

Sundhedsplaner 2019-2022

Implementering af
Sønderborg Kommunes sundhedspolitik



Styringstrekant

Handleplanen tager afsæt i Sønderborg Kommunes styringstrekant. Styringstrekanten sikrer en helhedsorienteret udvikling og sammenhæng mellem vision og strategi, kommuneplan, politikker, planer og handlinger. Som det fremgår af styringstrekanten, er 'Planer' afledt af byrådets visioner.

Grundfortælling

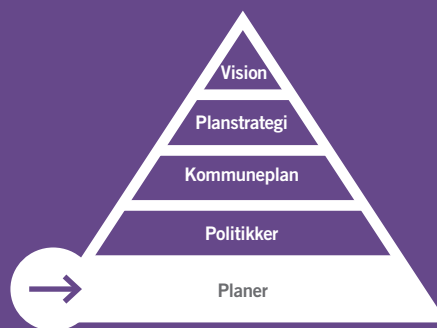
I Sønderborg er hele Europa inden for din rækkevidde. Det er her, at Skandinavien og det kontinentale Europa mødes og bindes sammen. Storbyer som Flensborg, Hamborg og Kiel er vores tætte naboer, imens den veludbyggede infrastruktur med motorvej og lufthavn sikrer korte afstande til andre metropoler som f.eks. Berlin og København.

Vores særlige placering som naturligt knudepunkt i grænselandet har givet os en helt speciel evne til at samarbejde på tværs af grænser, kulturer og skel, og i dag bor og lever 120 forskellige nationaliteter i Sønderborg.

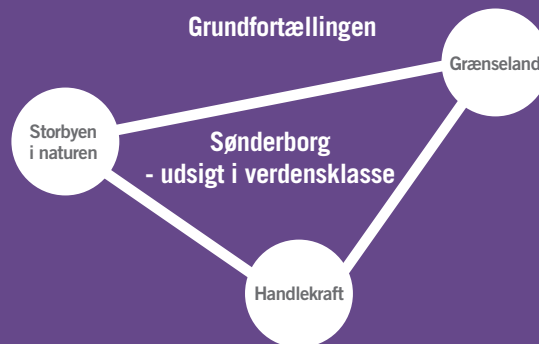
På den ene side rummer Sønderborg alle storbyens karakteristika: Nogle af Danmarks største globale industrikoncerner ligger her. Universitetets campus er landets mest internationale med studerende fra over 50 lande, og snakken på alverdens sprog summer i byens mange restauranter og caféer. Det er også i Sønderborg, at du finder ligeså mange kulturoplevelser og events, som der er dage i året.

Men Sønderborg er på samme tid også noget ganske andet, for vi er en storby midt i naturen. Her er skove, strande, bakker, lunde og søer. Her er 250 km krøllet kystlinje. Her er plads til udfoldelse, ro og dybde.

Styringstrekanten



Grundfortællingen





Turist-destination



Byrådets Vision og Planstrategi



Et godt liv



Bæredygtige byer, lokal-samfund og fællesskaber



Uddannelser



Arbejdsmarked, videns-samfund og erhvervsklima



Grøn omstilling

Et godt liv

Vi sætter borgerne forrest – vi tror på borgernes potentiale og arbejder med udgangspunkt i borgernes håb og drømme. Vi vil arbejde med målrettede, helhedsorienterede og fælles indsatser, så borgeren ser kommunen som én samlet enhed. Vi vil fortsætte med at gøre det gode liv muligt for alle borgere i Sønderborg Kommune.

De seks fokusområder

Byrådets Vision og Planstrategi tager udgangspunkt i hele Sønderborg Kommune – med områdets unikke position med særegne landskaber, landsbyer, byer og kulturhistorie.

Byrådets tre fyrtårnsprojekter, Project-Zero, Byens Havn og Nordals Ferieresort, er udtryk for, at vi tør satse, prioritere, handle og gennemføre. De seks fokusområder er udpeget af Byrådet og skal skabe sammenhæng mellem den overordnede vision for kommunens udvikling og de fokusområder samt handlinger, der arbejdes med på tværs af fagudvalg og politisk ståsted. De seks fokusområder er udtryk for en politisk prioritering af emner, som skal sætte retning for arbejdet i hele Sønderborg Kommune.

Indledning til Sundhedsplaner 2019-2022

Dette dokument er et supplement til Sønderborg Kommunes sundhedspolitik ”Mod på mere sundhed” for 2019-2022. Sundhedspolitikken understøtter Byrådets vision om et godt liv. Byrådet har den 27. februar 2019 godkendt sundhedspolitikken.

Sundhedspolitikken sundhedsmission er:

Mod på mere sundhed

- Vi vil gøre sundhed nemmere
- Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre
- Vi vil skabe sammenhæng på tværs

Sundhedsmissionen henviser til, at Sønderborg Kommune tør arbejde endnu mere med de rammer, der giver borgerne mod på at fremme egen sundhed. Når modet er der, rækker Sønderborg Kommune hånden ud med de rette tilbud, der støtter borgerne i en sund livsstil.

Sundhedspolitikken implementeres gennem fem sundhedsplaner, som præsenteres i dette dokument.

Indhold

Indledning	3
Introduktion til Sundhedsplaner 2019-2022	5
Oversigt over Sundhedsplaner 2019-2022	6
Sundhedsplan 1: Tobak	8
Sundhedsplan 2: Mental sundhed	13
Sundhedsplan 3: Fysisk aktivitet	18
Sundhedsplan 4: Overvægt	22
Sundhedsplan 5: Kronisk sygdom	26
Evaluerings af Sundhedsplaner 2019-2022	30
Fodnoter	31





Introduktion til Sundhedsplaner 2019-2022

Sundhedsplanerne er måden, hvorpå vi omsætter sundhedsmissionen til konkrete indsatser for borgerne. Det er her, vi sammen har mod på at arbejde med de rammer og indsatser, der skaber mere sundhed i Sønderborg Kommune.

Sundhedsplanerne er også procesplaner for, hvordan vi implementerer indsatserne og kommer i mål med hvert fokusområde i sundhedspolitikken. Derfor knytter hver sundhedsplan sig til et fokusområde. Indsatserne i sundhedsplanerne tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker, erfaringer fra andre kommuner, input fra borgerdialogen til sundhedspolitikken og fem afholdte workshops med repræsentanter fra kommunens forvaltninger på tværs. De fem workshops havde til formål at skabe overblik over eksisterende indsatser og inspirere til nye, der kan bidrage til at nå sundhedspolitikens mål. I Sønderborg Kommune er der mange aktører, der har indsatser for flere målgrupper inden for de fem fokusområder. Indsatserne i sundhedsplanerne skal derfor ses i sammenhæng med de eksisterende indsatser på hvert fokusområde.

Flere af indsatserne i de enkelte sundhedsplaner kan have effekt på sundhedspolitikens øvrige fokusområder, da der er en tæt sammenhæng mellem fx mental sundhed, fysisk aktivitet og overvægt. Indsatserne kan derfor med fordel implementeres på tværs af flere sundhedsplaner.

Sundhedsplanernes procesplaner er opdelt i aktivitet, tidshorisont og ansvarlige forvaltninger. Ansvarlige forvaltninger henviser til, at forvaltningerne er repræsenteret i arbejdsgruppen for den pågældende indsats.

Forvaltningen Børn, Uddannelse og Sundhed følger årligt op på indsatserne i sundhedsplanerne. Sundhedsudvalget orienteres om den årlige opfølgning, der indeholder en status på de aktiviteter, der er arbejdet med i det pågældende år, samt en uddybende beskrivelse og prioritering af aktiviteter for det kommende år. Sundhedsplanerne vil på den måde årligt blive vurderet af Sundhedsudvalget og eventuelt justeret. Byrådet orienteres ligeledes om den årlige opfølgning.

Øversigt over indsatser i Sundhedsplaner 2019-2022

Sundhedsplaner 2019-2022 indeholder i alt 17 indsatser.

Indsatserne er valgt ud fra:

- databaserede indsatser og målgrupper
- virkemidler fx strukturel forebyggelse
- forventet effekt på kort og langt sigt
- eksisterende praksis i Sønderborg Kommune



Sundhedsplan 1: Tobak

Indsatser:

- Røgfri arbejdstid på kommunale og ikke-kommunale arbejdspladser
- Røgfri skoletid på folkeskoler, efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser
- Røgfrie miljøer – særligt hvor børn og unge færdes
- Systematisk opsporing



Sundhedsplan 2: Mental sundhed

Indsatser:

- Kommunal vejviser til mentale sundhedstilbud
- Holdtilbud til borgere med stress eller symptomer på stress
- Kultur på recept for ledige og sygemeldte borgere
- Digital sundhed for børn og unge 0-30 år



Sundhedsplan 3: Fysisk aktivitet

Indsatser:

- Skoler i bevægelse
- Byer, infrastruktur og udearealer til bevægelse
- Motionstilbud til målgrupper med særlige behov



Sundhedsplan 4: Overvægt

Indsatser:

- Sundhedsfremmende lokalsamfund
- Sunde måltider for børn i alderen 0-16 år
- Overvægtstilbud med fokus på fysisk, psykisk og social trivsel



Sundhedsplan 5: Kronisk sygdom

Indsatser:

- Brobygning mellem Sundhedscentret og foreningslivet
- Tværgående netværk med patient- og handicapforeninger
- Samarbejde med Region Syddanmark og almen praksis



Sundhedsplan 1: Tobak



Tobak

Mål i sundhedspolitikken for tobak

Sønderborg Kommune vil i 2019-2022:

- reducere andelen af storrygere fra 9,7 procent i 2017 til 8 procent i 2022
- reducere andelen af daglige rygere fra 18,5 procent i 2017 til 13 procent i 2022
- reducere andelen af daglige rygere blandt unge i alderen 16-34 år fra 20,3 procent i 2017 til 15 procent i 2022

Fra individuelle rygestoptilbud til flere strukturelle tiltag

Sønderborg Kommune har flere indsatser, der skal medvirke til, at flere vælger tobakken fra. Sønderborg Kommune samarbejder internt og eksternt om opsporing og henvisning til rygestoptilbud. Sundhedscentret har fleksible rygestoptilbud til borgere og private virksomheder i Sønderborg Kommune, mens Sundhedsordning for ansatte tilbyder rygestop til kommunens medarbejdere. Desuden vedtog Sundhedsudvalget den 12. september 2017 en handleplan for tobaksforebyggelse for børn og unge, som er en flerstrengt indsats på skoler og ungdomsuddannelser i kommunen.

Flere af de eksisterende indsatser i Sønderborg Kommune er således tilbud, der skal bidrage til at forebygge rygestart og fremme rygestop. Som supplement til de eksisterende tilbud har denne sundhedsplan derfor fokus på strukturelle tiltag, der kan være med til at usynliggøre røg i de arenaer, hvor borgerne færdes, så det bliver nemmere at leve et liv uden røg. Indsatserne skal bidrage til at nå sundhedspolitikens mål for tobak og målene i partnerskabet "Røgfri Fremtid", som Byrådet indgik den 27. marts 2019.

Indsatserne i sundhedsplanen gælder rygning, e-cigaretter og anden brug af tobak, herunder tyggetobak og snus.



Røgfri arbejdstid på kommunale og ikke-kommunale arbejdspladser

Røgfri arbejdstid betyder, at ansatte ikke må ryge i arbejdstiden. Der er dokumentation for, at røgfri arbejdstid forebygger rygestart, fremmer rygestop og sender et vigtigt signal om, at røgfrihed er normen¹.

Røgfri arbejdstid på kommunale arbejdspladser

Med sundhedspolitikken har Sønderborg Kommune indført røgfri arbejdstid, så ingen kommunale medarbejdere må ryge i arbejdstiden med effektivering fra 1. januar 2020. Derfor understøttes medarbejderne i røgfri arbejdstid gennem fx tilbud om hjælp til rygestop for dem, der ønsker at stoppe.

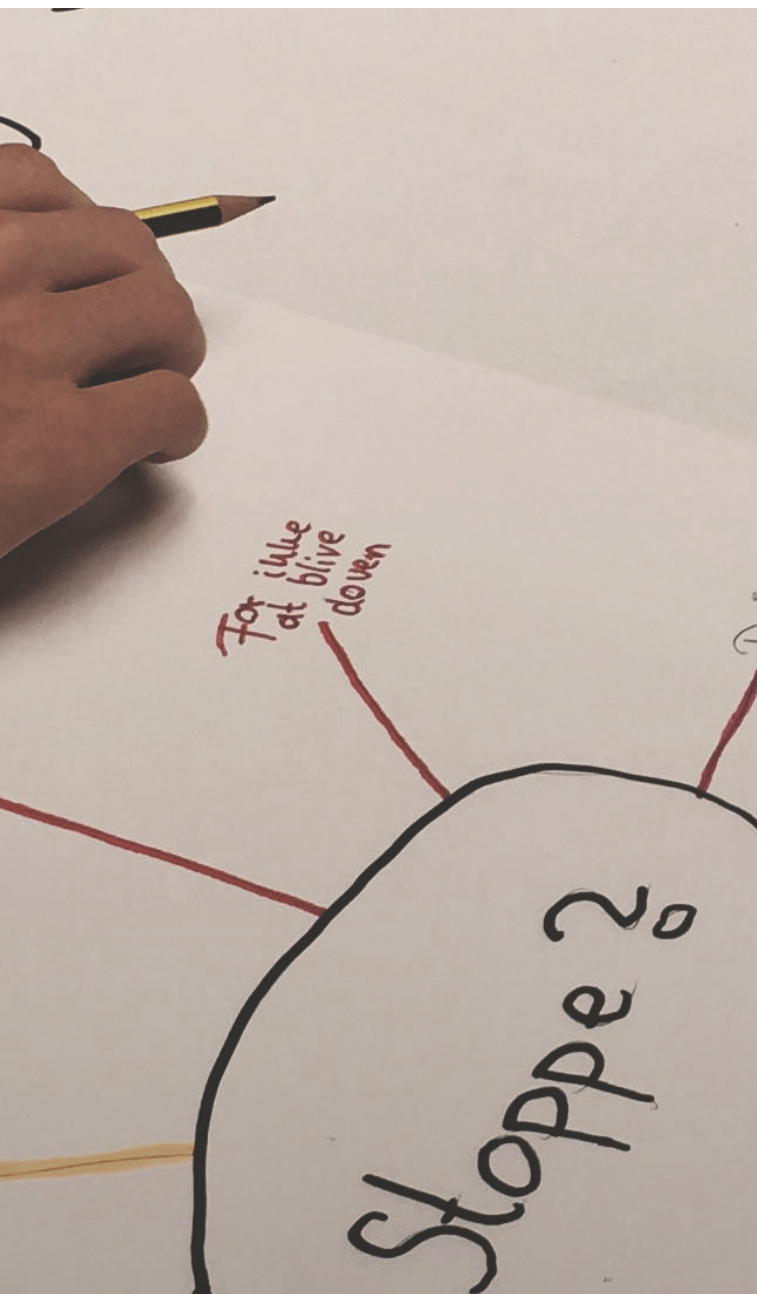
Røgfri arbejdstid på ikke-kommunale arbejdspladser

I Sønderborg Kommune vil vi samarbejde med ikke-kommunale arbejdspladser om at indføre røgfri arbejdstid. Med Sønderborg Kommune som eksempel på en røgfri arbejdsplads vil vi inspirere og rådgive ikke-kommunale arbejdspladser til, hvordan de skaber mere røgfrihed på arbejdspladsen.

Indsatsen tager udgangspunkt i følgende anbefalinger på grundniveau (G) i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om tobak:

- Røgfri arbejdstid for kommunale medarbejdere (G)
- Røgfri arbejdstid på ikke-kommunale arbejdspladser (G)

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Understøtte røgfri arbejdstid på kommunale arbejdspladser	2019	Kommunaldirektørens Stabe og Børn, Uddannelse og Sundhed
Effektuere røgfri arbejdstid på kommunale arbejdspladser	1. januar 2020	
Fortsat understøtte implementering af røgfri arbejdstid på kommunale arbejdspladser	2020-2021	
Samarbejde med ikke-kommunale arbejdspladser om mere røgfrihed på arbejdspladsen	2020-2022	Børn, Uddannelse og Sundhed
Evaluere indsatsen om røgfri arbejdstid på kommunale og ikke-kommunale arbejdspladser	2022	





Røgfri skoletid på folkeskoler, efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser

Røgfri skoletid betyder, at hverken elever eller personale må ryge i skoletiden. Der er dokumentation for, at røgfri skoletid forebygger, at børn og unge begynder at ryge. Det skyldes, at de ikke udsættes for rygning i løbet af skoledagen, at de ikke påvirker hinanden til at ryge, og at de ikke oplever, at rollemodeller som fx lærere og ældre elever ryger.

Røgfri skoletid på kommunale folkeskoler

Med sundhedspolitikken har Sønderborg Kommune indført røgfri skoletid på kommunens folkeskoler, så ingen elever eller personale må ryge i skoletiden med effektivering fra 1. januar 2020. For at understøtte røgfri skoletid vil Sønderborg Kommune inddrage elever, forældre og skoler i at implementere røgfri skoletid, tilbyde elever og personale hjælp til rygestop og opsætte synlig skiltning ved indkørsel til skolernes matrikler.

Røgfri skoletid på private grundskoler, efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser

I Sønderborg Kommune vil vi samarbejde med private grundskoler, efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser om at indføre røgfri skoletid. Med kommunale folkeskoler som eksempel vil vi inspirere og rådgive til, hvordan der kan skabes mere røgfrihed i skoletiden.

Indsatsen skal ses i sammenhæng med Region Syddanmarks arbejde med røgfrie ungdomsuddannelser, der er iværksat som følge af regionens indtræden i partnerskabet ”Røgfri Fremtid”.

Indsatsen tager udgangspunkt i følgende anbefalinger på grundniveau (G) og udviklingsniveau (U) i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om tobak:

- Røgfri skoletid på folkeskoler og 10. klassecentre (G)
- Røgfri skoletid på private grundskoler og efterskoler (U)
- Røgfri skoletid på produktionsskoler (G)
- Røgfri skoletid på ungdomsuddannelser (U)

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Understøtte røgfri skoletid på kommunale folkeskoler	2019	Børn, Uddannelse og Sundhed
Effektivere røgfri skoletid på kommunale folkeskoler	1. januar 2020	
Fortsat understøtte implementering af røgfri skoletid på kommunale folkeskoler	2020-2021	
Understøtte røgfri skoletid på private grundskoler, efterskoler, FGU og ungdomsuddannelser	2020-2022	
Evaluerer indsatsen om røgfri skoletid	2022	

Røgfrie miljøer – særligt hvor børn og unge færdes

Sønderborg Kommune har fokus på at skabe røgfrie miljøer, hvor børn og unge færdes. Der er dokumentation for, at røgfrie miljøer begrænser udsættelsen for tobaksforurenet luft, og bidrager til at mindske risikoen for at udvikle flere former for kræft, hjertekar-sygdomme og luftvejssygdomme. Røgfrie miljøer bidrager desuden til denormalisering af rygning, forebygger rygning blandt børn og unge og mindsker risikoen for tilbagefald hos tidligere ryger, fordi de i mindre grad oplever rygning i deres hverdag³.

Røgfrie miljøer i idrætslivet

DGI og DIF har indgået partnerskabet Røgfri Fremtid. Sønderborg Kommune vil understøtte DGI og DIF's anbefalinger om at:

- Alle idrætsforeninger er røgfrie – både ude og inde
- Træning og andre aktiviteter i foreninger er røgfrie – for idrætsudøvere, tilskuere, frivillige, ledere og medarbejdere
- Der ikke er salg af tobak i cafeteriaer eller kiosker, der ligger i forbindelse med idrætsfaciliteter

- Indsatsen gælder cigaretter og anden tobak, herunder vandpiber, e-cigaretter og snus⁴.

Røgfrie miljøer på kommunale arealer

Sønderborg Kommune vil have fokus på nudging til røgfrihed på fx legepladser, anlæg og parker. Der er særligt fokus på de arealer, hvor kommunen har instruktionsbeføjelser eller hvor kommunen kan stille krav til samarbejdspartnere fx forpagtere.

Indsatsen tager udgangspunkt i følgende anbefalinger på grundniveau (G) og udviklingsniveau (U) i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om tobak:

- Røgfrie miljøer indendørs (G)
- Røgfrie miljøer udendørs, fx røgfri parker, legepladser mv. (U)
- Røgfri miljøer i samarbejde med lokale foreninger og fritidsmiljøer (U)

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Drøfte DGI og DIF's anbefalinger om røgfrihed i idrætslivet i Folkeoplysningsudvalget	2019	Kultur, Turisme og Bæredygtighed, Børn, Uddannelse og Sundhed og Teknik og Miljø
Udarbejde kommissorium for røgfrie miljøer	2020	
Inspirere, rådgive og understøtte idrætsforeninger til røgfrihed i idrætslivet	2020-2022	
Nudging til røgfrie miljøer på kommunale arealer, herunder legepladser, anlæg og parker	2020-2022	
Evaluerer den samlede indsats for røgfrie miljøer	2022	





Systematisk opsporing

Sønderborg Kommune udbygger samarbejdet internt med relevante afdelinger, så borgere spørges systematisk til deres rygevaner og tilbydes henvisning til rygestoptilbud i kommunen. Det sker ved, at frontpersonale i kommunen udpeges til systematisk opsporing og henvisning via metoden Very Brief Advice (VBA). Indsatsen skal ses i sammenhæng med pilotprojektet om systematisk opsporing via VBA på Sygehus Sønderjylland, der udrulles i 2019.

Forskning peger på, at opfordring til rygestop øger antallet, der deltager i et rygestopforløb. Samtidig viser erfaringer fra ind- og udland, at VBA er en effektiv måde at rekruttere og henvise til rygestop. VBA-metoden tager ca. 30 sekunder at anvende. Personalet, som skal anvende metoden, skal ikke have særlig viden om rygning, rygestop eller motivationsteorier for at kunne gennemføre VBA, og metoden kræver kun et

minimum af træning. Alt, der vedrører rådgivning og motivation, overlades til den professionelle rygestoprådgiver⁵.

Der er særlig fokus på systematisk opsporing hos børn, unge og borgere uden for arbejdsmarkedet. Det skyldes, at Sundhedsprofilen viser, at andelen af daglige rygere er størst hos personer, der er arbejdsløse, førtidspensionister og andre uden for arbejdsmarkedet⁶. Relevante afdelinger kunne derfor være Tandplejen og Jobcentret.

Indsatsen tager udgangspunkt i følgende anbefaling på grundniveau (G) i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om tobak:

- Udbygning af samarbejdet internt om henvisning til rygestoptilbud (G)

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Udarbejde kommissorium om systematisk opsporing og henvisning til rygestop til politisk godkendelse	2019	Job og Velfærd og Børn, Uddannelse og Sundhed
Udpege frontpersonale til uddannelse i VBA	2020	
Afprøve indsatsen	2020-2022	
Evaluerer indsatsen	2022	

Sundhedsplan 2: Mental sundhed



Mental
sundhed

Mål i sundhedspolitikken for mental sundhed

Sønderborg Kommune vil i 2019-2022:

- reducere andelen af borgere med et dårligt mentalt helbred fra 12,8 procent i 2017 til 9 procent i 2022
- reducere andelen af borgere, der meget ofte eller ofte føler sig nervøse og stresset fra 17,1 procent i 2017 til 13 procent i 2022

Samarbejde på tværs om mere mental sundhed

Sønderborg Kommune har fokus på mental sundhed i politikker og handleplaner med udgangspunkt i anbefalinger fra Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om mental sundhed. Blandt andet har den sammenhængende børne- og ungepolitik fokus på tidlig opsporing af og indsats til børn og unge i mistrivsel. Ligeledes har ”Plan for arbejdsmiljø og sundhed 2018-2021” fokus på et godt psykisk arbejdsmiljø for medarbejdere på kommunale arbejdspladser. Samtidig er der i Sønderborg Kommune en lang række tilbud, der skal bidrage til, at flere oplever mental sundhed i hverdagen. Det gælder for alle aldersgrupper med interne og eksterne tilbud fx i frivillige foreninger eller regionen. Der findes således allerede flere indsatser, der har fokus på at styrke den mentale sundhed hos kommunens borgere.

Sundhedsplanen for mental sundhed skal derfor være med til at skabe overblik over de mange eksisterende tilbud til borgere, der har udfordringer med deres mentale sundhed. Dette skal bidrage til en styrket sammenhæng på tværs, hvor forvaltningerne samarbejder om at opspore og henvise borgere til de rette sundhedstilbud. Sundhedsplanen har desuden særligt fokus på indsatser for unge og borgere uden for arbejdsmarkedet, da det er her, at andelen med et dårligt mentalt helbred er størst⁷.

Mental sundhed er kompleks, og der findes ikke entydige svar på, hvordan vi kan fremme mental sundhed hos kommunens borgerne. Det kan fx afhænge af målgruppe, behov, situationer og livsbetingelser. Denne sundhedsplan har fokus på digital sundhed, kultur og natur som nye måder at arbejde med mental sundhed. Det skyldes, at flere undersøgelser peger på, at disse områder har en tæt sammenhæng med mental sundhed hos særligt yngre aldersgrupper og borgere uden for arbejdsmarkedet.



Kommunal vejviser til mentale sundhedstilbud

Sønderborg Kommune vil udvikle en kommunal vejviserfunktion, som skal danne overblik over de mange tilbud til borgere, der ikke trives eller som har udfordringer, der gør livet svært. Det kan fx være hjælp til at tackle mobning, ensomhed, misbrug, angst eller depression.

Den kommunale vejviser skal hjælpe kommunens borgere til et tilbud, der matcher de udfordringer, de oplever med deres mentale sundhed. Desuden skal vejviseren fungere som kontaktperson for kommunens medarbejdere i forhold til at hjælpe en borger videre i et af de mange tilbud, der findes i kommunen eller hos samarbejdspartnere. Vejviseren skal således være en hjælp til de borgere, der selv kan søge information, og de borgere, der har kontakt til en kommunal medarbejder, der kan hjælpe dem videre i det rette mentale sundhedstilbud. Det kan fx være på Jobcentret eller Ungecentret, da andelen med et dårligt mentalt helbred er størst hos unge piger, arbejdsløse, førtidspensionister eller andre uden for arbejdsmarkedet⁸.

Vejviseren til mentale sundhedstilbud skal desuden være med til at udbrede kendskabet til ABC for mental sundhed på tværs af forvaltninger, foreninger og lokalsamfund. ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede indsats, der retter sig mod hele befolkningen. ABC for mental sundhed bidrager med konkrete råd til, hvad vi selv kan gøre for at styrke vores mentale sundhed⁹. Implementering af ABC for mental sundhed er ligeledes en indsats under Sundhedsaftalen 2019-2023.

Indsatsen tager udgangspunkt i følgende anbefalinger på grundniveau (G) i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om mental sundhed:

- Formidle information om rådgivningstjenester (G)
- Understøtte nationale partnerskaber og landsindsatser (G)

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Udarbejde kommissorium for kommunal vejviser til mentale sundhedstilbud	2019	Børn, Uddannelse og Sundhed
Kortlægge eksisterende mentale sundhedstilbud i kommunen og hos samarbejdspartnere	2020	
Implementere den kommunale vejviser, opdatere oversigt over mentale sundhedstilbud og udbrede kendskabet til ABC for mental sundhed	2020-2021	
Indtræde i partnerskabet ABC for mental sundhed	2022	
Evaluerer vejviser til mentale sundhedstilbud	2023	



Holdtilbud til borgere med stress eller symptomer på stress



Sundhedspolitikken har som mål for mental sundhed at reducere andelen af borgere, der meget ofte eller ofte føler sig nervøse og stresset. Derfor vil Sønderborg Kommune udvikle og afprøve et holdtilbud for borgere, der oplever stress eller symptomer på stress. I rekrutteringen vil der særligt være fokus på unge, arbejdsløse og andre borgere uden for arbejdsmarkedet, da det er her, at andelen, der meget ofte eller ofte er nervøse og stresset, er størst¹⁰.

Holdtilbuddet kan basere sig på kurset Åben og Rolig, der er afprøvet i andre kommuner fx Aalborg Kommune, Mariagerfjord Kommune og Skanderborg Kommune. Åben og Rolig er et ni ugers meditationsbaseret forløb udviklet specifikt til at hjælpe borgere, der oplever stress eller symptomer på stress. Forløbet er videnskabeligt dokumenteret med gode resultater.

Evalueringsrapporter for Åben og Rolig indikerer, at forløbet giver signifikante reduktioner af stress og depressions-symptomer og signifikante forbedringer af søvnforstyrrelser, livskvalitet og mental sundhed. Analyser via Danmarks Statistiks Forskerdatabase har ved registerudtræk af alder, køn, uddannelse, indtægt og andre socioøkonomiske faktorer vist, at effekterne af programmet ikke er forbundet med socioøkonomiske eller demografiske faktorer, hvilket støtter en bred anvendelighed. Fastholdelse af effekter er dokumenteret ved 3-måneders og 7-måneders follow-up¹¹.

Indsatsen tager udgangspunkt i følgende anbefaling på udviklingsniveau (U) i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om mental sundhed:

- Tilbud til sygemeldte borgere med stress (U)

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Undersøge mulighederne for et samarbejde om kurset Åben og Rolig	2019	Børn, Uddannelse og Sundhed
Udarbejde kommissorium om holdtilbud til borgere med stress eller symptomer på stress	2020	
Afprøve holdtilbud	2020-2023	
Evaluerer holdtilbud	2023	



Kultur på recept for ledige og sygemeldte borgere

Kultur på recept har i flere år været anvendt i Sverige og England. Resultaterne har været et bedre selv vurderet helbred, en bedre mental sundhed og en forbedring af deltagernes arbejdsparathed. På samme måde viser den første danske undersøgelse af et Kultur på recept-program fra Aalborg Kommune, at borgere med stress, angst eller depression får det bedre, når de deltager i kunst- og kulturaktiviteter såsom fælleslæsning, byvandring eller teaterbesøg. De oplever fx færre angstanfald, mere energi, bedre selvværd og forbedrede sociale færdigheder¹².

Sønderborg Kommune vil derfor udvikle og afprøve et Kultur på recept-program, som skal bidrage til at forbedre mental sundhed og arbejdsparathed hos langtidsledige og sygemeldte borgere. I Sønderborg Kommune vil der være fokus på at

anvende de særlige kulturinstitutioner og naturområder, som findes i kommunen. Det skyldes, at forskning understøtter, at det har en positiv effekt på vores fysiske, psykiske og sociale sundhed, når vi opholder os i naturen¹³.

Region Syddanmark har ligeledes i samarbejde med Syddansk Universitet og Designskolen i Kolding fokus på at afdække eksisterende viden, erfaringer og aktiviteter inden for sundhed, natur og kultur.

Indsatsen tager udgangspunkt i følgende anbefaling på udviklingsniveau (U) i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om mental sundhed:

- Tilbud til sygemeldte borgere med stress (U)
- Bruge naturen som mental sundhedsfremmende arena (U)

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Udarbejde kommissorium for Kultur på recept	2019	Job og Velfærd, Kultur, Turisme og Bæredygtighed og Børn, Uddannelse og Sundhed
Indgå samarbejde med interne og eksterne samarbejdspartnere fx lokale kulturinstitutioner	2019-2020	
Afprøve indsatsen	2020-2023	
Evaluerer indsatsen	2023	

Digital sundhed for børn og unge 0-30 år

Region Syddanmark har i sundhedsprofilen 2017 undersøgt sammenhængen mellem brug af sociale medier og unges mentale sundhed. Undersøgelsen viser fx:

- at 46,7 procent af de 16-24 årige kvinder føler meget ofte, ofte eller sommetider, som en konsekvens af det venner og bekendte deler på sociale medier, at deres venner generelt har det bedre end dem selv.
- at 29,1 procent af de kvinder i alderen 16-34 år, som bruger sociale medier mere end 2 timer dagligt, har lavt selvværd. Blandt dem, der bruger sociale medier 1-2 timer dagligt eller mindre end 1 time dagligt har henholdsvis 17,2 procent og 17,5 procent dårligt selvværd.
- at 18,2 procent af de unge kvinder i alderen 16-24 år får aldrig eller næsten aldrig søvn nok til at føle sig udhvilet. Blandt dem angiver 33,6 procent forstyrrelser fra eller brug af mobiltelefon, efter man har lagt sig til at sove, som en medvirkende årsag. Samtidig angiver 65,4 procent, at underholdning fra mobiltelefon, tablet, computer, spillekonsol eller tv er en medvirkende årsag til, at de kommer for sent i seng¹⁴.

Desuden viser en analyse fra Undervisningsministeriet i 2018, at 66 procent af 15-19 årige piger oplever, at det kan være stressende at følge med på de sociale medier. Analysen er baseret på en omfattende spørgeskemaundersøgelse blandt 4.488 børn og unge og 1.791 forældre¹⁵.

Sønderborg Kommune vil derfor udvikle en indsats, der skal bidrage til at styrke borgernes mentale sundhed gennem digital sundhed. Digital sundhed er et begreb, der bliver brugt i flere sammenhænge. I denne sundhedsplan forstås digital sundhed som digital adfærd fx brugen af sociale medier og anden skærmtid, herunder TV, mobiltelefoner og tablets. Der vil være fokus på børn og unge fra 0-30 år, da der er flere i aldersgruppen, som oplever udfordringer med deres mentale sundhed, og hvor undersøgelser viser en sammenhæng til brugen af sociale medier¹⁶. Samtidig sker der store livsmæssige ændringer i denne aldersgruppe, hvilke kan have betydning for den mentale sundhed fx opstart af uddannelse, indtræden på arbejdsmarkedet og etablering af familie.

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Inddrage borgere, medarbejdere og eventuelt eksterne aktører i udviklingen af indsatsen	2020	Børn, Uddannelse og Sundhed
Udarbejde kommissorium for digital sundhed for børn og unge 0-30 år	2020	
Kampagne om digital sundhed	2020	
Afprøve indsatsen	2021-2023	
Evaluerer indsatsen	2022	



Sundhedsplan 3: Fysisk aktivitet



Fysisk
aktivitet

Mål i sundhedspolitikken for fysisk aktivitet

Sønderborg Kommune vil i 2019-2022:

- øge andelen af borgere, der dyrker hård eller moderat fysisk aktivitet i fritiden fra 22,6 procent i 2017 til 24 procent i 2022
- reducere andelen af borgere, der primært har stillesiddende fritidsaktiviteter fra 21,5 procent i 2017 til 19 procent i 2022

Mere fysisk aktivitet for alle

Sønderborg Kommune understøtter fysisk aktivitet på en lang række områder. Fysisk aktivitet omfatter al bevægelse lige fra idræt, sport og motion til leg, havearbejde, en gåtur og cykling som transport. I dagtilbud og folkeskolen er der fokus på fysisk aktivitet gennem fx de pædagogiske læreplaner og 45 minutters bevægelse i skoledagen. Medarbejdere på kommunale arbejdspladser kan deltage i løb og kampagner til fremme af fysisk aktivitet, mens Sundhedsordningen for ansatte også igangsætter arbejdspladsforløb med fx elastiktræning i arbejdstiden. På flere plejecentre er der stolegymnastik for de ældre, mens kommunen også har fokus på at etablere idrætsfaciliteter for borgere med handicap. Dertil har også foreningslivet mange tilbud om fysisk aktivitet. Alligevel har flere og flere primært stillesiddende fritidsaktiviteter og færre dyrker hård eller moderat fysisk aktivitet i fritiden.

Sundhedsstyrelsen anbefaler i forebyggelsespakken om fysisk aktivitet, at kommunerne bør have ekstra fokus på rammer, der understøtter fysisk aktivitet i hverdagen, fx i planlægningen af byer, infrastruktur og udearealer og fuld implementering af 45 minutters bevægelse om dagen i folkeskolen¹⁷. Dette vil derfor have et særligt fokus i sundhedsplanen om fysisk aktivitet. Desuden har sundhedsplanen fokus på tilbud, der giver inaktive, idrætsuvante eller borgere med særlige behov mod på at dyrke fysisk aktivitet i fritiden og reducere stillesiddende tid med fx mobiltelefoner, tablets, spilkonsoller og computere. Sundhedsplanen skal ses i sammenhæng med sundhedsplanen for mental sundhed og sundhedsplanen for overvægt.



Skoler i bevægelse



Børn og unge bevæger sig for lidt. Det bekræfter en undersøgelse fra det internationale netværk Active Healthy Kids. Undersøgelsen viser, at kun 10-26 procent af danske piger og 17-39 procent af danske drenge i aldersgruppen 11-17 år lever op til anbefalingen om at være fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet mindst en time om dagen¹⁸.

Sønderborg Kommune vil derfor fremme fysisk aktivitet i skoler for alle børn uanset familiens socioøkonomiske position. Der er tale om et bredt fokus på bevægelse i skoletiden, der både omfatter aktiv transport til og fra skole og bevægelse i frikvaterer, boglige fag og idrætsundervisning.

Som en del af indsatsen vil Sønderborg Kommune afprøve mere idræt i skolen i samarbejde med en eller flere frivillige skoler. Dette gøres med udgangspunkt i erfaringer fra Svendborg Kommune. I Svendborg Kommune har elever fra 0.-6. klasse siden 2007 haft seks idrætslektioner om ugen i stedet for de typiske to ugentlige lektioner. Erfaringerne fra Svendborgprojektet er, at børn, der lærer gennem kroppen og har ekstra idræt, lærer bedre end børn, der har almindelig undervisning. Desuden er det dokumenteret, at seks

idrætslektioner ugentligt har en sundhedsfremmende effekt, hvor fx andelen af overvægtige børn reduceres på idrætsskoler sammenlignet med kontrolskoler. Ved begyndelsen af projektet i 2008 var der 14 procent overvægtige på idrætsskolerne og kontrolskolerne. Efter to år med ekstra idræt var denne andel faldet til 11 procent på idrætsskolerne, hvorimod der var 16 procent overvægtige på kontrolskolerne¹⁹. Ligeledes reduceres risikoen for type 2-diabetes og hjertekarsygdom og børnene får en bedre koordination, balance og fysisk form, bliver stærkere og er mere konstante i deres idrætsdeltagelse i fritiden. Desuden tyder forskningen på, at de børn, der har mest brug for et sundhedsmæssigt løft, har størst gavn af den ekstra idræt²⁰. Indsatsen forventes dermed på længere sigt at kunne bidrage til, at flere bevæger sig i hverdagen og at reducere andelen af overvægtige børn.

Indsatsen tager udgangspunkt i følgende anbefaling på grundniveau (G) i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om fysisk aktivitet:

- Fremme af motion og bevægelse i skolen (G)

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Indgå samarbejde med en eller flere frivillige skoler om at afprøve mere idræt i skolen	Skoleåret 2019/20	Børn, Uddannelse og Sundhed
Udarbejde kommissorium for skoler i bevægelse	2020	
Afprøve indsatsen	Skoleår 2020/21 og 2021/22	
Evaluerer indsatsen	2022	



Byer, infrastruktur og udearealer til bevægelse

Sundhedsstyrelsen anbefaler i forebyggelsespakken om fysisk aktivitet, at kommunerne bør prioritere planlægning af byer, infrastruktur og udearealer, der understøtter alle borgeres muligheder for at være fysisk aktive i hverdagen. Borgernes muligheder for at være fysisk aktive i hverdagen er i høj grad bestemt af en række forhold, som går på tværs af forvaltningerne. Det gælder fx byplanlægning, infrastruktur, adgang til idrætsfaciliteter m.m.

Sønderborg Kommune vil derfor sikre samarbejde på tværs af forvaltningerne, så det i planlægning af byer, infrastruktur og udearealer indgår som et element, at den fysiske indretning skal fremme fysisk aktivitet i hverdagen. Formålet er således at styrke alle borgeres mulighed for at være fysisk

aktive i hverdagen med henblik på at nå sundhedspolitikens mål for fysisk aktivitet. Indsatsen skal ses i sammenhæng med etableringen af sundhedsfremmende anlæg og kommunens tværgående gruppe for bæredygtig transport.

Indsatsen tager udgangspunkt i følgende anbefalinger på grundniveau (G) i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om fysisk aktivitet:

- Let adgang til udearealer, der indbyder til fysisk aktivitet (G)
- Byplanlægning der fremmer fysisk aktivitet i hverdagen (G)
- Infrastruktur der fremmer aktiv transport (G)
- Samarbejde om fremme af fysisk aktivitet på tværs af forvaltningsområder (G)
- Let adgang til idrætsfaciliteter (G)

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Udarbejde kommissorium for samarbejde	2020	Teknik og Miljø, Kultur, Turisme og Bæredygtighed og Børn, Uddannelse og Sundhed
Afprøve samarbejde	2021-2022	
Evaluere samarbejde	2022	

Motionstilbud til målgrupper med særlige behov

Sønderborg Kommune vil udvikle en indsats, der har til formål at synliggøre og etablere differentierede motions-tilbud til målgrupper med særlige behov fx idrætsudfordrede, svært overvægtige, ældre med nedsat fysisk funktionsevne og borgere med handicap. Etableringen af holdtilbud sker i tæt samarbejde med idrætsforeningerne i Sønderborg Kommune. Desuden er der fokus på brobygning fra et kommunalt sundhedstilbud til fortsat motion i en forening med henblik på at fastholde gode vaner med fysisk aktivitet.

Region Syddanmarks sundhedsprofil fra 2017 viser, at kun 19,1 procent af kvinder over 16 år dyrker moderat eller hård fysisk aktivitet i fritiden. Til sammenligning dyrker 30 procent af mænd over 16 år moderat eller hård fysisk aktivitet i fritiden. Derfor vil Sønderborg Kommune gøre en særlig

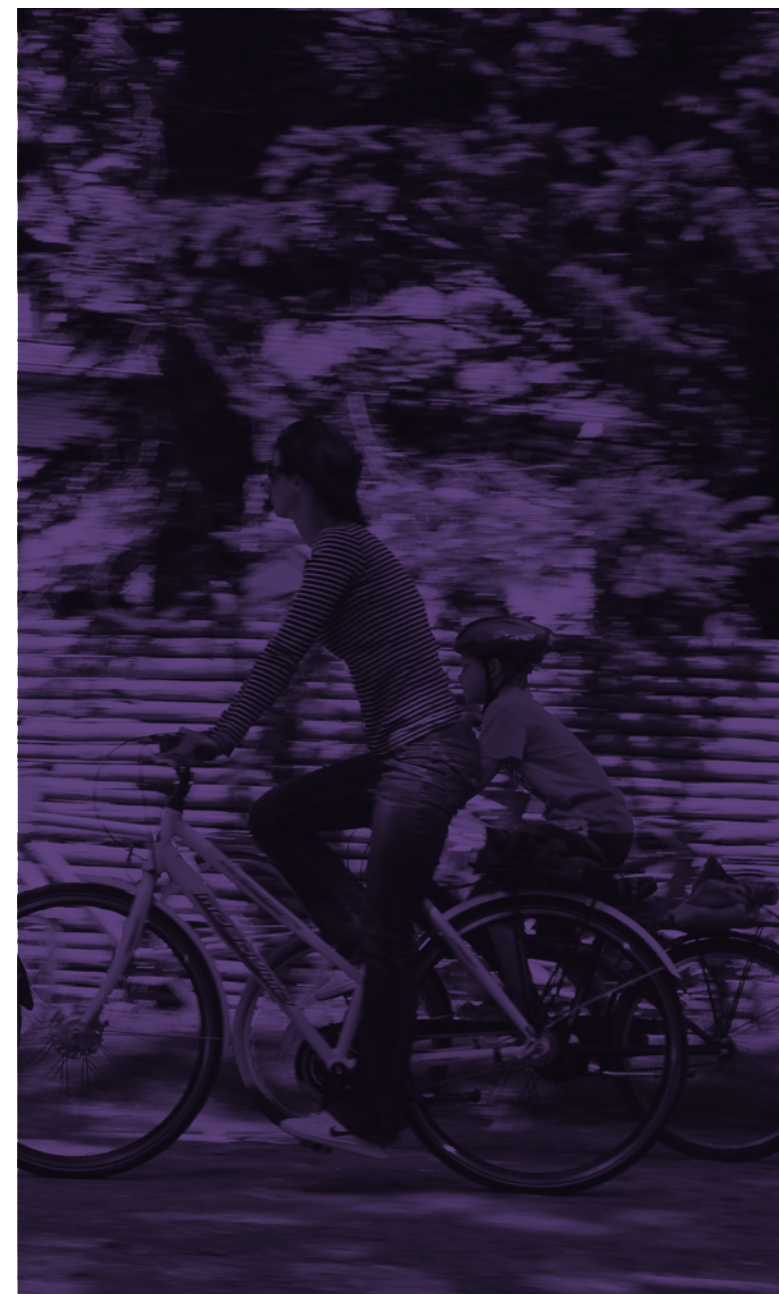
indsats for at få flere kvinder til at dyrke moderat eller hård fysisk aktivitet i fritiden.

Indsatsen skal bidrage til at nå sundhedspolitikken mål for fysisk aktivitet. Desuden bidrager indsatsen til Byrådets fokus på at understøtte den fælles vision for DGI og DIF om, at i 2025 dyrker 50 procent af befolkningen idræt i en idrætsforening, og 75 procent af befolkningen dyrker idræt.

Indsatsen tager udgangspunkt i følgende anbefalinger på grundniveau (G) og udviklingsniveau (U) i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke for fysisk aktivitet:

- Tilbud til borgere med særlige behov (G)
- Tilbud til fysisk inaktive børn, unge, voksne og ældre (U)

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Kortlægge og synliggøre motionstilbud til borgere med særlige behov	2019	Kultur, Turisme og Bæredygtighed, Job og Velfærd og Børn, Uddannelse og Sundhed
Involvere borgere og foreninger i udviklingen af differentierede motions-tilbud	2020	
Udarbejde kommissorium for motions-tilbud til målgrupper med særlige behov	2020	
Afprøve indsatsen	2020-2023	
Evaluere indsatsen	2023	



Sundhedsplan 4: Overvægt



Overvægt

Mål i sundhedspolitikken for overvægt

Sønderborg Kommune vil i 2019-2022:

- reducere andelen af borgere, der er svært overvægtige fra 19,9 procent i 2017 til 19 procent i 2022
- reducere andelen af borgere, der er overvægtige fra 57,1 procent i 2017 til 52 procent i 2022
- reducere andelen af børn, der er overvægtige ved indskolingsundersøgelsen fra 13,2 procent i 2017 til 10 procent i 2022
- reducere andelen af børn, der er overvægtige ved udskolingsundersøgelsen fra 23,4 procent i 2017 til 20 procent i 2022

Fokus på sundhedsfremmende omgivelser

I Sønderborg Kommune er der fokus på at opspore borgere med overvægt i flere arenaer. Det gælder blandt andet Sundhedsplejen, der vejleder familier om mad- og måltidsvaner og henviser børn og unge til Sønderborg Kommunes overvægtsklinik. Overvægtsklinikken er et tilbud for familier med overvægtige eller svært overvægtige børn og unge i alderen 3-18 år. Desuden har Sundhedscentret vejledning i sunde madvaner for borgere med et BMI over 30 eller over 25 med samtidig risikofaktorer for udvikling af livsstilssygdomme. Sundhedscentret har også diætvejledning til borgere med en kronisk sygdom fx type 2-diabetes eller hjertekarsygdom.

Som supplement til ovenstående tilbud vil Sønderborg Kommune derfor have fokus på de rammer, som vi vokser op og lever i. Det gør sig gældende i kommunale institutioner fx dagtilbud og skole, men også i lokalsamfund. Desuden er der fokus på at tilbyde rådgivning til de voksne, der lever med overvægt, hvor det opleves som en begrænsning for deres fysiske, psykiske og sociale sundhed.

Denne sundhedsplan har primært fokus på mad- og måltidsvaner. Sundhedsplanen skal ses i tæt sammenhæng med sundhedsplanen om fysisk aktivitet.



Sundhedsfremmende lokalsamfund



Overvægt er ikke kun et sundhedsproblem, der er skabt af den enkelte borger. Overvægt er også et resultat af det samfund, vi vokser op og lever i. Derfor vil Sønderborg Kommune samarbejde med de lokale landsbysamfund om at skabe rammer, der fremmer borgernes muligheder for at leve et sundt liv.

Sønderborg Kommune vil udvikle og afprøve en model, der skal gøre sundhed til det nemme valg i lokalområderne. Modellen afprøves som pilotprojekt i et udvalgt lokalområde med mulighed for at udrulle modellen til andre lokalområder. Modellen vil bygge på samskabelse for at tilrettelægge og understøtte en proces, der kan lede til meningsfulde og varige sundhedsfremmende og forebyggende tiltag for borgerne i lokalområdet. Samskabelsen vil ske med lokale aktører fx børnehaver, skoler, sportshaller, idrætsforeninger, frivillige sociale foreninger, detailhandlen, lokale virksomheder, landsbylaug m.m.

Der tages udgangspunkt i erfaringer fra projekt Sundhed og Lokalsamfund (SoL), der vandt Folkesundhedsprisen i 2016. SoL havde til formål at fremme bornholmske børnefamiliers sundhed gennem påvirkning af deres indkøbs-, spise- og bevægelsesvaner. Aktørerne var derfor blandt andre børnehaver, skoler, arbejdspladser og detailhandlen. Evalueringen af SoL viste en statistisk signifikant stigning i salget af sunde fødevarer generelt og specifikt i salget af frugt og grønt. Desuden resulterede projektet i et statistisk signifikant fald i andelen af bornholmske borgere med meget usunde kostvaner. Projektet viste dog ikke en statistisk signifikant reduktion i børnenes BMI og taljemål til trods for førnævnte resultater og en markant stigning i bornholmske børns brug af naturen. Projektet blev gennemført fra 2012-2015²¹.

Indsatsen om sundhedsfremmende lokalsamfund skal ses i sammenhæng med sundhedsplanen for fysisk aktivitet, hvor der er fokus på byer, infrastrukturer og udearealer til mere bevægelse.

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Samskabelse med lokale aktører	2020	Kultur, Turisme og Bæredygtighed, Teknik og Miljø og Børn, Uddannelse og Sundhed
Udarbejde kommissorium for model til sundhedsfremmende lokalsamfund	2020	
Rekruttere og indgå samarbejde med lokalområder	2020	
Afprøve model	2021-2022	
Evaluerer model	2022	



Sunde måltider for børn i alderen 0-16 år

Sønderborg Kommune vil udvikle en indsats, der har fokus på sunde måltider for børn i alderen 0-16 år. Indsatsen skal bidrage til at nå sundhedspolitikens mål om at reducere andelen af børn med overvægt ved ind- og udskolingsundersøgelsen.

Indsatsen tager udgangspunkt i centrale aktører fra børn og unges hverdag fx familien, Sundhedsplejen, dagtilbud, skoler, fritidsmiljøer m.m. Indsatsen kan omhandle følgende punkter, der stammer fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger på grundniveau (G) om handleplaner for mad og måltider:

- Tilbud om frokostordninger eller udbud af mad og drikkevarer, der følger kostanbefalingerne fra Fødevarestyrelsen
- Skemalægning af dagens måltider, så der afsættes tilstrækkelig tid til frokost
- Adgang til frisk, koldt drikkevand

- Inddrage børn i at skabe et godt spisemiljø
- Tværfagligt samarbejde mellem ledelse, lærere, pædagogisk personale, elever, forældre, forældrebestyrelser og eventuelle madprofessionelle om at skabe en måltidskultur baseret på fælles værdier
- Kobling af mad og måltider til de pædagogiske læreplaner
- Fremme børns viden om og glæde ved smag og sunde måltider²²

Indsatsen skal ses i sammenhæng med kommunens overvægtsklinik og samarbejdet på tværs af de fire sønderjyske kommuner om overvægt hos børn og unge.

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Samarbejde med interne og eksterne samarbejdspartnere om udvikling af indsatsen fx kommunens fødevarekoordinator	2019	Kultur, Turisme og Bæredygtighed og Børn, Uddannelse og Sundhed
Udarbejde kommissorium for indsatsen	2020	
Afprøve indsatsen	2020-2022	
Evaluerer indsatsen	2022	

Overvægtstilbud med fokus på fysisk, psykisk og social trivsel

Sønderborg Kommune vil afprøve holdforløb for borgere, der oplever overvægt som en begrænsning i forhold til fysisk, psykisk og social trivsel. Forløbet vil tage udgangspunkt i erfaringer fra Kolding Kommune, der siden 2018 har afprøvet ”Ligevægt”.

”Ligevægt” er et forløb for borgere, der oplever udfordringer med deres forhold til krop, vægt og mad. Målet er at træne en anden måde at tænke krop, kost og vægt på, så deltagernes trivsel styrkes. Forløbet er udviklet ud fra en helhedsorienteret tilgang til sundhed, hvor der arbejdes med den fysiske, psykiske og sociale dimension. Der er ikke krav om et bestemt BMI for at blive optaget på ”Ligevægt”, men deltagerne får adgang til forløbet via en indledende samtale på Sundhedscentret. Forløbet strækker sig over 36 uger fordelt ud over det meste af et år. Deltagerne mødes en gang om ugen.

Derudover er der individuelle samtaler. De første erfaringer viser, at deltagere får bedre trivsel, sundere spisevaner, glæde ved motion, bedre søvn, større selvværd og selvaccept og mere overskud i hverdagen.

Indsatsen afprøves i tæt samarbejde med Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS). Desuden skal indsatsen ses i sammenhæng med sundhedsplanen om mental sundhed.

Indsatsen tager udgangspunkt i følgende anbefaling på udviklingsniveau (U) i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke for overvægt:

- Tilbud til voksne med moderat overvægt, primært efter henvisning (U)

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Indsamle data og erfaringer fra Kolding Kommune	2019	Job og Velfærd og Børn, Uddannelse og Sundhed
Udarbejde kommissorium for holdforløb	2020	
Afprøve holdforløb	2021-2022	
Evaluerer holdforløb	2022	



Sundhedsplan 5: Kronisk sygdom



Kronisk sygdom

Mål i sundhedspolitikken for kronisk sygdom

Sønderborg Kommune vil i 2019-2022:

- at andelen af borgere med en langvarig sygdom ikke overstiger 36 procent i 2022
- øge et godt selv vurderet helbred blandt borgere med en langvarig sygdom fra 62,2 procent i 2017 til 65 i 2022

Samarbejde på tværs om borgere med kronisk sygdom

Sønderborg Kommune samarbejder med Region Syddanmark og almen praksis om forløbsprogrammer for borgere med kronisk sygdom. Sønderborg Kommune har i Sundhedscentret forløb til borgere med kræft, KOL, type 2-diabetes, hjertekarsygdom, kroniske smerter og risiko for udvikling af livsstilssygdomme. Også kommunens kompetencecenter for demens varetager udvikling af demensområdet, undervisning og rådgivning til borgere eller pårørende til en borger med demens. Desuden er der en lang række patientforeninger, hvis formål er at vejlede og støtte patienter og deres pårørende. Sønderborg Kommune har også fokus på pårørende i kommunens værdighedspolitik "Det gode liv for ældre" for 2019-2022.

I sundhedsplanen er der særligt fokus på at styrke samarbejdet på tværs af kommune, region, almen praksis og foreningslivet med henblik på at sikre sammenhængende forløb for borgere. Vi vil samarbejde om at etablere motionstilbud for borgere med kronisk sygdom, så de fastholder gode vaner med fysisk aktivitet efter et kommunalt forebyggelsestilbud i Sundhedscentret. Desuden vil vi fortsætte med at udvikle forpligtende samarbejder med Region Syddanmark og almen praksis. For at styrke samarbejdet med patient- og handicapforeningerne vil Sønderborg Kommune udvikle en netværksstruktur, der skal være med til at sikre vidensdeling om information og tilbud samt koordinering.



Brobygning mellem Sundhedscentret og foreningslivet



Sønderborg Kommune vil udvikle en indsats, der har fokus på at etablere motionstilbud for borgere med kronisk sygdom. Der er fokus på brobygning mellem Sundhedscentrets forebyggelsestilbud og fortsat fysisk aktivitet i foreninger i Sønderborg Kommune. Formålet er, at borgere med kronisk sygdom kan fastholde gode vaner med fysisk aktivitet efter endt forløb i Sundhedscentret i fællesskab med andre, der har eller har haft en kronisk sygdom.

I udviklingen af indsatsen tages der udgangspunkt i pilotprojektet ”Sundhed på tværs” fra Brønderslev Kommune. ”Sundhed på tværs” omhandler brobygning med ledsaget overgang til foreningslivet af kommunalt personale, netværksdannelse mellem idrætsforeninger og sundhedscentre og opkvalificering af idrætsforeningernes instruktører i forhold til målgruppen med kronisk sygdom. Det overordnede formål med pilotprojektet er, at flere borgere, der har modtaget et forebyggelses- eller rehabiliteringstilbud i kommunalt

regi, fastholdes i fysisk aktivitet gennem foreningstilbud ved at introducere foreningstilbuddene til hele hold i løbet af det kommunale forebyggelses- og rehabiliteringsforløb. Pilotprojektet afprøves i foråret 2019, og det forventes, at en evaluering med dertilhørende anbefalinger er klar til efteråret 2019²³.

Evalueringen fra Brønderslev Kommune vil således kunne bidrage til udvikling af et ligende tilbud i Sønderborg Kommune i 2020.

Indsatsen kan bidrage til følgende anbefaling på grundniveau (G) i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke for mental sundhed og fysisk aktivitet:

- Stykke mental sundhed hos mennesker med kronisk sygdom (G)
- Tilbud til borgere med særlige behov (G)

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Udarbejde kommissorium for motionshold for borgere med kronisk sygdom	2020	Kultur, Turisme og Bæredygtighed og Børn, Uddannelse og Sundhed
Etablere samarbejde med lokale foreninger om at oprette hold for specifikke diagnosegrupper	2020	
Afprøve indsatsen	2021-2022	
Evaluerer indsatsen	2022	

Tværgående netværk med patient- og handicapforeninger

I Sønderborg Kommune vil vi etablere et netværk mellem kommunen, patientforeningerne og handicapforeningerne. Formålet med netværket er at styrke samarbejdet om borgere med en kronisk sygdom eller handicap gennem større kendskab til hinandens aktiviteter og gensidig inddragelse af hinandens kompetencer. Netværksstrukturen kan bestå af regelmæssige møder med gensidig deling af information og drøftelse af sundhedsemner i lokalområder.

Indsatsen skal ses i sammenhæng med arbejdet i Frivillighedens Hus, der kan fungere som mødested for netværket.

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Inddrage patient- og handicapforeningerne i udviklingen af netværket	2019	Børn, Uddannelse og Sundhed
Udarbejde kommissorium for tværgående netværk med patient- og handicapforeningerne	2020	
Afprøve netværk	2020-2021	
Evaluerer netværk	2021	



Samarbejde med Region Syddanmark og almen praksis

Sønderborg Kommune vil i større grad indgå i forpligtende samarbejder på tværs af Region Syddanmark og almen praksis for at skabe nære og sammenhængende forløb og sundhedsindsatser for borgeren. Vi vil tage udgangspunkt i borgeren, og udfordre vores eksisterende arbejdsgange samt organisatoriske og geografiske placering ved i højere grad at sætte os sammen om bordet og skabe løsninger på tværs.



Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Implementering af tværgående KOL-netværk mellem afdelingen for Medicinske Sygdomme Sønderborg og Forebyggelsesenheden, Sønderborg Kommune.	2019-2020	Job og Velfærd og Børn, Uddannelse og Sundhed
Ansættelse af fælles koordinator for Sønderborg Kommune og Region Syddanmark/Sygehus Sønderjylland	2019-2021	
Samarbejde med almen praksis om populationsstyrede indsatser med fokus på blandt andet borgere med kroniske sygdomme i relation til Gråsten Sundhedshus	2019-2020	
Samarbejde med Sygehus Sønderjylland, Specialsygehus Sønderborg, om initiativer for blandt andet borgere med kroniske sygdomme.	2019	



Evaluering af Sundhedsplaner 2019-2022

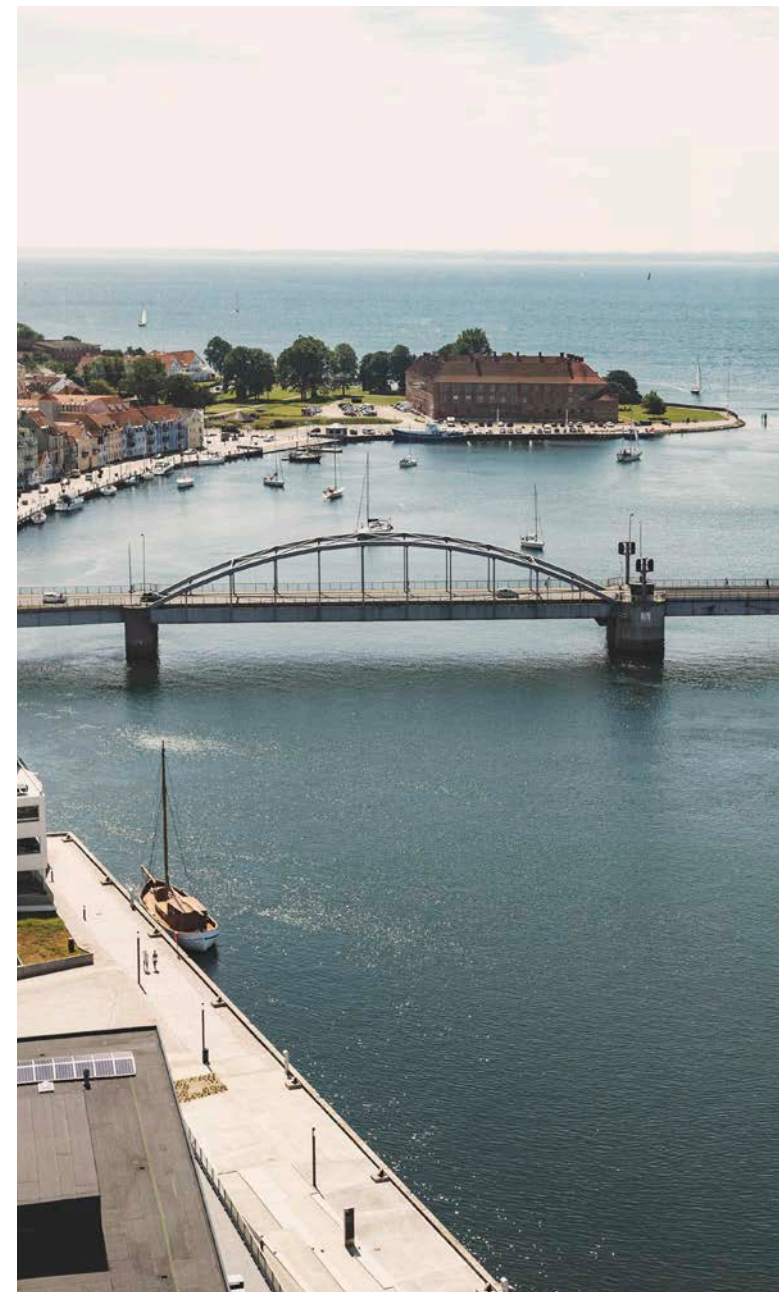
Sundhedsudvalget modtager hvert år en opfølgning på sundhedsplanerne, der indeholder en status på de aktiviteter, der er arbejdet med i det pågældende år, samt en uddybende beskrivelse og prioritering af aktiviteter for det kommende år. Byrådet orienteres ligeledes om den årlige opfølgning.

Sundhedsplanerne evalueres endeligt efter sundhedspolitikens udløb. Evalueringen forelægges til orientering hos Sundhedsudvalget og i Byrådet.

I evalueringen følges der op på målene for hvert fokusområde i sundhedspolitikken. Der anvendes data fra Region Syddanmarks kommende sundhedsprofil på borgere over 16 år, mens data fra Sundhedsplejen anvendes til at beskrive forekomsten af overvægt hos børn. Evalueringen samler desuden op på afholdte aktiviteter i perioden ud fra hver indsats i sundhedsplanerne.

Fodnoter

- ¹ Sundhedsstyrelsen, 2018: Forebyggelsespakke – Tobak, side 22
- ¹ Sundhedsstyrelsen, 2018: Forebyggelsespakke – Tobak, side 22
- ³ Sundhedsstyrelsen, 2018: Forebyggelsespakke – Tobak, side 22
- ⁴ DGI: Røgfrit idrætsliv for børn og unge. Lokaliseret den 16. maj 2019 på:
<https://www.dgi.dk/foreningsledelse/foreningsudvikling/trivsel-og-sundhed/roegfri-forening>
- ⁵ Sundhedsstyrelsen, 2018: Forebyggelsespakke – Tobak, side 22
- ⁶ Region Syddanmark, 2018: Hvordan har du det? – trivsel, sundhed og sygdom blandt voksne i Region Syddanmark 2017, side 296
- ⁷ Region Syddanmark, 2018: Hvordan har du det? – trivsel, sundhed og sygdom blandt voksne i Region Syddanmark 2017, side 114
- ⁸ Region Syddanmark, 2018: Hvordan har du det? – trivsel, sundhed og sygdom blandt voksne i Region Syddanmark 2017, side 114
- ⁹ ABC for mental sundhed: Hvad er ABC? Lokaliseret den 16. maj 2019 på: <http://www.abcmamentalsundhed.dk/hvad-er-abc/>
- ¹⁰ Region Syddanmark, 2018: Hvordan har du det? – trivsel, sundhed og sygdom blandt voksne i Region Syddanmark 2017, side 136
- ¹¹ Center for psykisk sundhedsfremme: Kommunale evalueringsrapporter for voksne. Lokaliseret den 16. maj 2019 på:
<https://cfps.dk/evalueringsprojekter-for-voksne/>
- ¹² Aalborg Universitet, 2019: Ny forskning – kunst og kultur gør mennesker sundere. Lokaliseret den 16. maj 2019 på:
<https://www.nyheder.aau.dk/2018/nyhed/ny-forskning--kunst-og-kultur-goer-mennesker-sundere.cid387923>
- ¹³ Sund By Netværket, 2017: Naturens Rige, side 5
- ¹⁴ Region Syddanmark: Unges mentale trivsel og de sociale medier.
- ¹⁵ Undervisningsministeriet, 2018: Ny Undersøgelse – sociale medier stresser især unge piger. Lokaliseret den 16. maj 2019 på:
<https://www.regeringen.dk/nyheder/ny-analyse-undersoeger-boern-og-unges-adfaerd-omkring-sociale-medier-og-it-sikkerhed/>
- ¹⁶ Region Syddanmark, 2018: Hvordan har du det? – trivsel, sundhed og sygdom blandt voksne i Region Syddanmark 2017
- ¹⁷ Sundhedsstyrelsen, 2018: Forebyggelsespakke – Fysisk aktivitet, side 16
- ¹⁸ Forsknings- & innovationscenter for idræt, bevægelse & læring, 2018: Børn og unge bevæger sig for lidt – trods gode rammer. Lokaliseret den 16. maj 2019 på:
<http://fiibl.dk/born-og-unge-bevaeger-sig-for-lidt-trods-gode-rammer/>
- ¹⁹ Svendborg projektet: Mere idræt bremser fedme. Lokaliseret den 16. maj 2019 på: <http://svendborgprojektet.dk/mere-idraet-bremser-fedme-2/>
- ²⁰ Svendborg projektet: Resultater. Lokaliseret den 16. maj 2019 på: <http://svendborgprojektet.dk/resultater/>
- ²² Sundhedsstyrelsen, 2018: Forebyggelsespakke – Mad og måltider, side 18-20
- ²³ Brønderslev Kommune, 2018: Social- og Sundhedsudvalget – referat den 14. marts 2019. Lokaliseret den 16. maj 2019 på:
<https://www.bronderslev.dk/Politik/ByraadOgUdvalg/DagsordnerOgReferater2018-2021/152/152-1870.aspx#section3>





Sønderborg

Udsigt i verdensklasse

Sønderborg Kommune
Rådhusvej 10
6400 Sønderborg

T: 0045 8872 6400
post@sønderborg.dk

Sonderborgkommune.dk

