

# Morsø Kommunes Sundhedspolitik

Vedtaget i kommunalbestyrelsen 28. januar 2008

2008



MORSØ KOMMUNE

MORS  
HJERTET I NORDVEST



## **Indhold**

Forord	side 1
Sundheden i Morsø Kommune	side 3
Den sundhedspolitiske vision	side 5
De sundhedspolitiske mål	side 6
Succeskriterier	side 7
Indsatser på Sundhedscenter Limfjorden	side 9
Den fremadrettede proces	side 12

## Forord

Med den ny Sundhedslovs ikrafttræden den 1. januar 2007 er ansvaret for forebyggelse og sundhedsfremme blevet placeret hos kommunerne.

Morsø Kommune har dermed fået hovedansvaret for at skabe sunde rammer og etablere forebyggende tilbud til borgerne i kommunen. Forebyggelse og sundhedsfremme foregår bedst i de miljøer, hvor borgerne færdes – og netop nærheden til borgerne giver Morsø Kommune gode muligheder for at påvirke og følge sundhedstilstanden.

Morsø Kommunes nye opgaver på forebyggelses- og sundhedsfremmeområdet omfatter både en *borgerrettet* og en *patientrettet* indsats. Morsø Kommune vil med den borgerrettede indsats forebygge sygdom. Med den patientrettede indsats vil Morsø Kommune forebygge at diagnosticeret sygdom udvikler sig yderligere, begrænse eller udskyde komplikationer. Den patientrettede indsats foregår i samarbejde med regionen, mens den borgerrettede indsats er en kommunal opgave.

Morsø Kommune nedsatte i foråret 2006 en arbejdsgruppe, der skulle komme med forslag til en sundhedspolitik. Gruppen var bredt sammensat af lige dele borgere og repræsentanter fra den kommunale forvaltning.

Arbejdsgruppen indledte arbejdet i marts 2006 og afsluttede i august 2006. Herefter blev sundhedspolitikken fremlagt til politisk drøftelse og høring hos de politiske partier. Emnevalg og prioritering har været til høring hos Ældrerådet og Handicaprådet.

Politikerne i Morsø Kommune definerer med arbejdsgruppens input og en nylig gennemført undersøgelse af sundhedsprofilen blandt borgerne, hvilke områder og målgrupper, der især skal fokuseres på i sundhedspolitikken, for derved at sikre sammenhæng og kvalitet i den samlede indsats.

Morsø Kommune har i denne forbindelse oprettet Sundhedscenter Limfjorden, hvor der tilbydes konkrete forløb til bestemte målgrupper samt råd og vejledning til den enkelte borger i kommunen.

Det er en stadig udfordring at tænke sundhed ind i alle kommunens arbejdsopgaver – så sundhed og forebyggelse bliver en naturlig del af alt fra børneinstitutioner til den fysiske planlægning. Derfor lægges der op til et godt og konstruktivt samarbejde med foreninger og virksomheder i Morsø Kommune.

Væsentlige fokusområder for forebyggelse og sundhedsfremme i Morsø Kommune i 2008 er **Motion**, **Overvægt**, **Rygning** og **Sygdomme**.

Sundhedspolitikken skal danne grundlag for arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse - og indsatsen skal målrettes efter de prioriterede fokusområder. Vi vil have en stærk sundhedsprofil og konstant arbejde for at fremme bevidstheden om sund levevis.

Ved at gøre en indsats gennem sundhedspolitikken og f.eks. være *for* motion og *mod* rygning og overvægt skal forebyggelse og sundhedsfremme på sigt føre til, at Mors skal være kendt som Danmarks sundeste ø, hvor sundheden hos befolkning, byer, infrastrukturen og det åbne land er stor, og arbejdet med sundhedsfremme er en integreret del af det daglige liv.

Egon Pleidrup Poulsen  
Borgmester

Lauge Larsen  
Formand for Social- og Sundhedsudvalget

## **Sundheden i Morsø Kommune**

I samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed og TNS-Gallup har Region Nordjylland og de 11 kommuner i regionen udarbejdet en sundhedsprofil i foråret 2007. Sundhedsprofilen er baseret på svarene fra de cirka 12.000 borgere i regionen, der hver har udfyldt et spørgeskema.

Og hvordan står det så til med sundheden i Morsø Kommune?

Blandt sundhedsprofilens væsentligste resultater kan nævnes, at der er en række sundhedsmæssige problemstillinger i Morsø Kommune, som især drejer sig om motion, overvægt, rygning og sygdomme.

### *Motionsvaner*

20 procent af borgerne i Morsø Kommune dyrker regelmæssig motion, mens 50 procent af borgerne jævnligt spadserer eller cykler. 15 procent er decideret fysisk inaktive. Det er typisk mænd mellem 16 og 44 år. Næsten 50 procent af borgerne i Morsø Kommune mener, at det er vigtigt at dyrke motion. Det er noget lavere end i den øvrige region, hvor næsten 60 procent mener, at det er vigtigt at dyrke motion.

### *Overvægt*

Næsten 50 procent af borgerne i Morsø Kommune er overvægtige. 25 procent af de overvægtige borgere mener, at det er vigtigt at ændre vægt. Der er mange overvægtige i gruppen af mænd mellem 25 og 64 år.

### *Rygning*

I Morsø Kommune ryger 25 procent af borgerne. Andelen af rygere i hele Region Nordjylland er en anelse lavere. Der er en overvægt af mandlige rygere i alderen 16 til 64 år.

Det er generelt i gruppen af mænd mellem 16 og 64 år, at der er flest rygere, færrest der motionerer og flest overvægtige. Der skal dog ikke fokuseres ensidigt på denne gruppe, da der ses det samme mønster blandt kvinder – blot i mindre omfang.

## *Sygdomme*

I Morsø Kommune har 50 procent af borgerne mindst én sygdom. 30 procent har en langvarig/kronisk sygdom og 25 procent af disse føler sig begrænset i dagligdagen af sygdom. Det er en del højere end i Region Nordjylland, hvor 19 procent føler sig begrænset af sygdom i dagligdagen. Disse sygdomme er hovedsagelig de kendte kroniske sygdomme, hjerte-kar lidelser, forhøjet blodtryk, lungelidelser, men også psykiatriske lidelser. I Morsø Kommune har næsten 10 procent af borgerne en psykiatrisk lidelse mod 7 procent i de øvrige kommuner i regionen.

***I sundhedsprofilen for Morsø Kommune konkluderes det, at udfordringerne for kommunen i særlig grad er at nedbringe antallet af rygere, at motivere borgerne til mere motion og at motivere borgerne til en generel sundere livsstil.***

## Den sundhedspolitiske vision

Sundhed er i høj grad den enkeltes personlige ansvar, og Morsø Kommune vil understøtte rammerne for, at alle borgere på Mors får mulighed for at leve et sundt liv. Det er en stadig udfordring at tænke sundhed ind i alle kommunens opgaver, så sundhed bliver en naturlig del af alt fra børneinstitutioner til den fysiske planlægning.

I forarbejdet til en overordnet sundhedspolitik fra en bred sammensat arbejdsgruppe, er der peget på følgende områder:

- Kost
- Motion/Fysisk aktivitet
- Rygning
- Alkohol
- Håndtering af livet
- Narkotika
- Arbejdsmiljø, trivsel og stress
- Forebyggelse af ulykker
- Natur

Sund levevis handler ikke blot om at forlænge levetiden eller at undgå sygdom. En sund levevis handler også om at opnå størst mulig livskvalitet – måske selv på trods af tilstedeværelsen af kronisk sygdom. En sund levevis er med til at øge den enkeltes sundhedsmæssige livskvalitet.

Morsø Kommunes overordnede sundhedspolitiske vision er derfor:

***Vi vil have en stærk sundhedsprofil og konstant arbejde for at fremme bevidstheden om sund levevis. Morsø Kommune skaber rammerne for en sund tilværelse på Mors, ved at give borgerne muligheder for og lyst til at leve et sundt liv og derved at være i stand til at håndtere belastninger og udfordringer i hverdagslivet.***

Menneskers livsstil er et resultat af de vilkår og rammer, der tilbydes, og de valg, den enkelte selv træffer. Det er derfor afgørende, at Morsø Kommune understøtter en sund livsstil, og giver borgere med en usund livsstil relevante tilbud, der gør det muligt at ændre livsstilen og forbedre livskvaliteten.

## De sundhedspolitiske mål

Morsø Kommunes sundhedspolitik har bl.a. taget afsæt i nationale mål og strategier for folkesundheden i Danmark. De risikofaktorer, der påvirker sundhedstilstanden mest, er:

- rygning
- alkohol
- overvægt
- fysisk inaktivitet.

Der er en direkte sammenhæng mellem livsstil og risiko for at udvikle en eller flere kroniske sygdomme. Morsø Kommune vil gennem sammenhængende tilbud og indsatser motivere borgerne til at ændre livsstil. Disse tiltag vil ske med Sundhedscenter Limfjorden som omdrejningspunkt gennem et bredt samarbejde med private og offentlige arbejdspladser, foreningslivet, kommunens institutioner, frivillige og det etablerede sundhedsvæsen. Målet er at opnå en sundere livsstil, da det vil minimere risikoen for at blive ramt af alvorlig sygdom.

Morsø Kommune har prioriteret mellem en række fokusområder, og har valgt at sætte særlig fokus på **Motion, Overvægt, Rygning og Sygdomme**. Morsø Kommunes sundhedspolitik er i særlig grad rettet mod disse fire fokusområder med henblik på at forebygge og sundhedsfremme.

Med udgangspunkt i den overordnede sundhedspolitiske vision og de fire særlige fokusområder, er der opstillet syv sundhedspolitiske mål:

- borgerne på Mors dyrker regelmæssig motion
- antallet af overvægtige reduceres
- antallet af rygere reduceres
- borgere med langvarig eller kronisk sygdom får gode betingelser for at håndtere egen sygdom, så den ikke udvikler sig yderligere
- antallet af borgere med langvarig eller kronisk sygdom reduceres
- der indtænkes sundhedsmæssige konsekvenser i alle politiske og administrative dagsordener
- der formuleres i 2008 en lokal sundhedspolitik på alle kommunale arbejdspladser og institutioner.

## Succeskriterierne

I 2012 vil Morsø Kommune gennemføre en opfølgende sundhedsprofilundersøgelse. I det følgende er opstillet en række succeskriterier for fokusområderne:

- Motion
- Overvægt
- Rygning
- Sygdomme

### *Motion*

20 procent af borgerne i Morsø Kommune dyrker regelmæssig motion, mens 50 procent jævnligt spadserer eller cykler. 15 procent er fysisk inaktive. Fysisk inaktivitet er næst efter rygning den faktor, der udgør den største sundhedsrisiko i den vestlige verden. Flere borgere på Mors skal derfor dyrke regelmæssig motion. Det betyder, at gruppen, der dyrker regelmæssig motion, skal øges, ligesom gruppen, der spadserer og cykler jævnligt, skal øges. Der skal samlet set være færre, der er fysisk inaktive.

Succeskriterierne på motionsområdet:

- 30 procent af borgerne dyrker regelmæssig motion.
- 60 procent af borgerne spadserer og cykler jævnligt.
- Andelen af fysisk inaktive er højst 10 procent.

### *Overvægt*

På Mors er 13 procent *svært* overvægtige, mens næsten 50 procent af borgerne er overvægtige. Overvægt øger risikoen for en række folkesygdomme – i særdeleshed hjerte-kar sygdomme, type 2 diabetes, forhøjet blodtryk og belastningslidelser i bevægeapparatet. Mennesker, der dør af overvægt, mister i gennemsnit 25 års levetid. Det er i særlig grad svært overvægtige, der får livsstilsproblemer og langvarige sygdomme. Betegnelsen svært overvægtig gælder for personer med et BMI<sup>1</sup> på 30 og derover.

Succeskriterierne i forbindelse med overvægt er:

- Andelen af overvægtige er reduceret til 40 procent.
- Andelen af svært overvægtige på Mors er reduceret til 8 procent.

---

<sup>1</sup> BMI er en forkortelse for Body Mass Index og er et udtryk for forholdet mellem vægt og højde.

## *Rygning*

Rygning er den enkeltfaktor, der udgør den største sundhedsrisiko i den vestlige verden. Rygeres levetid er i gennemsnit 9-10 år kortere end ikke-rygeres levetid. Op mod halvdelen af alle indlæggelser i Danmark er relateret til rygning, og en meget stor del af danskernes overdødelighed skyldes netop rygning. Kun 60 procent af rygerne oplever deres 70 års fødselsdag og hvert år dør 12.000 danskere på grund af rygning.

I Morsø Kommune ryger 25 procent af borgere over 16 år. Andelen af rygere i Morsø Kommune er højere end i de øvrige kommuner i Region Nordjylland. På Mors overvejer ca. 30 procent af rygerne at holde op – i de øvrige kommuner i regionen overvejer 35 procent at holde op.

Succeskriterierne i forbindelse med rygning er:

- Andelen af rygere er reduceret til 20 procent
- Andelen af rygere, der overvejer at holde på, er øget til 50 procent.

## *Sygdomme*

I Morsø Kommune har 50 procent af borgerne en eller flere sygdomme. 30 procent af borgerne har en langvarig eller kronisk sygdom. De hyppigste sygdomme og lidelser er psykiatriske lidelser, gigt, forhøjet blodtryk, rygsygdomme, allergi og hovedpine. Næsten 10 procent har en psykiatrisk lidelse. Det er en del højere end i de øvrige kommuner i regionen. Blandt de somatiske (ikke-psykiatriske) sygdomme og lidelser er Morsø Kommune på niveau med den øvrige del af regionen. Det, der adskiller Morsø Kommune fra regionen, er borgernes vurdering af eget helbred. I Morsø Kommune vurderer 71 procent, at eget helbred er enten "Godt" eller "Virkelig godt". Gennemsnittet i de øvrige kommuner i Region Nordjylland er næsten 75 procent. På Mors føler 25 procent af borgere med langvarig eller kronisk sygdom sig begrænset i hverdagen mod 19 procent i de øvrige kommuner i regionen.

Succeskriterierne i forbindelse med sygdomme er:

- Andelen af borgere, der er tilfredse med eget helbred, er øget til 80 procent.
- Andelen af borgere, der føler sig begrænset af sygdom i hverdagen, er reduceret til 15 procent.

## **Indsatser på Sundhedscenter Limfjorden**

Morsø Kommune har iværksat en række forebyggelses og sundhedsfremmende indsatser på Sundhedscenter Limfjorden. Indsatserne på sundhedscenteret dækker de fire særligt udvalgte fokusområder.

Sundhedscentret tilbyder følgende:

- Kursus til borgere med kronisk obstruktiv lungesygdom
- Kursus til borgere med hjerte-kar sygdomme
- "Lev livet lettere" – et tilbud til overvægtige voksne
- "Tip vægten" – et tilbud til overvægtige børn i alderen 6 til 8 år
- "BULT" – børn og unge i alderen 9 til 12 år der er lidt for tunge
- Motorik – et tilbud til raske børn med motoriske problemer
- Rygestopkursus

Udover disse tilbud er etableret et godt og konstruktivt samarbejde med foreninger bl.a. DGI (Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger), DIF (Danske Idræts Forbund) og en række lokalforeninger. Der er iværksat projekter, bl.a. med foredrag om sundhedsfremme og forebyggelse, rygestop og lignende på bl.a. efterskoler og i foreninger. Der er tilbud til virksomheder om rygestopkurser og foredragsvirksomhed om sund kost og motion.

### **Kursus til borgere med kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL)**

Målgruppe: Borgere med lægediagnosticeret KOL.

Formål:

- Øge/forbedre den enkelte deltagers livskvalitet
- Øge det fysiske funktionsniveau hos den enkelte deltager
- Få redskaber til et liv med KOL
- Skabe grundlag for netværksdannelse
- Bedre sygdomsforståelse
- Bremse sygdomsudviklingen.

## **Kursus til borgere med hjerte-kar sygdomme**

Målgruppe: Borgere med hjerte-kar sygdomme.

Formål:

Undgå forværring af sygdommen og at give patienten redskaber til hverdagen med en hjerte-kar sygdom gennem teori og praksis således, at der forebygges yderligere livsstilssygdomme.

## **”Lev livet lettere” – et tilbud til overvægtige voksne**

Målgruppe: Overvægtige voksne.

Formål:

Gennem teori og praksis får borgeren redskaber til at foretage adfærdsændringer, således at sund kost og fysisk aktivitet kan blive en del af hverdagen.

## **”Tip vægten” – et tilbud til overvægtige børn i alderen 6 til 8 år**

Målgruppe: Forældre med overvægtige børn i alderen 6 til 8 år.

Formål: At minimere risiko for blivende overvægt hos barnet således at risiko for livsstilssygdomme reduceres.

## **”BULT” – Børn og unge lidt for tunge**

Målgruppe: Overvægtige børn mellem 9-12 år

Formål:

At minimere risikoen for blivende overvægt hos barnet således at risikoen for livsstilssygdomme reduceres.

## **Motorik – et tilbud til raske børn med motoriske problemer**

Målgruppe: Børn i alderen 3 til 6 år og deres familier.

Børn der af en eller anden grund er gået i stå i deres motoriske udvikling. Motorisk urolige børn, meget stille børn, børn med sproglige vanskeligheder og børn der ’står på sidelinjen’ ved fysiske aktiviteter.

Formål:

Tidlig forebyggende indsats omkring børn og deres motoriske udvikling. Målet er at styrke 3 til 6 årige med motoriske problemer. Gennem frivillig deltagelse - sammen med barnets familie - genfindes glæden ved at bruge kroppen og ved at bevæge sig.

### **Rygestopkursus**

Målgruppe: Borgere der er motiveret til at holde op med at ryge.

Formål: At holde op med at ryge!

Rygestop har en særdeles gavnlig indflydelse på helbredet og livslængden. Selv efter mange års rygning, vil et permanent rygestop være sundhedsfremmende.

## **Den fremadrettede proces**

Morsø Kommune vedtager i 2007 en overordnet sundhedspolitik, der gælder fra 2008, med speciel fokus på områderne:

- Motion
- Overvægt
- Rygning
- Sygdomme

Sundhedspolitikken skal med Sundhedscenter Limfjorden som omdrejningspunkt udmøntes bredt i Morsø Kommune. Samtidig lægges de overordnede strategier ud til kommunens institutioner og arbejdspladser (bl.a. skoler, børnehaver og ældreinstitutioner), som hver formulerer en sundhedspolitik, der indeholder de overordnede strategier lokalt på stedet.

Tidligt i 2008 (se figur 1) vil der blive fremlagt tids- og handleplan for den videre sundhedspolitiske prioritering.

# Figur 1: Sundhedspolitikken 2008

