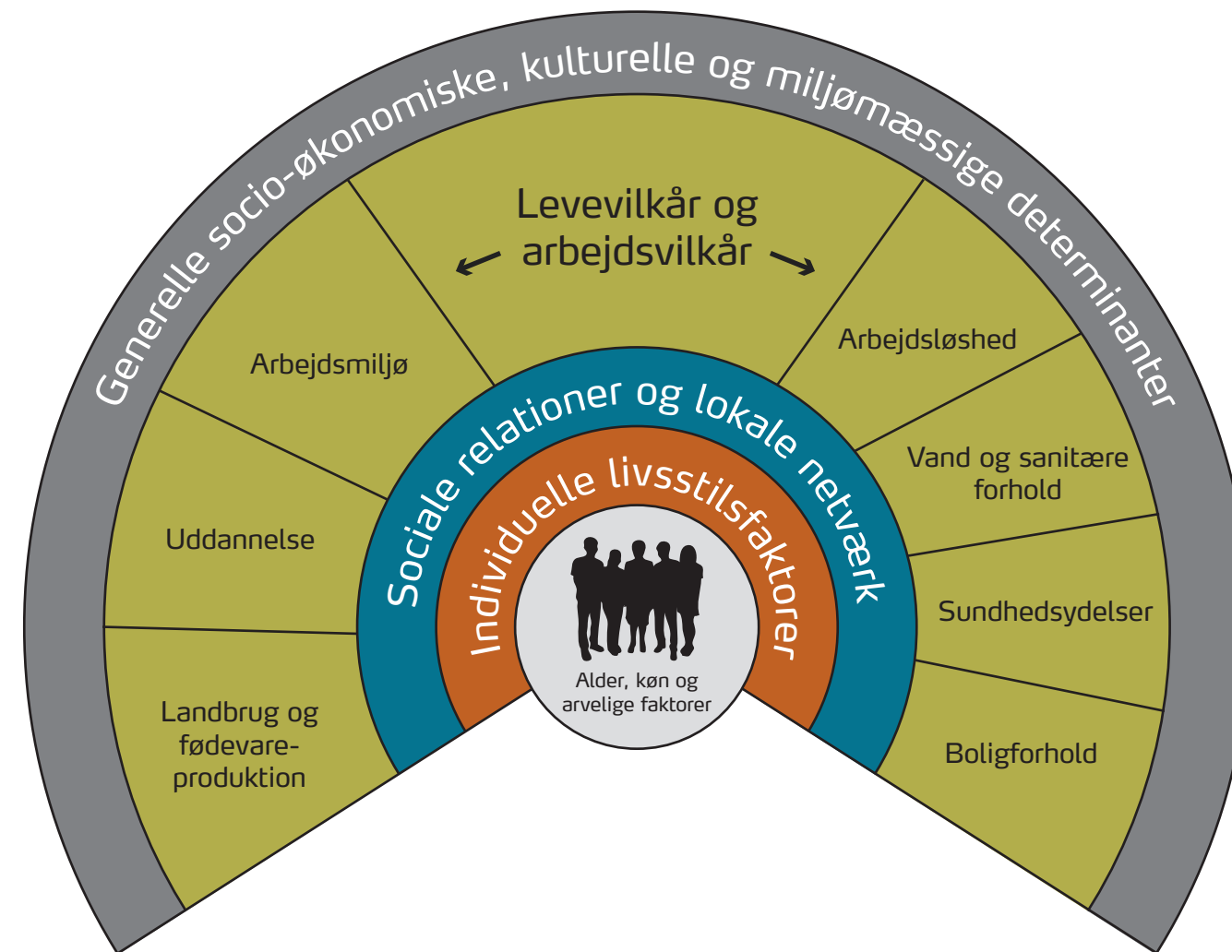


Fig. 7. Veldokumenterede faktorer der har betydning for den mentale sundhed og det fysiske helbred. (Kilde: Folkesundhed og Risikofaktorer, Sundhedsstyrelsen, 2006).

Trivselsbakken

Trivselsbakken viser, hvilke faktorer, som påvirker sundhed og helbred, og balancen mellem den enkelte borgers ansvar for egen sundhed og samfundets ansvar for borgernes sundhed.

De udvalgte faktorer, som ses i bakken, kan have en positiv og en negativ side. Billedligt talt kan faktorerne gøre bakken mindre eller mere stejl, alt efter om de fremmer eller hæmmer vilkårene for individets sundhed og trivsel (illustreret med den grønne og den røde pil i bakken). Rygsækken illustrerer personens mentale sundhed. Jo mere den er fyldt med fx reflekterede (livs)erfaringer, viden, kompetencer, gode relationer og hensigtsmæssige strategier for at mestre livet, jo større robusthed har man til livets rejse – og jo bedre forudsætninger har man for at arbejde med både den mentale sundhed og det fysiske helbred. En vigtig del af vores sundhedsindsatser handler om, hvordan bakken kan gøres mindre stejl, og hvordan borgerne kan bevare – eller gendanne – deres robusthed i robuste fællesskaber. I begge perspektiver har vi fokus på risikofaktorer og beskyttende faktorer.

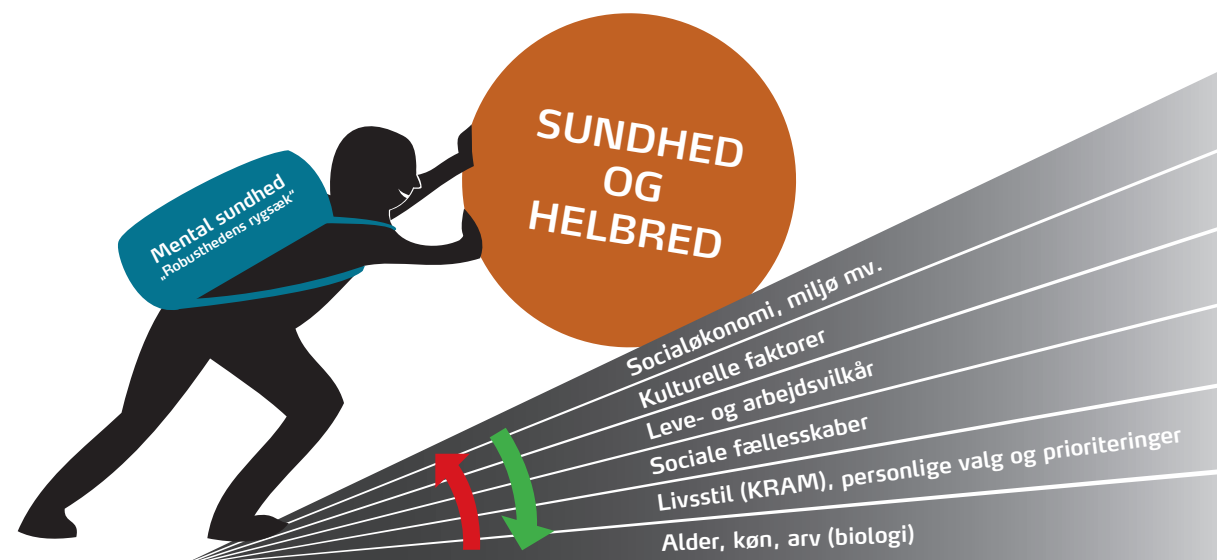


Fig. 8. Trivselsbakken viser en række faktorer med betydning for sundhed og trivsel samt den aktive balance mellem den enkelte borgers ansvar for egen sundhed og samfundets ansvar for borgernes sundhed.

Læs mere om sundhed på hjemmesiden
www.ikast-brande.dk/borger/sundhed-og-sygdom

