



Notat om forebyggelse

HOLDNINGSNOTAT

DEN LÆGEFAGLIGE TÆNKETANK, ATLAS



ATLAS tror på, at vi gennem et fagligt samarbejde på tværs af de lægefaglige specialer og andre faggrupper kan skabe bedre proportionalitet i sundhedspolitik.

Vi ønsker bl.a. at skabe fokus på patientgrupper uden en stærk patientforening, patienter, der ikke er forankret i et bestemt lægefagligt speciale, og som ikke, eller sjældent, har politikernes fokus. Vi tror på, at vi derigennem kan skabe mere lighed i sundhed og bedre sundhed for alle.

Vi tror på, at en stærk ekspertpulje, der favner dygtige forskere med den nyeste viden og dygtige klinikere med en praksisbaseret viden om, hvordan befolkningen har det, kan skabe den bedste forståelse for, hvordan vi skaber bedst sundhed for flest mulige.

Kontakt

Mia Gall Grandahl

mia@tt-atlas.dk

Formand

www.tt-atlas.dk

FORMÅL

At deklarerer en holdning til forebyggelse som et vigtigt redskab i arbejdet for at styrke befolkningens sundhed og dermed reducere antallet af mennesker, der får behov for hjælp i sundhedsvæsenet.

INDHOLD

s. 2	<i>Formål</i>
	<i>Indhold</i>
s.3	<i>Indledning</i>
s.4	<i>Baggrund</i>
s.5	<i>Aktion</i>
s.6	<i>Mål</i>
	<i>Budskaber</i>
s.7	<i>Aktører</i>
s.8	<i>Referencer</i>

NOTAT OM FOREBYGGELSE, DEN LÆGEFAGLIGE TÆNKETANK, ATLAS

Den Lægefaglige Tænk tank, ATLAS arbejder for proportionalitet i sundhedspolitik.

Vi tror på, gennem dialog og samarbejde på tværs af de lægefaglige specialer og andre faggrupper, at de bedste løsninger kan skabes til gavn for flest.

Vi ser i denne tid, at vores højt specialiserede sundhedsvæsen er presset. Mange behandlinger har ventelister og vi forventer, at andelen af den ældre befolkning vil vokse markant. Da vi ved, at ældre mennesker har større risiko for at have flere sygdomme end den yngre del af befolkningen og vi vil mangle personale til både at behandle og passe svækkede og syge mennesker, så er det bydende nødvendigt, at vi som samfund fremmer befolkningens evne til egenomsorg og den primære forebyggelse. Dette for at sikre, at vi har de nødvendige ressourcer til rådighed til dem, der får behov for specialiseret behandling.

BAGGRUND

EGENOMSORG:

[Egenomsorg er sundhedsaktivitet](#), som en patient eller anden borger udfører for at forebygge sygdom og fremme egen sundhed.

Egenomsorg handler om at træffe sunde beslutninger og at vide, hvornår man skal gå til læge.

PRIMÆR FOREBYGGELSE:

[Primær forebyggelse](#), har til formål at hindre sygdom, psykosociale problemer eller ulykker i at opstå.

Vi fødes som udgangspunkt stort set alle sunde.

Målet med primær forebyggelse er at sikre så mange gode, funktionsdygtige leveår som muligt og udsættelse af sygdom.

Udsætter vi sygdom ved at træffe sunde valg, så muliggør vi et liv med de bedste muligheder for at være aktive i så mange år som muligt.

Sundhed er midlet til det liv, vi gerne vil leve. Derfor skal vi passe på vores sundhed.

At være sund er ikke det samme som at være rask. Rask er det modsatte af syg, sund er det modsatte af at være usund. En usund livsstil øger risikoen for at blive syg. Man kan altså være rask og leve usundt med større risiko for at blive syg til følge, end hvis man lever sundt. Hvis man er syg, kan man leve sundt og dermed styrke chancen for bedring.

Vi ved, at det er usundt at ryge og indtage alkohol, at det er sundt at være fysisk aktiv – og vi ved at ensomhed er en risikofaktor for fysisk og psykisk sygdom samt for tidlig død.

AKTION:

Der findes mange initiativer, der søger at implementere forebyggelse. Både primært, sekundært og tertiært¹.

Vi kender de store risikofaktorer for sygdom: Rygning, alkohol, ensomhed, adipositas (overvægt) og immobilitet.

ATLAS mener, at det er vigtigt at arbejde for styrkelse af initiativer og implementering af tiltag, der kan styrke befolkningens egenomsorg og den primære forebyggelse.

Et forslag til at styrke egenomsorgen med så lille en omkostning som muligt kan være meningsfulde fællesskaber. Et eksempel på dette er gratis fodbold eller andre fysiske aktiviteter, som fælles vandreture, hvor deltagerne får bevæget sig, får nærvær og fællesskab og hvor det er mindre oplagt at ryge, drikke eller indtage stoffer. Det kan være fællesskaber, hvor der tilberedes og indtages måltider sammen, danses eller synges på tværs af generationer.

Disse meningsfulde fællesskaber kan oprettes i tilslutning til skoler, institutioner, kommuner, lokalsamfund og arbejdspladser.

Det er vigtigt at sørge for, at forældre er vidende om betydningen af forebyggelse og sund livsstil for deres børns fremtidige sundhed og trivsel, og der skal være fokus på, at der ses store sociale forskelle i udsættelse for disse risikofaktorer.

Forældrene skal vide, hvor vigtige de er i forhold til deres børns valg af beslutninger i livet, og at det gør en forskel, hvad forældre gør og siger til deres børn.

For at sikre en god alderdom med så lidt sygdom som muligt, er det vigtigt at have fokus på, at også ældre mennesker har behov for et sundt liv, fællesskaber, nærvær og bevægelse.

MÅL:

Ved at reducere antallet af mennesker, der ryger, kan vi potentielt give [13.600 mennesker flere gode leveår](#).

Ved at reducere antallet af mennesker, der drikker for meget alkohol, kan vi give mindst [3.000 mennesker flere gode leveår](#).

[770 personer kan får flere gode leveår](#), hvis vi kommer ensomhed til livs.

[Er vi fysisk aktive er der 50.000 gode leveår at hente](#) og 4.500 liv at redde.

BUDSKABER:

Den Lægefaglige Tænketank, ATLAS mener, at vores politikere skal sikre strukturelle ændringer, så den danske befolkning har de bedste forudsætninger for at træffe sunde valg.

Vi anbefaler,

- at man sætter prisen på tobaksprodukter op til mindst 100 kroner,
- at man gør det ulovligt at indtage alkohol før 18-årsalderen,
- at der indføres informationskampagner målrettet forældre til børn i børnehave og folkeskolen for at informere om, hvor vigtigt det er at der sættes rammer op for børnenes indtag af alkohol, så børn ikke drikker.

Den Lægefaglige Tænketank, ATLAS støtter initiativer, der støtter befolkningens egenomsorg og initiver, der har til formål at hindre sygdom, psykosociale problemer eller ulykker i at opstå.

AKTØRER INDEN FOR FOREBYGGELSE:

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet 11 forebyggelsespakker til kommunerne.

Almen praksis spiller en stor rolle i at øge befolkningens egenomsorg og i at sikre, at kun dem, der har behov for det, bliver henvist videre til sekundærsektoren og specialiseret undersøgelse og behandling.

REFERENCER:

<https://www.sst.dk/da/viden/forebyggelse/forebyggelsespakker-til-kommunerne>

<https://www.sst.dk/~media/CA0B2ED9165F4C908DB3117BA4764058.ashx>

<https://www.selfcarefederation.org/what-is-self-care>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Fysisk-aktivitet-h%C3%A5ndbog-og-tr%C3%A6ning/Fysisk-aktivitet-%E2%80%93-h%C3%A5ndbog-om-forebyggelse-og-behandling.ashx>

<https://www.sst.dk/~media/49E9D8AABB284E548EDAB8BD8B0D7966.ashx>

<https://sum.dk/Media/1/7/Nationale-Maal.pdf>

ⁱ Sekundær forebyggelse: Forebyggelse, der har til formål at opspore og begrænse sygdom og risikofaktorer tidligst muligt. Tertiær forebyggelse: Forebyggelse, der har til formål at bremse tilbagefald af sygdom og forhindre udvikling og forværring af kroniske tilstande, herunder fysisk og psykosocial funktionsnedsættelse