

Sundhedspolitik

– sunde borgere i alle aldre





Indholdsfortegnelse

Forord	3
Pejlemærke og principper	4
Indsatsområder.	5
1. Sunde børn, unge og familier i trivsel	6
2. Mental sundhed og fællesskaber	7
3. En sund arbejdsstyrke	8
4. Sunde rammer om borgernes liv	9
5. Aktiv aldring og mere sundhed i det nære	10
Opfølgning	11

Titel: Sundhedspolitik
Udgivet af: Solrød Kommune,
Solrød Center 1, 2680 Solrød Strand.
Layout: Koch&Falk
Tiltrådt på Byrådsmøde den 17. september 2018

Skriv til Solrød Kommune på e-mail: forebyggelse@solrod.dk eller ring til os på 56182000, hvis du har ideer til, hvordan vi sammen kan nå målene i sundhedspolitikken og fremme sundheden i kommunen.

Solrød Kommune vil være endnu sundere

Forord

Solrød Byråd har en vision om, at Solrød Kommune skal være det bedste sted at leve og bo. Under visionen har Byrådet formuleret syv pejlemærker, som beskriver, hvad visionen mere konkret betyder, og et af disse pejlemærker er "Tryghed, sundhed og værdighed i alle aldre". Sundhedspolitikken er en vigtig brik i arbejdet med dette pejlemærke, fordi den skaber en overordnet ramme for det at skabe øget sundhed, livskvalitet og flere gode leveår for borgerne i Solrød Kommune.

Sundhed spiller netop en nøglerolle for, at vi har mulighed for at leve

det liv, vi ønsker. Sundhed handler om at have det godt og trives fysisk, psykisk og socialt. Alle borgere skal have mulighed for at leve et godt og sundt liv med livskvalitet og livsglæde. Det gælder ikke mindst for børn. Som kommune har vi en særlig forpligtelse i forhold til at understøtte børnenes sundhed og trivsel.

Sundhedspolitikken orienterer sig bredt mod alle de områder og fællesskaber, hvor sundhed og trivsel skabes og påvirkes. Skal vi lykkes med en ambitiøs forbedring af sundheden, er der behov for en fælles indsats fra dig som borger, os

som kommune, det regionale sundhedsvesen, staten og det øvrige samfund. Vi tror på, at sundhed er noget, vi skaber sammen. Vi ønsker at lægge op til et bredt samspil med det omkringliggende samfund og de lokale aktører om at skabe sundere og bedre liv for Solrødborgerne.

Ivar Haugaard-Hansen
Formand for Social-, sundheds- og fritidsudvalget i Solrød Kommune





PEJLEMÆRKE
FOR SUNDHED

Sunde borgere i alle aldre

Fra pejlemærke til hverdag

Sundhedspolitikens ord skal omsættes til handlinger ved at arbejde ud fra fem grundlæggende principper. De vil være bærende for, hvordan vi prioriterer og udvikler indsatsene på sundhedsområdet og for den måde, vi møder Solrødborgerne på.

Principper for arbejdet med sundhed:

1. Ansvar for egen sundhed

Det enkelte menneske bærer et centralt ansvar for eget liv og sundhed. For at forbedre sundheden kræver det, at den enkelte har lyst og vilje til at leve et sundt liv. I Solrød Kommune møder vi borgeren med respekt og uden løftede pegefingre. Vi tager udgangspunkt i borgerens ønsker og behov i forhold til egen sundhed og motiverer til ændring af problematisk sundhedsadfærd gennem information, tilbud og sunde rammer.

2. Sundhed for alle

Alle skal have mulighed for at leve et sundt liv. Solrød Kommune skal sikre rammer og tilbud, som understøtter at alle har denne mulighed. Kommunen skal være særlig opmærksom på og målrette tilbud til de borgere, som har de største sundhedsudfordringer og de vanskeligste forudsætninger for at leve et sundt liv, såsom borgere med handicaps eller psykisk sårbarhed. Den sociale ulighed i sundhed skal nedbringes.

3. Tidlig og rettidig indsats

Som kommune skal vi sætte tidligt og forebyggende ind, før problemerne vokser sig større. Vi skal handle hurtigst muligt, hvis vi ser signaler hos en borger, ung såvel som ældre, der kan resultere i kommende mistrivsel og sygdom.

4. Fokus på kvalitet og effekt

I arbejdet med sundhed tager vi afsæt i den nyeste viden og dokumentation i forhold til, hvad der virker. Vi trækker på de nationale anbefalinger, kliniske retningslinjer, forløbsprogrammer og i de lokale erfaringer, vi allerede har gjort. Når vi skal udvikle indsatser på områder, hvor der ikke er sikker viden om effekt, tør vi også tage en chance og afprøve indsatser på baggrund af sund fornuft og de bedste erfaringer.

5. Sundhed løftes på tværs

Som kommune vil vi sætte bredt ind for at fremme borgernes sundhed. Det er et fælles ansvar for alle politik- og fagområder i Solrød Kommune at bidrage til øget sundhed. Vi samarbejder internt i kommunen på tværs af fagområder og afdelinger for at styrke den fælles indsats. Og vi samarbejder bredt med eksterne aktører.

De fem overordnede indsatsområder:

1. Sunde børn, unge og familier i trivsel
2. Mental sundhed og fællesskaber
3. En sund arbejdsstyrke
4. Sunde rammer om borgernes liv
5. Aktiv aldring og mere sundhed i det nære

Indsatsområder

De fleste Solrødborgere er sunde og trives. Men der er også borgere, som har udfordringer med sundheden. Mange forhold har betydning for vores sundhed, såsom livsstil, beskæftigelse, sociale netværk og fysiske omgivelser. Derfor lægger Solrød Kommune op til en helhedsorienteret tilgang, når udfordringerne skal løses i praksis. I det konkrete arbejde med sundhed sætter vi særligt fokus på fem overordnede indsatsområder. Samtidig vil vi fortsat have særskit fokus på de på centrale risikofaktorer for sygdom og dårlig trivsel, ikke mindst rygning, alkohol og misbrug.

Fem indsatsområder skal fremme sundheden i Solrød

1. Sunde børn, unge og familier i trivsel

Børn og unges sundhed, trivsel og dannelse prioriteres højt i Solrød Kommune. Barndommen og ungdommen har stor indflydelse på, hvordan vi lykkes senere i livet. Det er derfor centralt, at børn vokser op i gode, trygge og udviklende rammer, hvor de får grundlagt sunde mad- og bevægelsesvaner og sociale kompetencer, som de kan bære med sig resten af livet.

Forældrene har et stort ansvar for deres børns trivsel og sundhed. Familien spiller sammen med daginstitutioner, skoler og fritidstilbud en afgørende rolle for det enkelte barns hverdag og udvikling. Sammen med forældrene vil Solrød Kommune arbejde for,

at alle børn og unge får de bedste betingelser for at udvikle sig sundt og indgå i gode sociale relationer. Kommunen yder en generel forebyggende indsats, af høj faglig kvalitet, til alle børn. Samtidig sikrer kommunen, at der systematisk og tidligt bliver fulgt op på tegn på mistrivsel og sundhedsproblematikker. Heriblandt vil vi have fokus på forebyggelse af, at børn udvikler overvægt.

Rammerne i vores dagtilbud og skoler skal understøtte, at alle børn og unge er fysisk aktive i hverdagen, at de føler sig som en del af fællesskabet, og at ingen udsættes for mobning. Vi har vedvarende fokus på at sikre, at alle børn og unge er

glade for at komme i skole, og at de er motiverede for læring. Den forebyggende indsats skal medvirke til, at unge med særlige behov får den rette støtte til at komme videre i uddannelse og job.

Rygning har stor negativ indflydelse på vores sundhed. Som et centralt led i den forebyggende indsats arbejder vi målrettet med at understøtte, at flere borgere vælger et røgfrit liv, og at færre børn og unge begynder at ryge eller bliver udsat for passiv rygning. Ligeledes ønsker vi fortsat at fremme en ungdomskultur, hvor de unge drikker mindre alkohol, har en sen alkoholdebut og undgår andre rusmidler.



2. Mental sundhed og fællesskaber

Mental sundhed handler om trivsel og ikke kun fravær af psykisk sygdom. Hvis man har en god mental sundhed, så er man generelt bedre rustet til at klare de daglige gøremål, håndtere udfordringer samt til at leve sundt. Omvendt kan vedvarende mistroivsel hos den enkelte medføre et liv, hvor det er vanskeligt at fastholde uddannelse og arbejde. Sociale relationer og fællesskab har stor betydning for vores oplevelse af trivsel og livskvalitet.

Solrød Kommune ønsker at sætte fokuseret ind for at øge Solrødborgernes mentale sundhed og fremme fællesskaber. Vi vil understøtte løsninger, som kan bidrage til, at

færre borgere oplever dårlig trivsel, eksempelvis i form af stress, dårlig søvn eller ensomhed.





3. En sund arbejdsstyrke

Borgernes sundhed og sygdom har stor betydning for beskæftigelsesområdet. For en del ledige kan dårlig fysisk eller mental sundhed være en barriere for at være på arbejdsmarkedet. Sundhed er vigtig for, at den enkelte har overskud til både arbejde, familie og fritid. Mentale helbredsproblemer, ikke mindst stress, er årsag til en høj andel af alle langtidssygemeldinger. Mange sygemeldinger skyldes også skader og sygdomme i muskler og led.

Samspillet mellem arbejde og sundhed er kompleks. Undersøgelser peger på, at personer i arbejde generelt er mere lykkelige end arbejdsløse. Hertil kommer, at arbejdsløse med kort eller ingen uddannelse er

mere tilbøjelige til at have en usund livsstil og er mere syge. Der er et stort potentiale i, at videreudvikle den sundhedsrelaterede indsats rettet mod denne målgruppe. Solrød Kommune vil fortsætte og udbygge det hidtidige samarbejde mellem beskæftigelses- og sundhedsområdet. Vi vil understøtte Solrødborgernes sundhed og fastholdelse på arbejdsmarkedet, gennem oplysning og varetagelse af relevante og målrettede sundhedstilbud, som borgerne kan tage imod efter ønske og behov. Desuden vil vi fortsat have fokus på at finde og skabe arbejdspladser, hvor det er muligt at arbejde på nedsat kraft.



4. Sunde rammer om borgernes liv

Lokalområdet udgør en vigtig fysisk ramme for vores liv. Adgangen til og indretning af by- og uderum, legepladser, natur- og rekreative områder spiller en vigtig rolle i forhold til, hvor meget vi benytter dem og bevæger os.

Mulighederne for at opholde sig og være aktiv er alsidige og mange i Solrød Kommune, hvor vi både har grønne områder, bycentre og strand. Kommunens by- og trafikplanlægning og udvikling af grønne områder skal fremme det sunde valg. De aktive transport muligheder, hvor vi går og cykler, skal understøttes. Samtidig skal vi fortsat skabe forskellige aktivitets- og opholdsmuligheder for borgerne.

Som kommune bestræber vi os på at stille gode og tilgængelige rammer og faciliteter til rådighed for borgerne. Det er vigtigt for Solrød Kommune, at omgivelserne inviterer til, at alle, på tværs af alder og interesser, trygt kan udfolde sig. I samarbejde med borgerne og foreningerne, arbejder kommunen for at fremme et varieret og inkluderende udbud af kultur-, idræts- og fritidstilbud overalt i kommunen, som inviterer til bred deltagelse af borgere i alle aldre.



5. Aktiv aldring og mere sundhed i det nære

En alderdom uden store sociale og fysiske begrænsninger er ønskværdig for alle. Sund og aktiv aldring handler om at få mere ud af livet, når vi bliver ældre og bevare energi og livskvalitet på trods af de forandringer, som følger med.

Et sundt og aktiv seniorliv

Som kommune har vi fokus på at fremme sund livsstil, ikke mindst fordi livsstil har stor betydning for udvikling af dårligt helbred senere i livet. Vi ved, at usund kost, rygning, fysisk inaktivitet, overforbrug af alkohol og misbrug har stor negativ betydning for sundheden. Disse faktorer vejer derfor fortsat tungt i kommunens forebyggende indsats. Vi vil have særligt fokus på at fremme bevægelse i alle aldersgrupper. Træning har stor betydning for den enkeltes velbefindende og for at bevare den fysiske styrke til at udføre dagligdags aktiviteter højt oppe i alderen.

Vi vil sikre gode rammer for et aktivt og godt seniorliv i kommunen, eksempelvis gennem understøttelse af oplysende, kulturelle, sociale eller fysiske aktiviteter.

Sundhed i det nære

Danskerne lever i gennemsnit længere end tidligere, men i de ekstra leveår er helbredet ikke altid godt. Stadig flere lever med en eller flere livsstilsrelaterede og kroniske sygdomme. Udviklingen øger presset på sundhedsvæsenet. Hospitalsindlæggelserne bliver kortere og behandlingen mere kompakt og specialiseret. Det stiller stadig stigende krav til den kommunale indsats på ældre- og sundhedsrådet. Kommunen skal stå klar til at tage imod flere borgere med komplekse sundhedsudfordringer, og efterspørgsel på (syge)pleje, genoptræning og rehabilitering er generelt stigende.

Solrød Kommune vil fortsat arbejde med at styrke det nære sundhedsvæsen. Det vil sige, den del af sygdomshåndteringen og det sundhedsfremmende arbejde, som finder sted uden for hospitalet, i borgerens nærmiljø. Vi vil sikre høj kvalitet i kommunens ydelser og tidlig opsporing af begyndende sygdom og svækkelse. Vi vil arbejde tæt sammen med almen praksis og sygehuse for at sikre inddragelse og sammenhæng i forløbet for borgerne.

Vi vil støtte ældre borgere i at kunne fortsætte et selvstændigt og meningsfyldt liv længst muligt. Og vi er samtidig parat til at hjælpe og yde omsorg, der hvor den enkeltes ressourcer ikke rækker.




Opfølgning

Det er lykkedes at føre politikken ud i livet, når vi over tid kan se fremskridt på de forskellige områder, der vedrører borgernes sundhed. Udviklingen i sundhedstilstanden og sundhedsadfærden i Solrød Kommune vil blive fulgt tæt – ikke mindst med henblik på at vurdere om indsatserne i tilstrækkelig grad synes at have indfriet målsætninger. Desuden vurderer vi løbende, om de enkelte indsatser synes at have den forventede effekt.

Borgerne i Solrød Kommune er blevet sundere, når:

- Flere borgere er tilfredse med livet
- Flere borgere vurderer deres helbred som godt
- Endnu flere børn og unge trives
- Flere oplever et godt mentalt helbred
- Færre har et højt stressniveau
- Flere børn og voksne er normalvægtige
- Flere er fysisk aktive i deres fritid

- Flere vælger et røgfrit liv (ikke mindst børn og unge)
- Færre borgere har en problematisk alkoholadfærd eller misbrug
- Flere borgere lever et liv uden udvikling af kronisk sygdom
- Færre borgere langtidssygemeldes og varigheden af sygdomsforløbet forkortes



Sådan ved vi, at vi er godt på vej med at styrke sundheden

