

Mod på mere sundhed

Sundhedspolitik for
Sønderborg Kommune 2019-2022



Styringstrekant

Sundhedspolitikken 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 'Politikker' afledt af byrådets visioner.

Grundfortælling

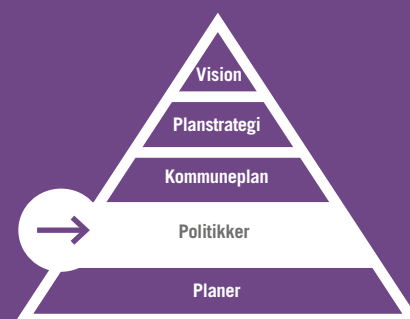
I Sønderborg er hele Europa inden for din rækkevidde. Det er her, at Skandinavien og det kontinentale Europa mødes og bindes sammen. Storbyer som Flensborg, Hamborg og Kiel er vores tætte naboer, imens den veludbyggede infrastruktur med motorvej og lufthavn sikrer korte afstande til andre metropoler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

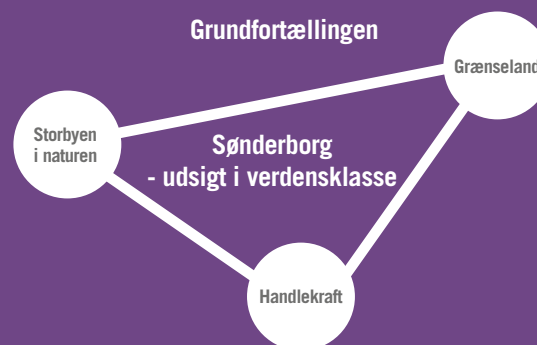
På den ene side rummer Sønderborg alle storbyens karakteristika: Nogle af Danmarks største globale industrikoncerner ligger her. Universitetets campus er landets mest internationale med studerende fra over 50 lande, og snakken på alverdens sprog summer i byens mange restauranter og caféer. Det er også 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 fæl-
lesskaber



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 Sundhedspolitik 2019-2022

Sundhedspolitikken for Sønderborg Kommune understøtter Byrådets fokus på et godt liv. For os er sundhed ikke kun et liv uden sygdom. Sundhed handler også om at have det godt – fysisk, psykisk og socialt. Sundhedspolitikken skal derfor ses i sammenhæng med øvrige politikker, hvor vi står sammen om at give borgerne de bedste forudsætninger for et godt liv i alle aldre.

Sundhedspolitikken er vores fælles udgangspunkt for, hvordan vi prioriterer opgaver på sundhedsområdet. Det er med sundhedspolitikken i hånden, vi skaber rammer og tilbud, der skal være med til at styrke borgernes sundhed.

Sundhedspolitikken bygger på input fra kommunens borgere, forvaltninger og politikere, som alle har bidraget med deres stemme ind i sundhedsarbejdet. Sundhedspolitikken bygger også på nationale og regionale udspil og anbefalinger, der påvirker arbejdet med sundhed i Sønderborg Kommune.

Sundhedspolitikken giver borgere indblik

For borgere giver sundhedspolitikken et indblik i, hvordan vi arbejder med sundhed i Sønderborg Kommune. I sundhedspolitikken kan borgere også finde svar på, hvilke fokus og mål vi har for sundhedsområdet i 2019-2022.

Sundhedspolitikken giver medarbejdere en fælles forståelse

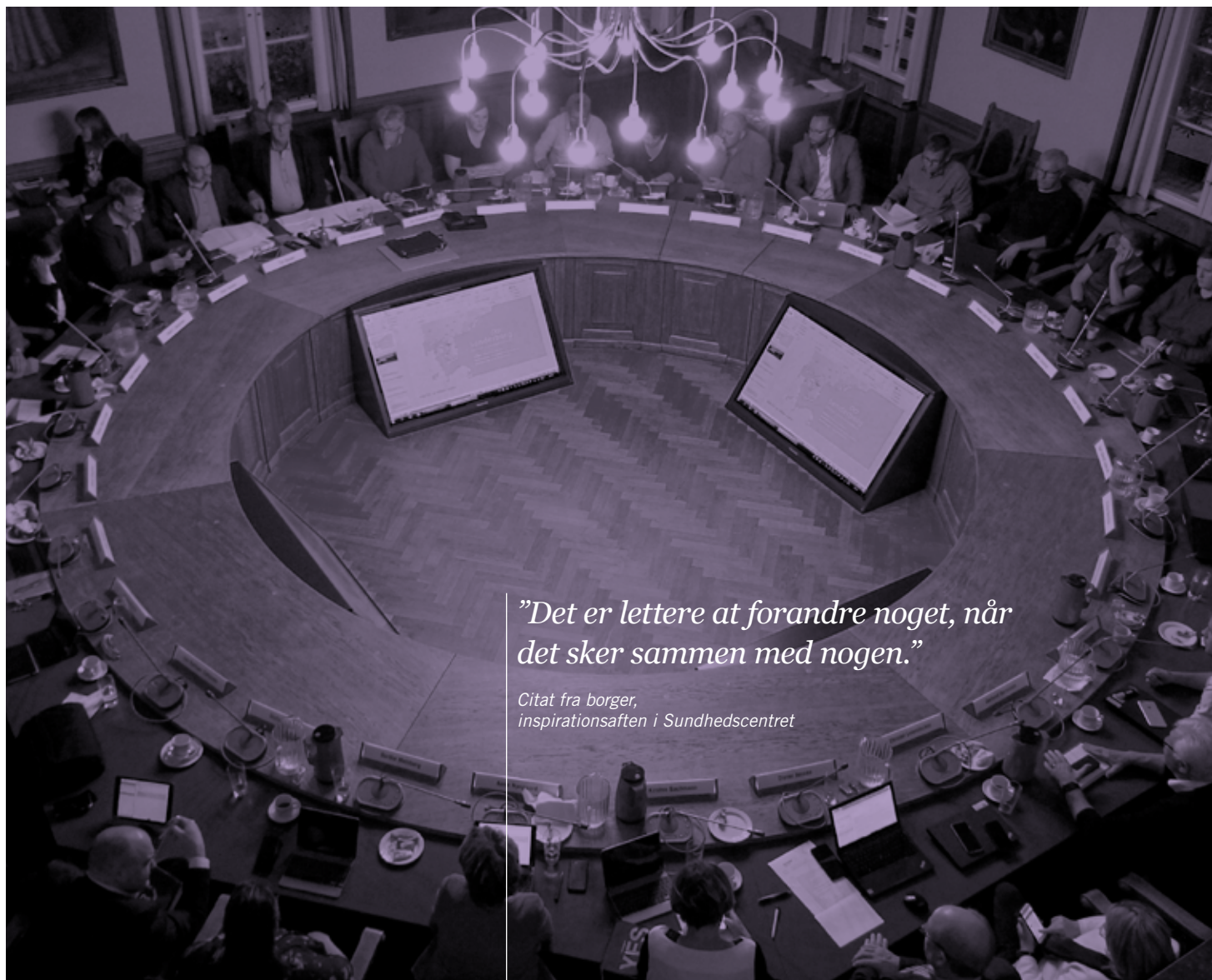
For medarbejdere i Sønderborg Kommune er sundhedspolitikken det fælles afsæt for, hvordan vi forstår sundhed. Vi forstår sundhed som mere end fravær af sygdom. Det er ud fra denne forståelse, vi møder borgerne og hinanden i Sønderborg Kommune.

Sundhedspolitikken giver andre vigtige aktører et afsæt for samarbejde

For andre vigtige aktører kan sundhedspolitikken være med til at vise, hvor vi sammen kan skabe mere sundhed for borgerne. Det kan eksempelvis være gennem samarbejde med regionen, praktiserende læger, frivillige foreninger og virksomheder i Sønderborg Kommune.

Indhold

Indledning til Sundhedspolitik 2019-2022	3
Forord	5
Borgernes syn på sundhed	7
Vores sundhedsmission	8
Fem fokusområder for mere sundhed	11
Flere skal vælge tobakken fra	12
Flere skal opleve mental sundhed	14
Flere skal være fysisk aktive i hverdagen	16
Flere skal leve uden overvægt	18
Flere skal have gode leveår med kronisk sygdom	20
Fra politik til praksis	23



*”Det er lettere at forandre noget, når
det sker sammen med nogen.”*

*Citat fra borger,
inspirationsaften i Sundhedscentret*



Forord

I Sønderborg Kommune skal alle borgere have mulighed for at leve et sundt og godt liv. Vi skal støbe fundamentet, så borgerne kan få en tryk opvækst, lære nyt, gennemføre en uddannelse, varetage et arbejde, indgå i sociale relationer, mestre livet og tage aktiv del i samfundet.

Sundhedsprofilen ”Hvordan har du det?” fra 2017 viser, at vi står over for stigende sundhedsudfordringer i Sønderborg Kommune. Det samme gælder i landets øvrige kommuner. Sønderborg Kommune har fra 2010 til 2017 fået flere borgere, som er overvægtige, har dårlig mental sundhed og er fysisk inaktive. Sundhedsprofilen viser også, at risikofaktorer og sygdomme fortsat er socialt skævt fordelt i befolkningen.

Med vore nye sundhedspolitik tør vi gå nye veje for at vende udviklingen på sundhedsområdet. I Sønderborg Kommune skal flere borgere vælge tobakken fra, opleve mental sundhed, være fysisk aktive, leve uden overvægt og have gode leveår på trods af kronisk sygdom. Vi har mod på mere sundhed for alle uanset livsvilkår.

Vi vil gerne sige tak til de mange borgere, der har givet input til sundhedspolitikken. Borgernes input har bidraget med nye perspektiver og konkrete forslag til, hvordan vi kan stå sammen om at fremme sundheden i Sønderborg Kommune.

Sundhedspolitikken ”Mod på mere sundhed” gælder for perioden 2019-2022. Det er kommunens fjerde sundhedspolitik, og den bygger videre på den foregående sundhedspolitik ”Sund kommune – Fælles ansvar” for 2016-2018.

Erik Lauritzen
Borgmester

Helge Larsen
Formand for Sundhedsudvalget



*”Man skal leve sundt og
samtidig have det godt.”*

*Citat fra borger,
Kultur- og Idrætsnatten*





*”Det sociale samvær er vigtigt
i forhold til sundhed”*

*Citat fra borger,
inspirationsaften i Sundhedscentret*

Borgernes syn på sundhed

Sundhedsudvalget har lagt stor vægt på at komme i dialog med borgerne om konkrete udfordringer og løsninger på sundhedsområdet. I efteråret 2018 har Sundhedsudvalget mødt over 1.000 borgere fra Sønderborg Kommune.

Sundhedsudvalget har været i dialog med borgerne ved syv arrangementer:

1. Kultur- og Idrætsnatten i Sønderborg
2. Åben frokost-event i STARK
3. Fællesspisning i den boligsociale helhedsplan
4. Inspirationsaften i Sundhedscentret
5. Møde med Det Fælles Elevråd
6. Møde med Sønderborg Ungdomsråd
7. Frivillighedsfesten på Nordals

Kultur- og Idrætsnatten og Frivillighedsfesten dannede rammerne for spontane snakke om sundhed. Sundhedsudvalget har desuden inviteret sig selv inden for i specifikke sammenhænge og mødt både børn, unge, voksne og ældre til dialog om, hvordan vi får mod på mere sundhed i Sønderborg Kommune.

*”Vi vil gerne hjælpe
hinanden - også med
frivilligt arbejde.”*

*”Forældre og skoler har
et fælles ansvar for børns
sundhed.”*

*Citater fra borgere,
fællesspisning i den boligsociale helhedsplan*

Vores sundhedsmission

I Sønderborg Kommune har vi mod på at tage det næste skridt til en sundere kommune. Det betyder, at Sønderborg Kommune tør arbejde med de rammer, der giver borgerne mod på at fremme egen sundhed. Når modet er der, skal vi række hånden ud med de rette muligheder og tilbud, der kan støtte borgerne i en sund livsstil.

”Der skal være bedre kommunikation mellem de forskellige dele af sundheds-væsenet - og hjælp til handling.”

*Citat fra borger,
fællesspisning i den boligsociale helhedsplan*

”Det skal være nemt at finde hjælpen, når der er behov.”

*Citat fra borger,
Kultur- og Idrætsnatten*

Mod på mere sundhed i Sønderborg Kommune



Vi vil gøre sundhed nemmere

Vi vil skabe de bedste rammer for, at borgerne oplever det sunde valg som det nemme valg i hverdagen. Derfor vil vi styrke borgernes muligheder for at leve et sundt liv og begrænse en adfærd, der kan skade borgernes sundhed. Det gælder for alle borgere uanset livsvilkår.



Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre

Med konkrete initiativer vil vi fremme sundhed og trivsel, forebygge sygdom og sikre en rettidig indsats for kommunens borgere. Vi vil sørge for, at børn og unge tager sunde vaner med sig ind i voksenlivet. Vi vil opspore symptomer på sygdom, så vi kan sætte ind, inden sygdommen udvikler sig. Vi vil støtte kronisk syge borgere, som skal lære at tackle en ny livssituation, så de får flere gode år med deres sygdom.



Vi vil skabe sammenhæng på tværs

For at sikre et fælles fokus på sundhed vil vi skabe sammenhæng på tværs af de mange aktører på sundhedsområdet. Vi vil blandt andet samarbejde på tværs af kommunens forvaltninger, regionen, praktiserende læger, frivillige foreninger, borgere og pårørende. Samtidig vil vi arbejde for, at borgere med tværgående forløb oplever en koordineret indsats og en styrket kvalitet.



*”Det er nemmere, når alle
familier følger samme regler.”*

*Citat fra borger,
Kultur- og Idrætsnatten*



"Kommunen skal støtte op om mulighederne for, at alle har råd til at træffe sunde valg."

*Citat fra borger,
Kultur- og Idrætsnatten*

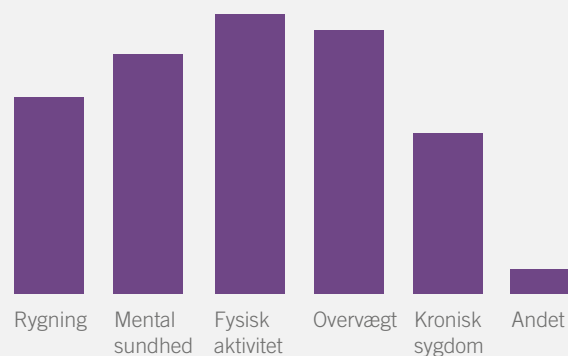
Fem fokusområder for mere sundhed

Sundhedspolitikken indeholder fem prioriterede fokusområder for sundhedsarbejdet i 2019-2022. De er tobak, mental sundhed, fysisk aktivitet, overvægt og kronisk sygdom. De fem fokusområder skal ses i en tæt sammenhæng, da de kan påvirke hinanden. Samtidig er det centralt i fokusområderne, at alle uanset livsvilkår, herunder borgere med fysisk og psykisk handicap, udsatte borgere, borgere i sårbare situationer og ældre, skal kunne leve et sundt liv. Som kommune tør vi skabe de rammer, der fremmer et godt liv for alle.

Hvert fokusområde er af særlig betydning for borgernes sundhed, når vi måler på fx dødelighed, sygelighed og tab af gode leveår. Derfor har de fem fokusområder også et stort fokus nationalt. Samtidig viser sundhedsprofilen, at det går den forkerte vej med sundheden på de fem områder i Sønderborg Kommune og i landets øvrige kommuner. Sønderborg Kommune har derfor mod på at vende udviklingen, så vi får flere borgere, der holder sig fra tobakken, oplever god mental sundhed, er fysisk aktive, lever uden overvægt og har et godt liv på trods af kronisk sygdom.

Med sundhedspolitikken stiller Sønderborg Kommune dermed skarpt på de fem fokusområder samtidig med, at vi fortsat arbejder bredt med sundhed.

Hvad mener du, er det vigtigste område, Sønderborg Kommune kan arbejde med for at fremme borgernes sundhed?



Svar fra borgere i dialog med Sundhedsudvalget i Sønderborg Kommune



Tobak



Mental
sundhed



Fysisk
aktivitet



Overvægt



Kronisk
sygdom



Tobak

Flere skal vælge tobakken fra

I Sønderborg Kommune har vi en ambition om, at flere af kommunens borgere skal stoppe med at ryge. Det har vi, fordi rygning er den risikofaktor, der har størst betydning for vores sundhed. Rygning skader hele kroppen. I gennemsnit dør en person, der ryger dagligt, mere end 10 år tidligere end en person, der ikke ryger. Rygning medfører ikke kun en tidlig død, men også tab af gode leveår, da rygning er årsag til en lang række sygdomme. Rygning er årsag til 9 ud af 10 tilfælde af lungekræft og øger risikoen for KOL. Derfor vil Sønderborg Kommune samarbejde om rammer og tilbud, der hjælper borgerne til et rygestop med særligt fokus på borgere med kort uddannelse, hvor andelen af daglige rygere er størst.

En af de helt store udfordringer er, at mange unge hver dag begynder at ryge. Det vil Sønderborg Kommune gerne sætte en stopper for. Vi vil i stedet skabe en røgfri generation, hvor ingen børn og unge ryger. Vi synes, at børn og unge har ret til at vokse op uden, at tobak er en del af deres hverdag. Derfor vil vi have særligt fokus på at fjerne røg i de miljøer, som børn og unge vokser op og lever i. Med andre ord har vi mod på at gøre det nemmere for børn og unge at holde sig fra tobakken.

”Når børn og unge ser voksne ryge, kan det give indtryk af, at det er normalt, og at det er ok at ryge.”

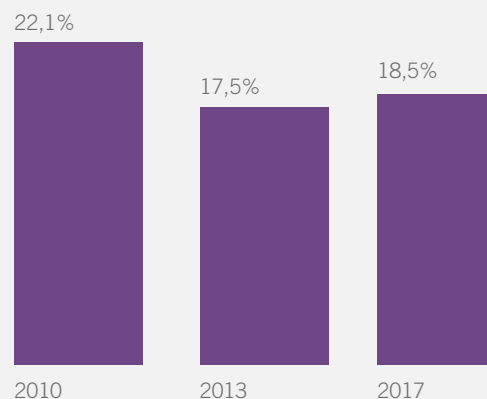
Citat fra Det Fælles Elevråd

”Min erfaring siger, at det skal gøres besværligt at ryge. Det var derfor, jeg stoppede i sin tid.”

Citat fra borger, inspirationsaften i Sundhedscentret



Daglige rygere i Sønderborg Kommune



Resultater fra Region Syddanmarks Sundhedsprofil 2017

Mål for tobak

Sønderborg Kommune i 2019-2022

Vi vil

- 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

"Der findes forskellige former for fællesskaber. Positive fællesskaber, hvor man kan være uden fx at skulle ryge. Der kan være negative fællesskaber, hvor man presses til noget, som man ikke vil."

Citat fra Sønderborg Ungdomsråd

Derfor har vi fokus på



Vi vil gøre sundhed nemmere ved:

- at indføre røgfri skoletid på alle kommunale folkeskoler og opfordre Forberedende Grunduddannelse, fri- og privatskoler og ungdomsuddannelser til at gøre det samme
- at indføre røgfri arbejdstid på kommunale arbejdspladser og opfordre private arbejdspladser til at gøre det samme
- at arbejde med røgfrie miljøer indendørs og udendørs med særligt fokus på det, når vi etablerer nye faciliteter



Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre ved:

- at understøtte folkeskoler, fri- og privatskoler, Forberedende Grunduddannelse og ungdomsuddannelser i at indføre røgfri skoletid
- at etablere fleksible rygestoptilbud til kommunens borgere med særligt fokus på sårbare og udsatte borgere
- at lave opsøgende rekruttering til rygestoptilbud gennem fx kommunens sundhedspleje, tandpleje, udvalgte boligområder, væresteder, jobcentret og øvrige arenaer, hvor kommunens borgere færdes



Vi vil skabe sammenhæng på tværs ved:

- at tilslutte os partnerskabet Røgfri Fremtid med en fælles vision om et røgfrit Danmark i 2030
- at intensivere samarbejdet med sygehuse og almen praksis om elektronisk henvisning til rygestoptilbud i kommunen
- at udbygge samarbejdet internt i kommunen om henvisning til rygestoptilbud
- at samarbejde med lokale foreninger og fritidsmiljøer om røgfrihed



**Mental
sundhed**

Flere skal opleve mental sundhed

Mental sundhed vil sige at have det godt, være glad og tilfreds med livet og kunne klare dagligdagens gøremål. Det kalder vi også i daglig tale for trivsel.

Langt de fleste borgere i Sønderborg Kommune er glade og tilfredse med livet. Det er godt, fordi mental sundhed har stor betydning for børns læring og udvikling, evnen til at tage en uddannelse, få et arbejde, indgå i sociale fællesskaber og fastholde et godt helbred. Som kommune vil vi derfor have fokus på at fremme mental sundhed, så vi skaber de bedste forudsætninger for, at kommunens borgere kan leve et sundt og godt liv i alle aldre.

Der er mange faktorer, der kan påvirke vores mentale sundhed. Det kan fx være en god fysisk sundhed, en rolig nattesøvn, en positiv selvopfattelse og at være en del af et fællesskab. Det er alle faktorer, der bidrager til vores mentale sundhed. Andre faktorer kan skade vores mentale sundhed fx langvarig sygdom, alkoholmisbrug, mobning og et dårligt arbejdsmiljø. I Sønderborg Kommune vil vi derfor fremme faktorer, der bidrager til mental sundhed, og begrænse faktorer, der kan skade mental sundhed.

Fra 2013 til 2017 har Sønderborg Kommune fået flere borgere, der har en dårlig mental sundhed. Det er især de unge kvinder og borgere uden for arbejdsmarkedet, der oplever udfordringer med den mentale sundhed. Derfor har vi mod på at gøre en særlig indsats for de målgrupper.

”Der mangler et sted, hvor man som ældre kan gå hen, hvis man er ensom.”

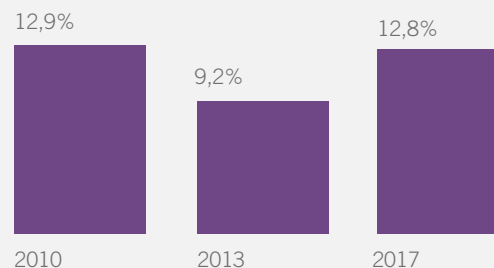
Citat fra borger, inspirationsaften i Sundhedscentret



”I dag sætter systemet ofte først ind, når skaden er sket. Vi skal blive bedre til at se tegn på fx stress, før det går galt.”

Citat fra borger, inspirationsaften i Sundhedscentret

Dårligt mentalt helbred i Sønderborg Kommune



Resultater fra Region Syddanmarks Sundhedsprofil 2017

Mål for mental sundhed

Sønderborg Kommune i 2019-2022

Vi vil

- 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

”Som kommune skal man være bedre til at komme ud. Komme ud, hvor de unge er – i stedet for, at de unge skal opsøge kommunen.”

Citat fra Sønderborg Ungdomsråd

Derfor har vi fokus på



Vi vil gøre sundhed nemmere ved:

- at fremme mental sundhed i dagtilbud og skoler
- at forebygge stress og fremme mental sundhed på kommunale arbejdspladser og opfordre private arbejdspladser til at gøre det samme
- at bruge naturen i arbejdet med mental sundhed



Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre ved:

- at etablere kultur- og fællesskabsaktiviteter for børn, unge, voksne og ældre
- at tilbyde indsatser på baggrund af trivselsmålinger, der bidrager til at opspore dårlig mental sundhed på skoler
- at sikre en særlig indsats til unge, der ikke er i uddannelse eller arbejde
- at tilrettelægge en tidlig indsats for sårbare og socialt udsatte familier
- at tilbyde undersøgelse for fødselsdepression hos nybagte forældre
- at udvikle og afprøve kommunale sundhedstilbud om søvn



Vi vil skabe sammenhæng på tværs ved:

- at samarbejde med frivillige foreninger om at styrke foreningsaktiviteter for børn, unge, voksne og ældre
- at samarbejde på tværs af kommunens forvaltninger om tidlig opsporing af dårlig mental sundhed og ensomhed blandt borgere fx i eget hjem, i jobcentret, på plejecentre, i hjemmeplejen og i socialpsykiatrien
- at understøtte nationale partnerskaber og landsindsatser

Flere skal være fysisk aktive i hverdagen



Fysisk aktivitet

I Sønderborg Kommune vil vi give alle borgere gode muligheder for at være fysisk aktive gennem hele livet. Det vil vi, fordi fysisk aktivitet er godt for vores fysiske og mentale sundhed. Fysisk aktivitet forebygger en lang række livsstilssygdomme, styrker vores selvværd og selvtillid og gør os til en del af et fællesskab, når vi er fysisk aktive sammen med andre.

For mange kræver dagligdagen ikke, at vi er fysisk aktive. Flere har et stillesiddende arbejde og stillesiddende fritidsaktiviteter, der gør, at vi er mere fysisk inaktive. I Sønderborg Kommune synes vi, at fysisk aktivitet skal være en naturlig del af hverdagen. Derfor har vi mod på at fremme fysisk aktivitet i alle kommunens institutioner, på arbejdspladser og ved at planlægge byer, infrastruktur og udearealer, der gør det nemmere at være fysisk aktiv i hverdagen.

Ud over at fysisk aktivitet gavner vores sundhed og trivsel, så er fysisk aktivitet hos børn med til at udvikle deres motorik. Et barn, der har en god motorik, har større mulighed for at få en positiv oplevelse af sin krop og det, den kan. Sønderborg Kommune vil derfor have fokus på at styrke børns motorik, så de har de bedste forudsætninger for at være fysisk aktive hele livet.

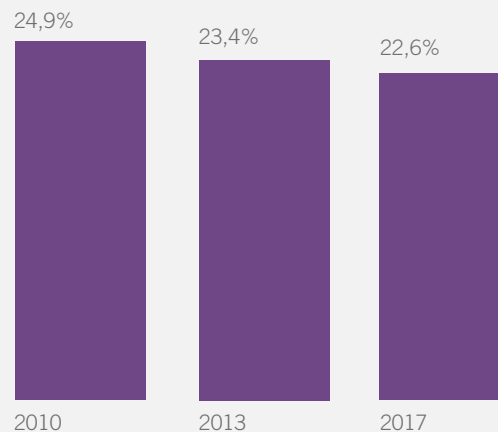
”Fysisk aktivitet er vigtigt igennem hele livet. Fysisk aktivitet i godt fællesskab er endnu bedre.”

Citat fra borger, inspirationsaften i Sundhedscentret

”Der skal være mere bevægelse i timerne.”

Citat fra Det Fælles Elevråd

Hård eller moderat fysisk aktivitet i fritiden i Sønderborg Kommune



Resultater fra Region Syddanmarks Sundhedsprofil 2017



Mål for fysisk aktivitet

Sønderborg Kommune i 2019-2022

Vi vil

- 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

”Der er brug for aktiviteter og events i samarbejde med foreninger, hvor folk kan lære nye idrætsformer at kende.”

Citat fra borger, inspirationsaften i Sundhedscentret

Derfor har vi fokus på



Vi vil gøre sundhed nemmere ved:

- at understøtte 45 minutters bevægelse om dagen på kommunens folkeskoler
- at lette adgangen til idræts- og bevægelsesfaciliteter i nærområdet for alle kommunens borgere
- at planlægge byer, infrastruktur og udearealer, der understøtter borgernes muligheder for at være fysisk aktive i hverdagen
- at arbejde for, at flere børn, unge og voksne transporterer sig selv aktivt til skole og arbejde
- afprøve fysisk aktivitet i arbejdstiden på kommunale arbejdspladser og opfordre private arbejdspladser til at gøre det samme



Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre ved:

- at opspore børn med motoriske vanskeligheder og lavt fysisk aktivitetsniveau
- at fremme motorik, bevægelse og fysisk aktivitet i dagtilbud og skole
- at opspore nedsat funktionsevne og lavt fysisk aktivitetsniveau hos ældre
- at etablere tilbud om fysisk aktivitet til kommunens borgere med særligt fokus på borgere i sårbare situationer



Vi vil skabe sammenhæng på tværs ved:

- at styrke samarbejdet med frivillige foreninger om brobygning til kommunale sundhedstilbud
- at samarbejde om fremme af fysisk aktivitet hos børn, unge, voksne og ældre på tværs af forvaltningsområder
- at understøtte kampagner til fremme af fysisk aktivitet

Flere skal leve uden overvægt



Overvægt

I Sønderborg Kommune er mere end halvdelen af kommunens borgere overvægtige. Det er et alvorligt sundhedsproblem, fordi overvægt giver en større risiko for at udvikle en lang række sygdomme som type 2-diabetes, hjertekarsygdomme og flere former for kræft. I Sønderborg Kommune ser vi ikke kun overvægt som et problem, der er skabt af den enkelte borger. Overvægt er også et resultat af det samfund, vi vokser op og lever i. Derfor tør vi som kommune påtage os et ansvar for at skabe rammer, der fremmer mulighederne for at leve et sundt liv.

Undersøgelser peger på, at op mod 70 procent af dem, der er overvægtige som unge, bliver overvægtige som voksne. I Sønderborg Kommune vil vi derfor gøre en særlig indsats for, at børn og unge tager sunde vaner med sig ind i voksenlivet, så de får de bedste forudsætninger for et godt liv.

Flere af kommunens borgere peger på, at Sønderborg Kommune skal satse mere på sociale fællesskaber i kampen mod overvægt. Derfor vil Sønderborg Kommune styrke samarbejdet med de frivillige foreninger, der kan være med til at motivere og fastholde borgere i en sund livsstil. Det gælder både børn, unge, voksne og ældre.

”Fællesskab er et nøgleord, når man skal tabe sig.”

”Oftest er det hele familien, som spiser usundt.”

Citater fra borgere, inspirationsaften i Sundhedscentret



Overvægt i Sønderborg Kommune

52,1%



2010

52,1%



2013

57,1%



2017

Resultater fra Region Syddanmarks Sundhedsprofil 2017

”Overvægt skyldes for meget skærmtid. Vi glemmer, at vi samtidig spiser, når vi ser fjernsyn.”

”Der skal være tilbud for hele familien, så alle kan være med på samme tid.”

Citater fra borgere, fællesspisning i den boligsociale helhedsplan



Mål for overvægt

Sønderborg Kommune i 2019-2022

Vi vil

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

”Madordning i børnehave og skole vil være rigtig godt. Men det skal være varieret og ikke kun rugbrød.”

Citater fra borger, fællesspisning i den boligsociale helhedsplan

Derfor har vi fokus på



Vi vil gøre sundhed nemmere ved:

- at forebygge overvægt i dagtilbud, skoler og fritidsordninger ved at understøtte sund mad, fysisk aktivitet og trivsel
- at fremme sunde vaner på kommunale arbejdspladser og opfordre private arbejdspladser til at gøre det samme
- at forebygge overvægt i botilbud, på plejecentre, i hjemmeplejen og hjemmesygeplejen ved at understøtte sund mad, fysisk aktivitet og trivsel



Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre ved:

- at vejlede om sunde vaner i familier med børn i første leveår
- at opspore børn og unge med overvægt eller særlig risiko for at udvikle af overvægt
- at fremme sund mad og maddannelse i kommunale dagtilbud og skoler
- at arbejde med både familie- og gruppeorienterede sundhedstilbud med fokus på sund mad, fysisk aktivitet og mental sundhed
- at opspore overvægt eller særlig risiko for at udvikle overvægt på plejecentre, i hjemmeplejen og hjemmesygeplejen og hos borgere i eget hjem



Vi vil skabe sammenhæng på tværs ved:

- at samarbejde på tværs af forvaltningsområder for at opspore overvægt hos kommunens borgere og tilbyde dem den rette sundhedsindsats
- at styrke samarbejdet med regionen, organisationer og almen praksis om henvisning og brobygning til kommunale sundhedstilbud
- at styrke samarbejdet med frivillige foreninger om brobygning til kommunale sundhedstilbud



Kronisk sygdom

Flere skal have gode leveår med kronisk sygdom

Flere må i dag forvente at få en kronisk sygdom på et tidspunkt i livet. Det må vi, fordi vi bliver ældre end tidligere generationer, og flere har en livsstil, der kan føre til kroniske sygdomme som type 2-diabetes, KOL og hjertekarsygdomme. I Sønderborg Kommune vil vi have fokus på at forebygge kroniske sygdomme ved at opspore en usund livsstil hos kommunens borgere og række ud med de rette sundhedstilbud.

Det kan være en stor omvæltning at få en kronisk sygdom. Borgere med kronisk sygdom skal håndtere symptomer og klare hverdagen på en ny måde, når fx kost, motion og medicin skal have plads. En kronisk sygdom kan også have betydning for det sociale liv, hvis der er ting, der ikke kan lade sig gøre så let som tidligere. Det er derfor ikke usædvanligt, at en kronisk sygdom kan medføre en dårlig mental sundhed.

I Sønderborg Kommune har vi mod på at støtte borgere med kronisk sygdom til at tackle deres nye livssituation, så de får flere gode leveår med sygdommen, kan klare hverdagen og fastholde et godt arbejdsliv. I samarbejde med frivillige foreninger vil vi skabe sociale mødesteder for borgere med kronisk sygdom og pårørende, så ingen skal føle sig alene med en kronisk sygdom.

”Det er vigtigt, at pårørende til sygdomsramte ikke selv bliver syge. Pårørende til mennesker med demens kan ofte føle sig bundet til hjemmet. Det kan føre til ensomhed i tosomheden.”

Citat fra borger, inspirationsaften i Sundhedscentret



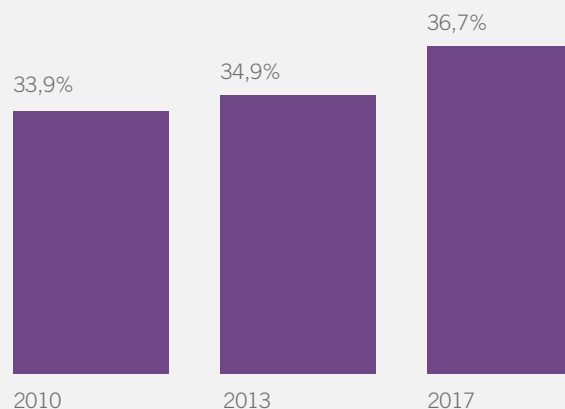
”Det er vigtigt at støtte overgangen fra behandling til fx træning på egen hånd eller i foreninger.”

Citat fra borger, inspirationsaften i Sundhedscentret

”Man lærer at leve med det. Man tilpasser sig. Man får brochuren, men det kan være svært at komme videre derfra. Man mangler det lille skub.”

Citat fra borger, fællespisning i den boligsociale helhedsplan

Langvarig sygdom i Sønderborg Kommune



Resultater fra Region Syddanmarks Sundhedsprofil 2017

Mål for kronisk sygdom

Sønderborg Kommune i 2019-2022

Vi vil

- 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 procent i 2022

”Kronisk sygdom kan stadig være tabu. Det skal der arbejdes med.”

”Sygdomsramte på tværs af diagnoser har brug for at indgå i fællesskaber, som ikke handler om sygdom. Det kan fx handle om fysisk aktivitet. Den dag skal der ikke snakkes om fx kræft.”

*Citater fra borgere,
inspirationsaften i Sundhedscentret*

Derfor har vi fokus på



Vi vil gøre sundhed nemmere ved:

- at tilbyde patientuddannelse til borgere med kronisk sygdom, så de kan mestre egen sygdom og styrke deres mentale sundhed
- at etablere tilbud for pårørende til borgere med kronisk sygdom



Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre ved:

- at tilbyde forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom eller i særlig risiko for kronisk sygdom, fx rygestopforløb, samtaler om alkohol, fysisk træning og diætvejledning
- at styrke mulighederne for, at borgere med kronisk sygdom kan fastholde et godt arbejdsliv



Vi vil skabe sammenhæng på tværs ved:

- at styrke samarbejdet med regionen og almen praksis om forløbsprogrammer for borgere med kronisk sygdom
- at opspore borgere med kronisk sygdom og særlig risiko for kronisk sygdom på tværs af forvaltningsområder
- at samarbejde med frivillige foreninger om fællesskabsaktiviteter for borgere med kronisk sygdom og deres pårørende



”Sundhedsindsatser i naturen kunne være godt. I naturen er alle lige.”

*Citat fra borger,
inspirationsaften i Sundhedscentret*

Fra politik til praksis

Sundhedspolitikken får først liv, når vi arbejder sammen. Derfor vil vi samarbejde med blandt andet borgere og lokalsamfund, forvaltninger på tværs i kommunen og andre vigtige aktører på sundhedsområdet.

For at omsætte politikken til praksis udarbejder vi fem sundhedsplaner. Sundhedsplanerne er vores måde at omsætte sundhedsmissionen til konkrete indsatser for borgerne. Det er her, vi sammen har mod på at arbejde med de rammer og strukturer, der skaber mere sundhed i Sønderborg Kommune. Hver sundhedsplan knytter sig til et fokusområde. Sundhedsplanerne fungerer som vores køreplan for, hvordan vi implementerer indsatserne i hverdagen og kommer i mål med hvert fokusområde i sundhedspolitikken. Hvert år udarbejder vi en status for de konkrete indsatser i sundhedsplanerne.

Sundhedspolitikken er en tværgående politik for Sønderborg Kommune. Det betyder, at alle forvaltninger skal samarbejde om målene i sundhedspolitikken. Det sker med afsæt i den tværgående styregruppe "Sundhed på tværs", der er drivkraft og anker i kommunens arbejde med sundhedspolitikken. Styregruppen er sammensat af chefer fra alle forvaltninger, der er med til at sikre et tværgående fokus på sundhed i kommunen.

Sønderborg Kommune, almen praksis og regionen er alle vigtige aktører, der arbejder sammen om at håndtere udfordringer med borgernes sundhed. Det sker blandt andet i regi af Region Syddanmarks Sundhedsaftale 2019-2023. Sundhedsaftalen beskriver det forpligtende samarbejde, hvor kommunerne, almen praksis og regionen sætter fælles mål for sundhedsområdet. Flere mål i denne sundhedspolitik understøtter derfor arbejdet med Sundhedsaftalen.

Som kommune tør vi arbejde med de rammer, der giver borgerne mod på at fremme egen sundhed. Vi skal gøre det nemmere for borgerne at leve et sundt liv. Det betyder også, at borgerne har et medansvar for deres egen sundhed. En sundere kommune skaber vi derfor bedst i et fællesskab mellem kommunen, borgerne, lokalsamfundet og de frivillige foreninger.

Sundhedspolitikken er for alle kommunens borgere, men ikke alle borgere har behov for den samme sundhedsindsats. Derfor har vi fokus på at formidle den rette information til de rette målgrupper på den rette tid. Det betyder, at vi skal tale individuelt og forskelligt til hvert behov og modtager. Det gør vi blandt andet ved at arbejde systematisk og databaseret med vores kommunikation.

Baggrundsmateriale:

- Region Syddanmarks Sundhedsprofil "Hvordan har du det?" fra 2017
- Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker 2018
- Region Syddanmarks Sundhedsaftale 2019-2023

"Kommunikation kan ske via sociale medier, SMS, apps - det skal falde i øjnene!"

Citat fra borger, fællesspisning i den boligsociale helhedsplan

Sønderborg
Udsigt i verdensklasse

Sønderborg Kommune
Rådhusvej 10
6400 Sønderborg

T: 8872 6400
post@sønderborg.dk

Sonderborgkommune.dk

