

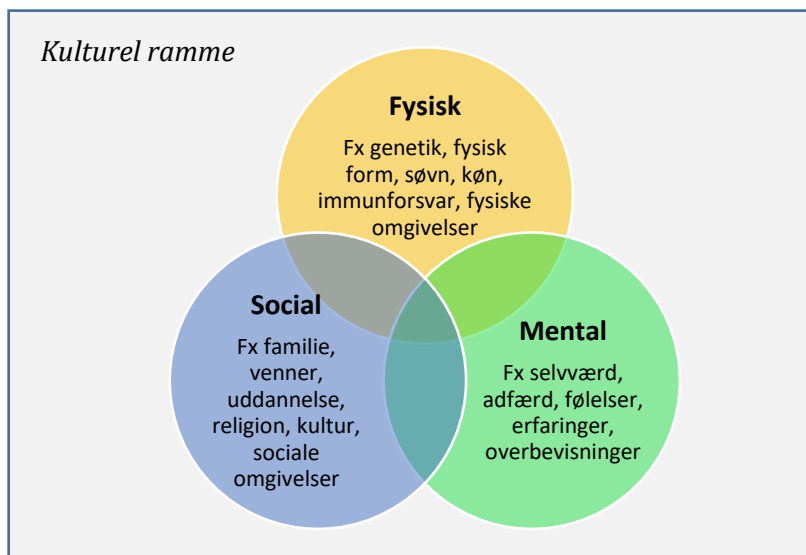
**NATURENS  
RIGE**

# Sundhedspolitik 2023-26



# 1 Hvad er sundhed?

I denne sundhedspolitik forstås sundhed ud fra den bio-psyko-sociale model, hvor sundhed ses som et produkt af det fysiske, det psykiske og det sociale velbefindende. Det er også en erkendelse af, at folk har forskellige liv, forskellige livserfaringer og fysisk formåen men også forskellige drømme og ønsker og forståelse af, hvad sundhed er for den enkelte.



Fri illustration af "Den bio-psyko-sociale-model" af G. L. Engel.

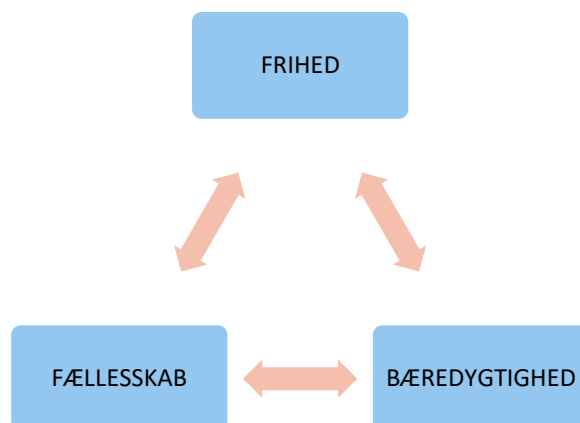
Sundhed opleves individuelt, og der er forskel på hvilke aspekter af sundhed, man tillægger mest vægt. Det er vigtigt at have for øje i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde, at for at kunne give folk samme muligheder, er det nødvendigt at behandle dem forskelligt.



## 2 Politisk vision i relation til Sundhedspolitikken

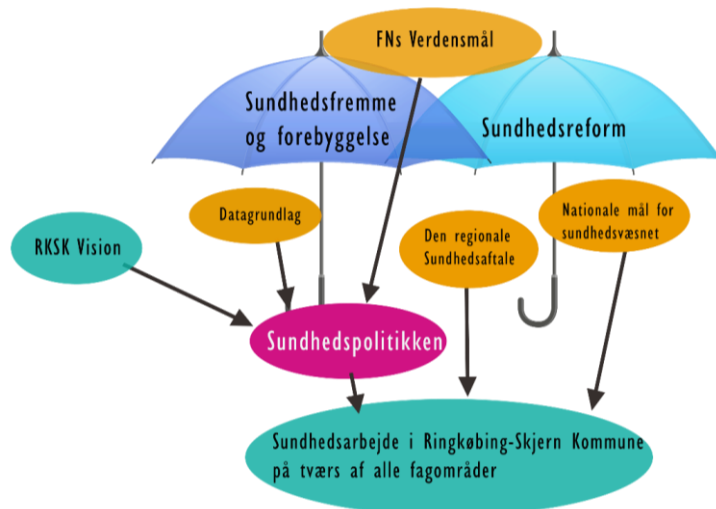
I Sundhedspolitikken udmøntes den politiske vision om frihed, fællesskab og bæredygtighed ved, at de tre begreber ses i sammenhæng.

Der skal være frihed for den enkelte til at vælge ud fra egne ønsker og præferencer inden for rammen af fællesskabet. Det der virker i forhold til sundhedsfremmende og forebyggende indsatser er at gøre ting i fællesskab. Det gælder både, når indsatser skal udarbejdes, og når sunde vaner skal iværksættes og fastholdes. Fællesskabet er også med til at gøre indsatserne bæredygtige. At tænke bæredygtigt er også at lade sig inspirere af, hvad andre har gjort og adoptere gode ideer, samt at indsatser organisatorisk løftes af flere medarbejdere for at sikre kontinuitet.



## 3 Sundhedsarbejde i Ringkøbing-Skjern Kommune

Sundhedspolitikken udgør kun en del af det samlede sundhedsarbejde i kommunen. Det samlede sundhedsarbejde i Ringkøbing-Skjern Kommune hviler også på blandt andet Sundhedsreformen, som blev vedtaget i maj 2022, nationale mål for sundhedsvæsenet, den regionale sundhedsaftale og FN's Verdensmål, herunder særligt de 6 mål, som Ringkøbing-Skjern Kommune har valgt at sætte fokus på. Det er et samspil, hvor nogle områder er overlappende. Fokusområdet for Sundhedspolitikken er det folkesundhedsfremmende arbejde i kommunen. Sundhedspolitikken er et dynamisk redskab, hvor indsatser kan tilpasses til ny viden og samfundsmæssige tendenser.



## 4 Målsætninger og mål for Sundhedspolitikken

Med Sundhedspolitikken ønskes der at sætte lokalt fokus på tre overordnede målsætninger:

- 1) At borgere i Ringkøbing-Skjern Kommune oplever at trives og at være en meningsfuld del af fællesskabet.
- 2) At borgere i Ringkøbing-Skjern Kommune oplever digital trivsel med viden om, tryghed i og bevidsthed om medieforbrug.
- 3) At borgere i Ringkøbing-Skjern Kommune oplever gode muligheder for at have et fysisk sundt liv.

Hensigten med målsætningerne er, at berøre emner som er relevante for mange folks hverdag, og som kan bringes i spil i forskellige arenaer – både i privatlivet, i arbejdslivet, i civilsamfundet og i kommunale sammenhænge. Det gælder både generelt og i forhold til særlige målgrupper og indsatsområder. Målsætningerne er relevante for alle aldersgrupper. Disse målsætninger er valgt, dels på baggrund af nogle emner, der ser ud til at være udfordrende i Ringkøbing-Skjern Kommune, men også ud fra nogle emner, som allerede fungerer godt, og hvor der kan bygges videre på gode erfaringer.

Der er indbyrdes relationer imellem de forskellige målsætninger. For eksempel er vaner, som ofte er knyttet til den fysiske sundhed hyppigt betinget af de sociale fællesskaber, man bevæger sig i. På samme vis kan medievaner være styrkende og/eller hæmmende for trivsel og sociale relationer.

### 4.1 At borgere i Ringkøbing-Skjern Kommune oplever at trives og at være en meningsfuld del af fællesskabet

Alle har brug for at høre til et sted og for at føle, at man er en del af noget. Det er vigtigt at blive set og hørt for at være den man er og ikke mindst at opleve, at man har værdi. Det er væsentligt at opleve, at man er værdsat i et fællesskab og ikke bare at være der. Ikke alle har et lige stort behov for fællesskaber, og nogle kan endda foretrække at være alene i stort omfang. Men hvis man ikke får opfyldt sine behov for at være en del af noget, kan det medføre mistrivsel og ensomhed. Data viser, at det er et fåtal i Ringkøbing-Skjern Kommune, der føler sig ensomme, og som ikke trives. Men alle kan have glæde af, at der sættes fokus på trivsel og oplevelsen af at høre til.

### **Mål:**

- 4.1.1 At enhver kan opleve meningsfuldhed og opleve, at man har noget væsentligt at bidrage med til det samfundsmæssige fællesskab.
- 4.1.2 At styrke brobygning imellem de forskellige lokale aktører og det enkelte individ og imellem de forskellige kommunale og civile aktører.
- 4.1.3 At inspirere til at dyrke de aktiviteter og fællesskaber, der giver den enkelte mening og glæde i hverdagen.
- 4.1.4 At hylde forskellighed og vise normaliteten i det uperfekte og forsøge at nedbryde fordomme og tanker om "de andres adfærd", så enhver kan opleve friheden til at være sig selv og stadig have en plads i fællesskabet.

## 4.2 At borgere i Ringkøbing-Skjern Kommune oplever digital trivsel med viden om, tryghed i og bevidsthed om medieforbrug

Den digitale verden åbner nye muligheder, som er positive for sundhed og fællesskab, og det giver adgang til viden og begrænser udfordringen ved store fysiske afstande. Aktiviteter, der foregår i fællesskab om en digital platform, øger fællesskabsfølelsen og strækker den sociale oplevelse længere.

Sociale medier og øget brug af computere, smartphones og diverse spillekonsoller kan også give øget stress, en negativ påvirkning på familiens indbyrdes relation og øget bekymring for at gå glip af noget, og nattesøvnen kan blive forstyrret. For personer, som ikke føler sig trygge i brugen af de digitale løsninger, kan det skabe utryghed og følelsen af mangel af kontrol.

### **Mål:**

- 4.2.1 At der er fokus på, hvordan man kan have en god balance imellem det digitale og det fysiske liv.
- 4.2.2 At udnytte den digitale verden som adgang til sundhedsfremmende aktiviteter.
- 4.2.3 At motivere, inspirere og skabe viden og tryghed om at agere i og anvende den digitale verden.

## 4.3 At borgere i Ringkøbing-Skjern Kommune oplever gode muligheder for at have et fysisk sundt liv

Sundhed handler om af have det godt. Når det kommer til fysisk sundhed, handler det dels om, hvordan man lever sit liv, men også om hvordan man påvirkes af faktorer i sine omgivelser og genetiske dispositioner. Den fysiske sundhed er en brik i det samlede sundhedspuslespil, men den er meget væsentlig i forhold til, om man kan gøre de ting, man gerne vil gennem hele livet.

Hvis det eksempelvis var let at tabe sig eller få nok søvn i en travl hverdag, så ville der være meget få, som synes, de vejede for meget, fik for lidt søvn, eller på anden vis ikke levede op til egne eller andres mål for sundhedsadfærd.

**Mål:**

- 4.3.1 At omgivelserne gør det nemt og sjovt at få sunde vaner ind i hverdagen.
  
- 4.3.2 At der opnås større grad af lighed i sundhed, således at den enkeltes frihed til at vælge sundhed til i mindre grad er betinget af forudgående viden, social baggrund og aktuelle livskriser.