

Lyst på livet

Anita Bjune Archer

Virksomhetsdirektør helse

Laila Rognaldsen

Virksomhetsdirektør administrasjon, kultur og levekår



Hva er helse?

WHO

En tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser



Per Fugelli

Han mente helsebegrepet i større grad må omfatte psykososiale aspekter, og at strenge pålegg om helseriktig adferd kan virke mot sin hensikt.

Hvordan er helsen i Færder?



HELSETILSTANDEN I FÆRDER KOMMUNE

Færder kommunes befolkning har generelt god helse og høy trivsel. Imidlertid er helse og trivsel ulikt fordelt etter sosioøkonomiske forhold, og de med høyest utdanning har flere friske leveår og lever lengre enn de med grunnskoleutdanning. Denne forskjellen gjelder for nesten alle sykdommer, skader og plager.

I Færder kommune er forekomsten av de to viktigste dødsårsakene, hjerte- og karsykdommer og kreft, som i landet for øvrig. Psykisk helse er en av de største helseutfordringene. I kommunen er det markert flere som bruker primærhelsetjenesten for psykiske helseutfordringer enn i landet generelt.

Sykdom forårsaket av klimaendringer, miljøgifter og antibiotikaresistens utgjør en liten del av den totale sykdomsbyrden i Norge og Færder kommune.

Helsekompetanse

Gode helsevalg fordrer både kunnskap, ferdigheter og materielle ressurser.

Hvordan nyttiggjør man seg informasjonen?



TRIVSEL OG HELSE

Opplevelse av trivsel, trygghet og sosial støtte, egenvurdert helse og ensomhet følger den sosioøkonomiske stigen. Høyt utdannede har høyere grad av mestring og sosial støtte enn gruppen med lav utdanning. Ensomhet øker med alder. De aller fleste menn og kvinner har én eller flere personer som de kan regne med ved personlige problemer, mens det er færre nærpåsoner hos de aller eldste (80+). Omtrent 3 prosent menn og 1,5 prosent kvinner har ikke noen å regne med.

Hva er det gode liv?

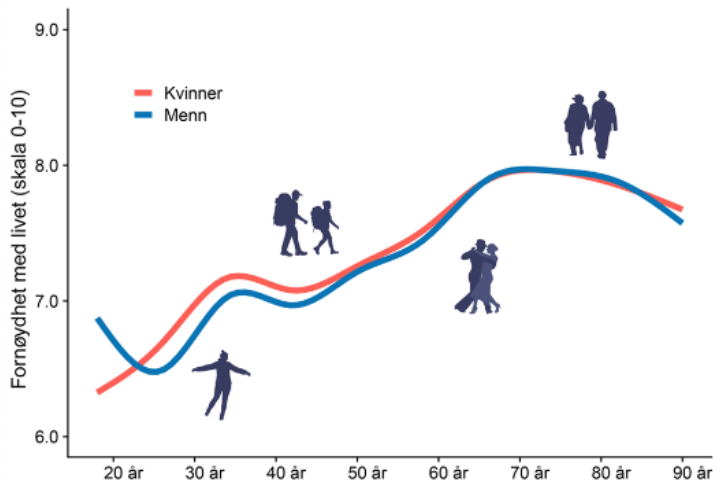
Man kan fristes til å tro at god helse er det beste noen kan oppnå.

I beste fall er helse kun et middel for å oppnå et godt liv.

*Lykke, eller i noe mer dempet form: **tilfredshet** - har til alle tider vært menneskets ultimate mål.*



7 ingredienser til ett lykkelig liv:



1. familieforhold
2. økonomi
3. arbeid
4. venner
5. helse
6. personlig frihet *
7. personlige verdier *

* Vanskeligere å kvantifisere

Langvarig ensomhet er en helserisiko

Forskere ved Harvard har brukt 75 år på å finne ut hva som gjør oss lykkelige.



- Lykke handler ikke om rikdom, berømmelse eller om å jobbe hardere og hardere. Den klareste meldingen vi tar med oss fra denne 75 år lange studien er følgende: Gode relasjoner er det som gjør oss lykkeligere og friskere. Ferdig snakka.

Frivillighet

I Færder kommune er frivilligheten en aktiv aktør, og kommunen er tydelig i sin rolle som tilrettelegger for mangfold og initiativ.

