



Sundhedsafdelingen

Udsatterådet

Rådhuset
Torvet 1
5800 Nyborg

Tlf. 6333 7000
Fax. 6333 7001
kommune@nyborg.dk
www.nyborg.dk

Vedr.: ”sundhedspolitik – høring”

FRISK hele livet – **SAMMEN** om det sunde liv.

Udsatterådet takker for muligheden for at kommentere det første udkast af sundhedspolitikken.

Når der fra politisk hold ønskes ”sunde og livsglade borgere, der har flere år uden sygdom”, må det indledningsvis nævnes, at borgernes sundhed ikke kun bør måles på helbred og livsstil, men at trivsel og glæde ved livet med og uden sundhed også er vigtige parametre.

Visionen for sundheden i 2025 og de gennemgående temaer i udkastet er glimrende: tidlig indsats - mere lighed i sundhed – ansvar for egen sundhed – livskvalitet og fællesskab.

Der er dog ikke enighed om, at ”et godt helbred altid er et godt udgangspunkt for, at vi kan trives fysisk, psykisk og socialt.” (se side 8). Hvordan er det lige med sundhed og trivsel for borgere med f.eks. en sindslidelse eller borgere med handicap?

Her kan en optimal behandling, gode familie- og vennerelationer og et indholdsrigt liv være grundlaget og dermed skabe rammerne for sundhed og trivsel. Sundhed er meget mere end fravær af sygdom.

Det er især temaerne ”Mere lighed i sundhed” og ”Arbejdsrettet rehabilitering”, som Udsatterådet vil kommentere:

Allerede i slutningen af 2014 vedtog flere politiske udvalg en strategi ”Sammen om mere lighed i sundhed” for sammen med socialt udsatte borgere og pårørende, frivillige, foreninger, medarbejdere, uddannelsesinstitutioner og sociale boligområder at fremme sundhedsindsatsen i kommunen for målgruppen.

Socialt udsatte borgere vil gerne ændre livsstil og leve længere.

Men det er ikke noget nyt, at det er sværere at ændre livsstil, når man er fattig. Økonomien og det psykiske overskud giver begrænsninger.

Et rådsmedlem udtaler:

Når jeg kigger udspillet igennem, så slår det mig at man anbefaler de socialt udsatte at

- *Benytte sig af de forskellige sundheds og rådgivningstilbud i kommunen*
- *Være med i aktiviteter i nærområdet*
- *Være fysisk aktiv i mindst ½ time om dagen*
- *Gøre en forskel som frivillig. (side 12 – Det kan borgeren gøre)*

I en vis forstand er dette jo at helt overse selve det faktum, at de er UD-SATTE! Det vil altså sige "sat udenfor" fællesskabet. En sundhedspolitik burde, efter min mening, satse på at BEKÆMPE udsathed. Have en målsætning om at INGEN skal være udsat.

Et andet rådsmedlem kommer med følgende indlæg:

Lige muligheder for sundhed og behandling til alle.

Første tiltag er:

- 1. Gratis Læge, tandlæge, specialist m.m.*
- 2. De fysiske barrierer, som f.eks. trapper m.m. skal væk.*
- 3. Folkekøkken der skal være sund, kunne tage højde for allergiske kunder og være billig så alle kan være med.*
- 4. Afskaffelse af privat- klinikker/hospitaler med offentlige tilskud. Pengene skal bruges på offentlige klinikker/hospitaler.*
- 5. Væk med brugerbetaling, så alle kan være med økonomisk. Man skal tilbage til at tænke vi, og ikke jeg mig og mit.*

Vores hygiejne er meget vigtig:

Dårlig hygiejne er ofte at finde blandt hjemløse, psykisksyge, prostituerede misbrugere, udviklingshæmmede m.m. Det er ikke fordi, man gider at lugte, men nogle gange er muligheden for hygiejne væk. I dag er det nok sværere at leve som lugtfri hjemløs end det var da jeg var hjemløs. De badeanstalter, der en gang var, er lukkede.

1. Mundhygiejne er meget vigtig for vores mave. Gratis tandlæge bør være til rådighed for alle. Fra rådne eller hullede og/eller ubørstede tænder kan der sidde en masse bakterier der ikke er gode for vores indre organer, her under også hjertet. Det skulle man ikke tro vel? Disse bakterier kan ren faktisk ødelægge hjertet ligesom visse forkølelser og influenzaer.

2. Håndhygiejne er også vigtig, fordi vi kan smitte hinanden med sygdomme som forkølelse m.m.

3. Lugter man uvasket, vil de fleste trække sig væk fra en uden at sige hvorfor.

Motion er godt men ikke noget mirakelmiddel:

Jeg har selv dyrket minimum en eller flere sportsgrene siden jeg var 3½ til jeg blev 22 år og alligevel holdt det ikke resten af mit liv fordi min krop ikke kunne mere. Jeg tog nogle af mine sportsgrene op igen senere, men efter 2 år var jeg igen færdig. Kroppen ville ikke. I 1997 var det så slemt at jeg anskaffede mig 2 stokke, som senere blev skiftet ud med 2 krykker. Fik rollator, og i 2008 El-scooter.

Fedme skyldes som regel:

1. Usund/ensidig mad
2. for meget usund/sund mad
3. for lidt fysisk aktivitet
4. Arvelighed
5. medicin, psykofarmaka
6. trøstespisning

Dårlig livsstil kan skyldes:

1. ens lavere vægt ved fødslen
2. social arv
3. økonomi

Vægttab, hvordan?

1. 80% er igennem den mad vi spiser
2. 20% er igennem motion
3. Der kan også være arvelighed som spiller ind hos nogle personer
4. Nogle personer kan udvikle anoreksi på grund af dette fokus på slankhed. Der er endelig noget man kan kontrollere i en ellers ukontrollerbar verden.

Ekstra energi til hjernen:

1. Når vi rør os udløses der endorfiner fra musklerne som styrker hjernen og gør den mere skarp. Bevægelse i form af en skovtur eller lignende i 20 min. på håndcykel eller gåben er nok til at få en effekt. Jeg ved det af egen erfaring.
2. Det er vigtigt at alle får bevægelse mindst en gang om dagen uanset hvor svært handicappet man er. Dem som ikke selv kan bør få hjælp af en til at få bevæget kroppen.

OPSTART FÆLLESKØKKENER med:

1. Ægte mad der ikke indeholder madsminke m.m.
2. Spisested og ud af huset mad
3. hensyn til kundens allergier/behov

Hvis jeg skal leve sundere end jeg gør nu. Får jeg for meget madspild og det ønsker jeg heller ikke. Derfor mener jeg, at fælles køkkener for

en gruppe mennesker kan være den rette vej. Det ville kunne få selv sådan en som mig med til at leve dét sundere.

Hjælp til os, bør være en kompensation for det, vi ikke længere kan. Jeg har ikke lyst til at skulle være flere timer om noget andre kan på 10 minutter, det er ikke ordentlig hjælp, det er ydmygende at skulle "lære" at man nu skal være flere timer om noget der kunne klares med 10 minutters hjælp. Der skal flere varme hænder i arbejde.

Det kan undre, at Nyborg Kommune vil udarbejde en strategi med særligt fokus på sygemeldte borgere (se side 20).

Der er allerede i dag i lov om aktiv beskæftigelsesindsats og sygedagpengeloven klare retningslinjer for hjælp og tilbud til sygemeldte borgere og borgere med varige begrænsninger i arbejdsevnen.

Fokus kan anbefales at være på den tidlige indsats, som kommunens jobcenter i et tidligere projekt, (TTA-projektet), havde stor succes med.

Rehabiliteringsteamet sikrer allerede en helhedsorienteret indsats – men dette tværfaglige team kan først behandle sager og indstille til resourceforløb, fleksjob eller førtidspension, når jobcentret har forsøgt at fastholde / hjælpe borgerne tilbage på det ordinære arbejdsmarked – eller når der efter 22 ugers sygemelding ikke vurderes at være mulighed for at forlænge sygedagpengene yderligere, og der er brug for et jobafklaringsforløb.

Den tværfaglige indsats er vigtig og nødvendig på beskæftigelsesområdet – uanset rehabiliteringsteamets rolle.

Et godt og sundt arbejdsmiljø på virksomhederne er af stor betydning for at undgå nedslidning og stressbetingede lidelser.

Dette – og ikke blot udviklingen af kroniske sygdomme - bør der også være fokus på, (se side 20 nederst).

Venlig hilsen

Elsa Knudsen
formand for Udsatterådet

Privat adresse: Bavnehøjalle 83, 5800 Nyborg
Privat telefonnr.: 2193 5544
Privat e-mail: elsa.knudsen@gmail.com