



Temahandleplan for mental sundhed 2022-2024



Indhold

FORORD.....	2
SPOR 1 - MENTAL SUNDHED HOS BØRN	4
SPOR 2 - MENTAL SUNDHED HOS UNGE.....	9
SPOR 3 - MENTAL SUNDHED HOS VOKSNE OG ÆLDRE	11
SPOR 4 - MENTAL SUNDHED HOS BORGERE PÅVIRKET AF KRONISK SYGDOM	17

Forord

I de sidste 15-20 år har der været en voksende interesse for befolkningens mentale sundhed. Det skyldes for det første den høje – og stigende – forekomst af mentale sundhedsproblemer såsom stress, angst og depression. For det andet skyldes det en øget erkendelse af den mentale sundheds betydning for menneskers almene velbefindende og helbred.

Definition af mental sundhed

En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i sociale fællesskaber med andre.

Verdenssundhedsorganisationen (WHO)

Tilsvarende dækker dårlig mental sundhed og dårlig trivsel over, når man ikke oplever at være overvejende glad, ikke kan udføre sine daglige gøremål og ikke kan indgå i sociale relationer¹.

Risikofaktorer og beskyttende faktorer for mental sundhed skal findes på flere niveauer¹:

Individuelt niveau: F.eks. den enkeltes mestringsevne og selvopfattelse

Socialt niveau: F.eks. forhold til familie og venner

Strukturelt niveau: F.eks. økonomiske forhold og beskæftigelsesforhold

Fælles for faktorerne er, at de både kan *påvirke* og *påvirkes af* den mentale sundhed².

Hvorfor er handling vigtig?

Mental sundhed har stor betydning – både på kort og lang sigt. Den har betydning for menneskers trivsel, sociale relationer, evne til at overkomme livets udfordringer og til at arbejde og bidrage positivt i samfundet².

Arbejdet med på mental sundhed skal desuden medvirke til synliggørelse af Aabenraa Kommunes bidrag og indsats på opfyldelse af FN's verdensmål, herunder særligt nummer 3 vedr. sikring et sundt liv for alle og fremme trivsel for alle aldersgrupper.

Dårlig mental sundhed øger risikoen for at udvikle psykisk såvel som fysisk sygdom – særligt depression, angst og hjerte-kar-sygdom. Ligeledes øger dårlig mental sundhed antallet af lægekontakter og indlæggelser samt risikoen for død^{1,2}. Dårlig mental sundhed fører årligt til 4.100 tabte leveår hos mænd og 1.900 tabte leveår hos kvinder³.

Psykiske lidelser koster på samfundsplan Danmark ca. 60 mia. kr. om året². Og dårlig mental sundhed har store omkostninger for landets kommuner. Omkostningerne omfatter bl.a. medfinansiering af behandling, udgifter til rehabilitering, pleje og omsorg samt produktionstab.

Også i et samfundsøkonomisk perspektiv er der således grund til at fokusere på bedre forebyggelse, opsporing og behandling af dårlig mental sundhed. Og undersøgelser peger på at fremme af mental sundhed i kommunal kontekst er omkostningseffektivt – både på kort og lang sigt¹.

Det ser vi

Den regionale sundhedsprofil 2017 viser, at 14 % af borgerne i Aabenraa Kommune har dårligt mentalt helbred. Der er sket en stigning i denne andel på 3,1 procentpoint siden 2010. Stigningen stemmer overens med tendensen regionalt og nationalt⁴.

Aabenraa Kommune er blandt de kommuner i regionen, hvor færrest vurderer deres livskvalitet som god⁴. Til gengæld er der færre borgere i Aabenraa, der ofte er uønsket alene og oplever ikke at have nogen at tale med – både sammenlignet med hele regionen og tidligere i kommunen

Kommuneopgørelsen viser, at 26,9 % af borgerne i Aabenraa har et højt stressniveau. Det svarer til ca. 13.100 borgere. Andelen er steget i de yngre aldersgrupper. Et højere stressniveau er påvist ofte at hænge sammen med dårligere trivsel⁴.

I kommuneopgørelsen angiver 10,2 % i Aabenraa at have lavt selvværd – det svarer til 4.900 borgere. Overordnet er der tale om en stigning i andelen på tværs i regionen⁴. Lavt selvværd er ikke psykisk sygdom, men er ikke optimal mental sundhed.

I 2017 oplyste 8,2 % af de adspurgte i Aabenraa Kommune, at de har eller har haft en psykisk lidelse af mindre end 6 måneders varighed. Det er den højeste andel blandt de syddanske kommuner.

Aabenraa Kommune står således over for nogle udfordringer, som skal imødekommes, hvis vi skal leve op til målet om at skabe og vedligeholde livskvalitet og trivsel hos kommunens borgere.

Det vil vi

Sundhedsstyrelsen vurderer, at den største effekt af sundhedsfremme og forebyggelse inden for mental sundhed opnås gennem en flerstrengt indsats. Der skal således arbejdes på tværs af de mange relevante forvaltninger og sektorer samt i sammenhæng med regionale og nationale indsatser¹.

Af Aabenraa kommunes sundhedspolitik "Sundt liv i trivsel" fremgår det, at sundhedspolitikken skal medvirke til at skabe det gode liv for og med kommunens borgere. Vi har fokus på de rammer, der fremmer trivsel og livsduelighed, mental modstandskraft og sundhed samt støtte ved psykisk sygdom.

Aabenraa Kommune vil afprøve indsatser og finde gode metoder til at styrke den mentale sundhed og modstandskraft hos børn, voksne og ældre. Det vil vi gøre for at få en holdbar løsning på udfordringerne med dårlig mental sundhed og mistrivsel.

Hensigten med "Temahandleplan for mental sundhed 2022-2024" er et styrket fokus på mental sundhed og samarbejde derom – både internt og eksternt i kommunen. Derudover vil vi identificere udviklingspotentialer inden for mental sundhed ved at fremkomme med forslag til indsatser, der skaber bedre og mere mental sundhed og forebygger dårlig trivsel blandt borgere i Aabenraa Kommune. Dette kan eksempelvis være gennem tilpasning af indsatser eller sikringen af god adgang til grønne områder.

Temahandleplanen for mental sundhed i Aabenraa Kommune tager udgangspunkt i følgende fire spor:

Spør 1: Mental sundhed hos børn

Spør 2: Mental sundhed hos unge

Spør 3: Mental sundhed hos voksne og ældre

Spør 4: Mental sundhed hos borgere med kronisk sygdom

Spør 1 - Mental sundhed hos børn

Det ser vi

Dårlig mental sundhed har en negativ indvirkning på børns hverdag, trivsel og livskvalitet. Børn med dårlig mental sundhed har oftere indlæringsproblemer og sværere ved at gennemføre skolegang. Desuden øger mentale helbredsproblemer børns risiko for at opleve psykisk og fysisk sygdom senere i livet, og psykiske vanskeligheder i barndommen er ofte vedvarende og tilbagevendende.

Dårlig mental sundhed blandt børn og unge har både en kønsmæssig og en social slagside. Flere piger end drenge oplever dårlig mental sundhed, og børn fra sårbare familier med f.eks. alkoholmisbrug, økonomiske vanskeligheder og psykisk sygdom har større risiko for at opleve dårlig mental sundhed. I Aabenraa Kommune bliver 17 % af børn og unge diagnosticeret med en psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse inden de fylder 18 år – det er en af de højeste forekomster i Danmark.

Ifølge Sundhedsstyrelsen og Institut for Folkesundhed trives de fleste børn i Danmark godt. De har en tryk voksentilknytning, har fritidsinteresser, gode kammerater og en hverdag med balance mellem udfordringer, læring og tryghed.

Man har dog i de senere år set en stigning i mentale helbredsproblemer og psykiske lidelser hos børn og unge. Disse står i dag for en stor del af sygdomsbyrden hos børn og unge. Man regner desuden med at der er en vis underestimering, da mistrivsel og psykisk sygdom i langt fra alle tilfælde opdages

Det vil vi

I Aabenraa Kommune vil vi skabe de bedst mulige rammer for, at alle børn kan vokse op i trygge, sunde og udviklende miljøer, hvor de kan udvikle livsduelighed og udfolde deres potentialer⁵. Vi inddrager relevante fagligheder i arbejdet med at give de enkelte børn og unge de bedste muligheder for læring, trivsel og udvikling⁶.

I de tidlige år grundlægges den mentale sundhed i samspillet mellem barn og forældre. I Aabenraa Kommune vil vi arbejde på at fremme den mentale sundhed i disse tidlige år, fordi de kan være afgørende for barnets fremtidige mentale sundhed. En større opmærksomhed på børns trivsel kan desuden være medvirkende til, at flere børn med mistrivsel opdages.

Sundhedsprofil 2017 viser, at

- 32-42 % af danske børn og unge har en høj livstilfredshed, mens 6-11 % rapporterer lav livstilfredshed. Andelen med lav livstilfredshed stiger med alderen
- 3-6 % af folkeskoleelever angiver at være blevet mobbet ofte inden for det sidste skoleår. 5-16 % er blevet mobbet på nettetⁱ
- 5-7 % af eleverne i 4.-9. klasse føler sig tit eller meget tit ensomme.

Det gør vi

Graviditetsbesøg til alle gravide
Siden 1. januar 2021 har vi i Aabenraa Kommune kunne tilbyde graviditetsbesøg til alle gravide. Formålet er at skabe en tidlig kontakt med sundhedsplejen for at opbygge relationer og tillid før fødslen. Desuden tilbydes screening for fødselsdepression til begge forældre.
Sikre tryghed og støtte i barnets første leveår
Vi vil fortsætte arbejdet med indsatser som "Et sundt fundament – barnets sundhed og trivsel de første 1000 dage" og "Klar til barn". Der er desuden sket et kompetenceløft af medarbejderne tæt på småbørnsfamilierne, der bl.a. indebærer certificering i metoden ADBB (Alarm Distress Baby Scale).
Tidlig indsats for sårbare og udsatte familier
Dette sikres både ved sundhedsplejens almindelige tilbud og ved indsatser som fx tilbud til børn og unge af psykisk sårbare forældre og tilbud til forældre og søskende til et barn med en diagnose. Desuden har Aabenraa Kommune et særligt fokus på sårbare og socialt udsatte familier.
Alle børn har adgang til at deltage i et bredt udvalg af kultur- og fritidsaktiviteter
Aabenraa Kommune ønsker at bidrage til børn og unges deltagelse ved at tilbyde mange forskellige aktiviteter og fællesskaber. Vi vil også i fremtiden tilbyde fritidspas til børn i familier med økonomiske, sociale eller sundhedsmæssige udfordringer, fordi børn via deltagelse i fritidsaktiviteter skaber nye sociale relationer og får øget trivsel.

Spor 2 - Mental sundhed hos unge

Det ser vi

Ungdommen er en periode, der for mange er præget af dilemmaer og dobbeltheder. Bl.a. viser undersøgelser at faktorer som alkohol, sociale medier og overgangen fra barn til voksen kan påvirke trivselen både positivt og negativt⁷.

Dårlig mental sundhed er kædet sammen med mindre chance for at gennemføre en uddannelse sammenlignet med personer med god mental sundhed². Bl.a. vurderes psykiske og personlige problemer hos unge at være hovedårsag til frafald på erhvervsuddannelser¹.

Det vil vi

Aabenraa Kommune vil skabe de bedste mulige rammer for, at de unge gennemfører en ungdomsuddannelse og bliver livsduelige og aktivt deltagende medborgere, der indgår i et fællesskab på en uddannelse eller en arbejdsplads⁶.

Sundhedsaftalen 2019 – 2023 for Region Syddanmark og de 22 kommuner sigter mod at bidrage til at indfri følgende mål:

Vi vil reducere andelen af unge (16-24 år) med dårlig mental trivsel til maksimalt 8 % for mænd og 16 % for kvinder⁸

UngeProfil-undersøgelser viser bl.a., at de fleste unge kan lide at gå i skole og være i gang på en ungdomsuddannelse. Men der peges også på, at de unges trivsel og mentale helbred er blevet dårligere.

Særligt er pigerne en sårbar gruppe.

- Andelen af 13- og 15-årige piger med dårlig mental sundhed steg fra 17 % til hhv. 20 og 21 % i perioden fra 2014 til 2018.
- Blandt drengene lå andelen nogenlunde stabilt på 10-11 % i perioden.

Det betyder for en del, at der opleves mistrivsel som søvnbesvær, ensomhed, stress og lavt selvværd – alt sammen noget, der sænker livskvaliteten og kan få konsekvenser senere i livet.

- I udskolingen har ca. hver tredje pige og hver femte dreng dagligt mindst ét psykisk symptom som fx nedtrykthed, nervøsitet og søvnbesvær
- I 2017 angav 23,1 % af unge kvinder (16-24 år) i Region Syddanmark at have dårlig mental sundhed. Andelen for unge mænd var 11,2 %
- Mere end hver tiende ung i Aabenraa Kommune har inden for de sidste 12 måneder modtaget et seksuelt billede eller video, hvor personen på billedet/videoen ikke havde givet lov til, at det blev delt.

Det gør vi

Tilbyde åben rådgivning, hjælp og støtte til unge, der har det svært
Unge kan f.eks. henvende sig til Tidlig Forebyggelse, Ungdomspsykologerne (PPR) eller Headspace for gratis og anonym rådgivning. Det kan f.eks. være i forbindelse med konflikter i familien, problemer i skolen, ensomhed eller generel mistro. Desuden tilbyder Cyberhus anonym og sikker online-rådgivning med lokale ungerådgivere fra Aabenraa Kommune.
Undervisning i trivsel og mental sundhed
Sundhedsplejen og SSP tilbyder oplæg om trivsel og ungdomsliv i folkeskoleklasser. Det er vigtigt, fordi både eksperter og praktikerne peger på, at det er vigtigt for unges mentale sundhed, at de lærer, hvad mental sundhed er og får redskaber til, hvad de selv kan gøre for at styrke den ⁷ .
Tilbyde hjælp og støtte til unge, der lider af angst og depression
Vi vil fortsat tilbyde kurset "Lær at tackle angst og depression – for unge" til borgere mellem 15 og 25 år. Kurset henvender sig til unge, der mangler handlingskompetencer til at kunne håndtere angst og depression, så psykisk sårbarhed ikke bliver til varig psykisk sygdom.
Fællesskaber og fritidsaktiviteter for unge
Vi vil opretholde og styrke unges deltagelse i fritidsaktiviteter og fællesskaber. Det gøres bl.a. ved at have et bredt udvalg af aktiviteter samt ved at styrke deltagelsen hos udsatte unge gennem tilbud om fritidspas. Fritidsliv og fællesskaber fremhæves både af eksperter og de unge selv som områder, der er vigtige at have fokus på for at styrke unges mentale sundhed og trivsel i hverdagen ⁷ .
PPR - Pædagogisk Psykologisk Rådgivning
PPR arbejder med undervisning, rådgivning, vejledning og korterevarende behandling i forhold til børn og unges udvikling i dagtilbud, skoler og i hjemmet.

En oversigt over tilbud til unge i Aabenraa Kommune kan findes på: www.ungeindsatsen.dk

Spor 3 - Mental sundhed hos voksne og ældre

Det ser vi

Undersøgelser viser, at nogle grupper i den voksne befolkning er i større risiko for at opleve dårlig mental sundhed end andre. Der ses eksempelvis en højere forekomst af dårlig mental sundhed hos personer der ryger, har et alkoholindtag over højrisikogrænsen, er under- eller overvægtige eller lider af langvarig sygdom.

Sammenhængen går sandsynligvis begge veje. Dvs. at de nævnte forhold påvirker den mentale sundhed negativt, samtidig med at dårlig mental sundhed øger risikoen for at opleve de nævnte forhold².

Desuden er der social ulighed i mental sundhed. Blandt andet ser man, at andelen med dårlig mental sundhed er højest hos personer, som har grundskole som deres højeste gennemførte uddannelse (17,2 %), mens den er lavest hos personer, der har en lang videregående uddannelse (9,9 %)¹.

Endnu en relevant faktor er beskæftigelse. Man ved, at det at stå uden for arbejdsmarkedet påvirker den mentale sundhed i negativ retning. Blandt andet ser man, at andelen af personer, der ofte føler sig nervøse eller stressede er langt højere blandt personer uden for arbejdsmarkedet.

Psykiske problemer er desuden årsagen til halvdelen af alle langtidssygemeldinger¹.

Samtidig har personer uden for arbejdsmarkedet med dårlig mental sundhed en mindre chance for at komme i arbejde eller uddannelse².

Ud over at tilstedeværelsen af visse faktorer kan gøre nogle borgere mere sårbare over for at udvikle dårlig mental sundhed, findes der også grupper i samfundet, som er særligt udsatte. Det gælder f.eks. mennesker med psykisk sygdom, hjemløse borgere og andre socialt udsatte grupper.

Ældre

Bredt set angiver færre ældre end yngre at have dårligt mentalt helbred. Færre ældre end yngre har desuden lavt selvværd, og færre føler, at det er svært at leve op til de forventninger, som andre har til dem⁴. Der er dog mange ældre med dårligt mentalt helbred, og for de ældre kan der identificeres nogle særlige problematikker.

Overgangen fra arbejdsliv til pension kan få betydning for den mentale sundhed. Undersøgelser viser, at pensionering er forbundet med en øget risiko for depression i de første to år. Særligt mænd er i risiko for at opleve depression og ensomhed i forbindelse med pensionering.

Desuden øger sygdom, funktionstab, tab af relationer og det at tage sig af syge og svækkede pårørende risikoen for, at ældre udvikler dårlig mental sundhed. Ældre mennesker er generelt i større risiko for at opleve uønsket ensomhed og isolation. Blandt andet oplever mange at miste en ægtefælle, og det at blive enke eller enkemand kan påvirke trivslen og øger risikoen for ensomhed.

- 28,5 % af arbejdsløse og 33,1 % af førtidspensionister har dårlig mental sundhed. Det samme gælder for 9,5 % af beskæftigede⁹
- Blandt kvinder i alderen 65-74 år i Region Syddanmark angiver 8,4 % at have dårligt mental helbred. Det samme gør 15,4 % af kvinder på 75 år og ældre⁴.
- Blandt mænd i alderen 65-74 år i Region Syddanmark angiver 6,3 % at have dårligt mentalt helbred. Det samme gør 10,7 % af mænd på 75 år og ældre⁴.
- SUSY UDSAT 2017 viste, at 27 % af socialt udsatte rapporterede at have været meget nedtrykt, deprimeret eller ulykkelig inden for de seneste 14 dage. Den tilsvarende andel i den resterende befolkning var 6 %⁴.

Det vil vi

Der er evidens for, at der opnås en positiv effekt ved at arbejde med en kombination af generelle og målrettede indsatser¹. Derfor har Aabenraa Kommune både indsatser til den brede befolkning, samt fokus på grupper i øget risiko og særlige tilbud til særligt udsatte grupper.

Vi ønsker at skabe rammerne for sund aldring, og for at ældre tager aktivt del i eget liv. Desuden er det et mål, at færre ældre skal føle sig ensomme⁸. Derfor ønsker vi at skabe endnu bedre muligheder for at ældre er en del af aktive fællesskaber.

Det gør vi

Et bredt og rummeligt arbejdsmarked

Arbejdslivet er en vigtig del af selvforståelsen og identiteten. Derfor har beskæftigelse en betydning for den mentale sundhed hos den enkelte. Beskæftigelsesplanerne i Aabenraa Kommune er med til at borgerne understøttes i at kunne tage ansvar for eget liv og situation. Aabenraa Kommune tager ansvar sammen med borgere og virksomheder for at styrke og udvikle mulighederne for fastholdelse, beskæftigelse og uddannelse. Det fælles mål er et bæredygtigt arbejdsmarked, hvor vækst går hånd i hånd med rummelighed, kompetenceudvikling og fastholdelse.

Vi vil fortsat medvirke til et rummeligt arbejdsmarked i Aabenraa Kommune gennem 'CSR-mærke Aabenraa-ordningen' (Corporate Social Responsibility), som medvirker til, at også udsatte borgere kan opnå de positive sundhedsmæssige effekter af at være en del af arbejdsmarkedet.

Trivselsordning for medarbejdere i Aabenraa Kommune

Medarbejdere i Aabenraa Kommune har mulighed for at benytte tilbuddene i kommunens trivselsordning.

Trivselsordningen indeholder både individuelle tilbud og forløb målrettet personalegrupper. Tilbud og forløb kan eksempelvis omhandle forebyggelse og håndtering af stress, arbejdsmiljø eller håndtering af krisesituationer.

Der kan findes mere information omkring de enkelte tilbud og kontaktoplysninger på medarbejderportalen.

Hjælp og støtte til borgere, der er ramt af stress

I regi af jobcentret tilbydes hjælp til borgere, der er sygemeldte med stress, herunder coach-forløb med fokus på stress-håndtering og mestrings-strategier. Trivselsordningen for medarbejdere på Aabenraa Kommunes arbejdspladser er desuden med til at sikre, at forebyggelse og håndtering af stress blandt medarbejdere prioriteres højt.

Tilbud til borgere med let-moderat depression uden tilknytning til arbejdsmarkedet

Der arbejdes aktuelt på at etablere et tilbud til borgere, der er ramt af let-moderat depression, og ikke har tilknytning til arbejdsmarkedet. Dette sker i regi af Sundhedscentret. Tilbuddet er et led i implementeringen af forløbsprogrammet for depression.

Forebyggende hjemmebesøg

Hjemmeplejen tilbyder forebyggende hjemmebesøg til ældre der er fyldt 75 år samt ældre, der lever alene og er fyldt 70 år. Hjemmebesøget er en samtale, hvor der bl.a. kan tales om helbred, trivsel og fremtiden. Tilbuddet giver derfor god mulighed for tidlig opsporing af ensomhed, mistriivsel og andre problematikker.

Indsats til ensomme ældre

Ældre borgere kan være i særlig risiko for at opleve ensomhed, og har samtidig tendens til ikke at deltage i de aktiviteter og tilbud, der findes. Aabenraa Kommune har fået støtte til projektet "Ensomme hjemmehjælpsmodtagere skal have mulighed for civilsamfundsdeltagelse", der er forankret i Center for Aktivitet og Forebyggelse. Projektet var planlagt afsluttet med udgangen af 2022, men på grund af de begrænsninger der har været for gennemførelse, blev der mulighed for at søge forlængelse, hvilket Aabenraa Kommune har søgt og fået til og med juni 2022.

Socialsygeplejens indsatser til socialt udsatte

Socialsygeplejen er et samarbejde mellem socialpsykiatrien og sygeplejen, som søger at mindske ulighed i sundhed. Der arbejdes med opsporing og forebyggelse af psykosomatiske problematikker hos socialt udsatte borgere, som i mange tilfælde ellers ikke ville have opsøgt hjælp i sundhedsvæsenet.

Dialogforum for Udsatte

Dialogforum for Udsatte er et alternativ til et udsatte-råd. Her er fokus på deltagelse og dialog med de udsatte og hjemløse borgere i kommunen. Der er tale om et dynamisk forum, som tager relevante emner op efter behov.

+65-tilbud til psykisk sårbare

+65 er et tilbud til psykisk sårbare borgere over 65 år, som supplerer de mange bredere tilbud til psykisk sårbare borgere. Her tilbydes udflugter, kreative aktiviteter, støttende samtaler, NADA-øreakupunktur, samvær mm.

Støtte og vejledning til pårørende

Pårørende og nærtstående til personer med psykisk sårbarhed kan opleve mange bekymringer, svære følelser og udfordringer – både i forhold til at hjælpe og passe på sin nærtstående og i forhold til at passe på sig selv. Derfor tilbydes pårørende støtte og vejledning ved CSU's pårørende-rådgiver.

Spor 4 - Mental sundhed hos borgere påvirket af kronisk sygdom

Det ser vi

Mental sundhed går på tværs af sygdom. Det er muligt at have god mental sundhed, selvom man er syg, ligesom det er muligt at have dårlig mental sundhed, selvom man ikke har en psykisk eller fysisk lidelse.

Samtidig skal man dog være opmærksomhed på, at der i mange tilfælde er en årsagssammenhæng mellem mistrivsel og udvikling af psykisk sygdom som angst og depression. På tværs af lidelser ser man, at borgere med kronisk sygdom oftere lever med nedsat livskvalitet og har øget risiko for forværring af deres almen sundhedstilstand⁴

På baggrund af ovenstående er der potentiale i at fremme mental sundhed for såvel syge som raske¹.

Pårørende til personer med kronisk sygdom har ligeledes en højere risiko for dårlig mental sundhed. De er bl.a. i højere risiko for at udvikle stress, depression og generel mistrivsel.

Fremskrivninger peger på, at der i fremtiden vil være flere borgere, der lever med én eller flere kroniske sygdomme. Samtidig lever flere mennesker længere

tid med kronisk sygdom⁸. Aabenraa Kommune er blandt de kommuner i Region Syddanmark, hvor flest angiver at lide af langvarig sygdom. Desuden er der, som i de fleste andre kommuner, sket en stigning i andelen med kronisk sygdom i perioden 2010-2017⁴.

Det vil vi

Aabenraa Kommune vil sikre kvalitet og sammenhæng i indsatsen for kronisk syge borgere. Vi har fokus på målrettede indsatser, der sigter mod at hjælpe og støtte borgere, der har kronisk sygdom eller er i risiko for at få det. Der er både tale om forebyggende indsatser og indsatser, der støtter kronisk syge til at mestre deres dagligdag og livet med en kronisk sygdom.

I Aabenraa Kommune har vi en målsætning om, at kommunens borgere med psykisk sygdom og deres pårørende modtager den hjælp og støtte, de har behov for. Målet er, at det bliver muligt for borgerne at leve et så godt liv som muligt på trods af deres sygdom.

- 39,1 % af borgerne i Aabenraa Kommune angiver at have en langvarig sygdom (2017).
- De mest almindelige kroniske sygdomme er bl.a. hjertekarsygdom, nervesygdom, kræft, KOL, type-2-diabetes, muskelskeletsygdomme og psykiske sygdomme.
- Borgere med kronisk sygdom såsom diabetes, KOL og hjertekarsygdom har to til tre gange større risiko for mentale helbredsproblemer som f.eks. angst og depression.

Det gør vi

Støtte og hjælp til at styrke egen mental sundhed for borgere med bl.a. depression, angst og kroniske smerter
Dette gøres bl.a. ved at tilbyde kurserne "Lær at tackle kroniske smerter" og "Lær at tackle angst og depression" samt andre relevante kurser i bl.a. mindfulness.
En rehabiliterende tilgang til genoptræning og vedligeholdende træning
Borgere der er blevet syge, skadede eller har mistet funktionsevnen pga. alder tilbydes genoptræning og vedligeholdende træning. Der er fokus på motion og fysisk træning, men samtidig også på at styrke egenomsorgen gennem en rehabiliterende tilgang. Derigennem kan man styrke selvværdet og muligheden for at tage ansvar for eget liv til gavn for både fysisk og mental sundhed.
Fokus på trivslen hos pårørende
Dette gøres bl.a. ved fortsat at tilbyde kurset "Lær at tackle hverdagen som pårørende", som er påvist at øge pårørendes trivsel og nedbringe deres risiko for bl.a. stress og depression ¹⁰ . Herunder vil vi tilbyde støtte og aflastning til pårørende, der passer syge og svækkede, og understøtte dem ved at styrke de kompetencer, de har brug for.

Referencer

- ¹ "Forebyggelsespakke – Mental Sundhed", Sundhedsstyrelsen, 2018
- ² "Betydningen af dårlig mental sundhed for helbred og socialt liv", Sundhedsstyrelsen, 2017
- ³ "Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer", Sundhedsstyrelsen, 2016
- ⁴ "Hvordan har du det? Trivsel, sundhed og sygdom blandt voksne i Region Syddanmark 2017", 2018
- ⁵ "Inspirationskatalog – Bilag til Aabenraa kommunes sundhedspolitik"
- ⁶ "Sund opvækst – Aabenraa Kommunes sammenhængende børne-, unge- og familiepolitik", Aabenraa Kommune, Børn og Skole, 2018
- ⁷ "Mental sundhed blandt børn og unge i Region Syddanmark", Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2021
- ⁸ "Sundhedsaftalen 2019-2023. Region Syddanmark og de 22 kommuner", Region Syddanmark, 2019
- ⁹ "Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017", Sundhedsstyrelsen, 2018
- ¹⁰ "Evaluering af pårørendekursus august 2017", Københavns Kommune, 2017