

Sundhedsplaner 2023-2026

Implementering af Sønderborg Kommunes Sundhedspolitik Mod på mere sundhed
Juni 2023



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

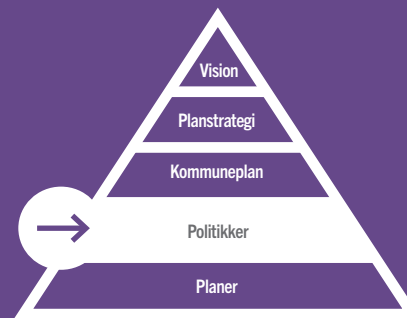
I Sønderborg er hele Europa inden for din rækkevidde. Det er her, at Skandinavien og det kontinentale Europa mødes og bindes sammen. Storbyer som Flensborg, Hamborg og Kiel er vores tætte naboer, imens den veludbyggede infrastruktur med motorvej og lufthavn sikrer korte afstande til andre metropoler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

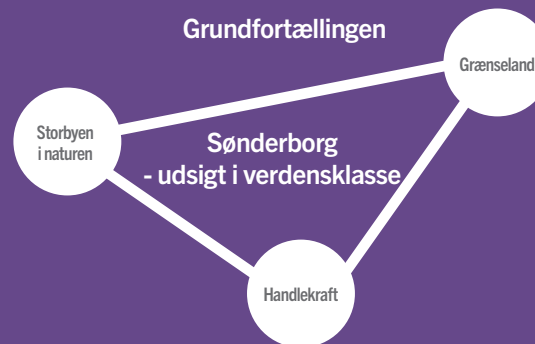
På den ene side rummer Sønderborg alle storbyens karakteristika: Nogle af Danmarks største globale industrikoncerner ligger her. Universitetets campus er landets mest internationale med studerende fra over 50 lande, og snakken på alverdens sprog summer i byens mange restauranter og caféer. Det er også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





Et godt liv

Vi møder borgerne i øjenhøjde og hjælper med at se muligheder.

Vi sikrer tryghed, omsorg og støtte til dem der har brug for det, så alle kan trives og udvikle sig.

Vi støtter kulturen, et rigt og aktivt foreningsliv og det frivillige arbejde.

De fem fokusområder

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

Byrådets to fyrtårsprojekter, Project-Zero og Nordborg Resort, er udtryk for, at vi tør satse, prioritere, handle og gennemføre. De fem 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.

Sundhedsplaner 2023-2026 viser vej mod mere sundhed

Den 22. februar 2023 godkendte Byrådet Sundhedspolitik 2023-2026 ”Mod på mere sundhed”. Nu skal politikken ud at virke til gavn for borgerne. Det viser Sundhedsplanerne vejen for.

Med Sundhedspolitikken har Byrådet udpeget en sundhedsmission og fem fokusområder for perioden 2023-2026. Sundhedsmissionen er:

Mod på mere sundhed

- Vi vil bygge videre på det, der virker
- Vi vil gøre sundhed nemmere for alle uanset livsvilkår
- Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre
- Vi vil investere i det gode liv i fællesskab

På tværs af politik- og forvaltningsområder skal vi derfor over de kommende fire år bygge videre på det, der virker. Samtidig har vi mod på at gå nye veje for at fremme sundhed

og styrke lighed i sundhed. Det er nødvendigt for at alkohol og tobak kommer til at fylde mindre, flere oplever bedre mental sundhed, flere er mere fysisk aktive i hverdagen, flere kan træffe sunde valg, og flere oplever gode leveår trods kronisk sygdom.

I Sundhedsudvalget peger vi på 13 indsatser, som vi tror på, vil gøre en forskel for sundheden i Sønderborg Kommune. Over de kommende fire år vil vi følge arbejdet med dem og er klar til at prioritere undervejs, hvis det bliver nødvendigt.

Sundhedsplanerne 2023-2026 beskriver, hvordan og hvornår vi vil arbejde med de konkrete indsatser, og hvordan vi vil samarbejde på tværs af forvaltninger, region og civilsamfund.

Vi glæder os til i fællesskab at tage fat på arbejdet. Sundhedsudvalget, Sønderborg Kommune



Didde Lauritzen
formand for
Sundhedsudvalget



Bo Kleis Christensen
næstformand for
Sundhedsudvalget



Desalegn Tufa
medlem af
Sundhedsudvalget



Vivi Brit Nielsen
medlem af
Sundhedsudvalget



Erik Lorenzen
medlem af
Sundhedsudvalget

Indhold

Indledning	3
Introduktion til Sundhedsplaner 2023-2026	5
Oversigt over Sundhedsplaner 2023-2026	6
Sundhedsplan 1: Alkohol og Tobak	8
Sundhedsplan 2: Mental sundhed	12
Sundhedsplan 3: Fysisk aktivitet	16
Sundhedsplan 4: Vaner	20
Sundhedsplan 5: Kronisk sygdom	24
Evaluering af Sundhedsplaner 2023-2026	28
Kilder	29



Introduktion til Sundhedsplaner 2023-2026

Sundhedspolitikken udmøntes gennem fem sundhedsplaner – én for hvert fokusområde. Sundhedsplanerne beskriver, hvordan vi vil komme i mål med hvert fokusområde.

Sundhedsplanerne bygger på:

- Data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2021
- Evidensbaseret viden, faglige anbefalinger og samarbejdsaftaler
- Praksisviden om eksisterende indsatser i Sønderborg Kommune og andre kommuner
- Forventede resultater på kort og langt sigt

En ledetråd i input til sundhedsplanerne fra både borgere, foreninger og fagpersoner er, at der er behov for et styrket og tidligere samarbejde mellem kommune og civilsamfund. Derfor vil der i videst muligt omfang på tværs af sundhedsplanerne, blive arbejdet med tidlig inddragelse af relevante aktører som fx foreninger, uddannelsesinstitutioner eller strategiske samarbejdspartnere. Vi vil fortsat arbejde aktivt i de nationale partnerskaber, som vi er en del af, herunder Røgfri Fremtid og ABC for mental sundhed. Samtidig vil vi have fokus på at udvikle lokale partnerskaber med fx uddannelsesinstitutioner og erhverliv, som kan bidrage til at fremme sundheden i Sønderborg Kommune.

Sundhedsplanerne lægger op til et systematisk arbejde med indsatser baseret på evidens, evaluering og effekt. Det betyder, at vi igangsætter indsatser, som har vist god effekt fx i andre kommuner. Vi evaluerer det lokale arbejde med indsatsen med henblik på at vurdere effekten for borgerne i Sønderborg Kommune. På baggrund af evaluering og effekt vurderes det om en indsats skal fortsætte.

Denne systematik afspejles i finansieringen af sundhedsplanerne. Sundhedsudvalgets finansiering indgår under rammen af politikområde 13.01 Sundhedsfremme og Forebyggelse. Derudover er der mulighed for finansiering på tværs af relevante forvaltningsområder, finansiering via eksterne puljer, fondsmidler med mere. Politikområde 13.01 Sundhedsfremme og Forebyggelse, kan finansiere projekter og udviklingsarbejde på sundhedsområdet, men ikke efterfølgende drift af indsatser. Derfor vil der ved opstart af alle indsatser være fokus på medfinansiering fra samarbejdspartnere.

På den måde investerer vi i fællesskab, i det gode liv. Også på længere sigt, hvor en finansiering til drift af sundhedsindsatser skal findes dér, hvor sundhedseffekten viser sig.

For hver indsats under Sundhedsplanerne bliver der som udgangspunkt udarbejdet et kommissorium, hvor formål, målgruppe, indsats, samarbejdsaktører og økonomi bliver præciseret. Kommissorier bliver forelagt Sundhedsudvalget, og eventuelt andre relevante politiske fagudvalg, til godkendelse.

Det tværgående arbejde med implementering af Sundhedspolitikken forankres administrativt i styregruppen for Sundhedspolitikken ”Sundhed på tværs”, der er nedsat på chefniveau på tværs af forvaltningerne. Formålet med styregruppen er at:

- sikre en bred forankring af og ejerskab til Sundhedspolitikken og Sundhedsplanerne via internt samarbejde og partnerskaber på tværs af kommune og civilsamfund
- arbejde proaktivt med koordinering, udvikling og implementering af Sundhedsplanerne
- og sikre en tværgående opfølgning på Sundhedspolitikken og Sundhedsplanerne

Sundhedsudvalget orienteres årligt om status på arbejdet med Sundhedsplanerne og forelægges oplæg til prioritering af indsatser for det kommende år. Sundhedsplanerne vil på den måde årligt blive vurderet af Sundhedsudvalget og eventuelt justeret.

Øversigt over indsatser i Sundhedsplaner 2023-2026

En væsentlig del af vejen til målene i Sundhedspolitikken går via det løbende daglige arbejde på de store kommunale velfærdsområder. Det sker i vores sundhedspleje, dagtilbud, skoler, sundhedscenter, kultur-, idræts- og fritidstilbud, byplanlægning og infrastruktur, boligsociale- og arbejdsmarkedsindsatser, hjemme- og sygepleje, botilbud, væresteder, plejecentre og meget mere.

For at komme skridtet videre og helt i mål med Sundhedspolitikken peger Sundhedsplanerne på 13 indsatser, som beskrives i dette dokument.

Indsætserne er valgt ud fra:

- data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2021
- Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakker og faglige anbefalinger på sundhedsområdet
- evidensbaserede indsatser
- forventet effekt af indsætserne på kort og langt sigt
- virkemidler fx organisatorisk sundhedskompetence
- eksisterende praksis i Sønderborg Kommune

For hver sundhedsplan beskrives:

- 1) Målsætning for sundhedsplanen jf. Sundhedspolitik 2023-2026
- 2) Kobling til andre politikker på tværs af Sønderborg Kommune, samt lovgivning, aftaler og/eller anbefalinger som kommunen er forpligtet til at varetage
- 3) Gode eksempler på indsætser i Sønderborg Kommune, som er blevet fremhævet i inddragelsen af interne og eksterne samarbejdspartnere. Der er ikke tale om udtømmende beskrivelser af eksisterende praksis, men en fremhævelse af de indsætser, som er mest væsentlige i forhold til mål og nye indsætser
- 4) Fokuspunkter i sundhedsplanen, der karakteriserer og understøtter de nye indsætser, der skal igangsættes
- 5) Beskrivelse af indsætser, herunder ansvarlige forvaltninger og procesplan.



Sundhedsplan 1: Alkohol og tobak

Indsatser:

- Kampagner og kompetenceudvikling målrettet alkohol og nikotinprodukter
- Røgfrie miljøer - særligt hvor børn og unge færdes
- Alkoholfrie fællesskaber



Sundhedsplan 2: Mental sundhed

Indsatser:

- Digital sundhed
- Kultur og natur til fremme af mental sundhed



Sundhedsplan 3: Fysisk aktivitet

Indsatser:

- Fremme af hverdagscyklisme
- Fremme af bevægelsesglæde
- Inddragelse af udsatte grupper i idrætten



Sundhedsplan 4: Vaner

Indsatser:

- Helhedsorienterede overvægts- og ernæringstilbud
- Gode søvnvaner
- Understøtte sunde vaner blandt grupper med særlige behov



Sundhedsplan 5: Kronisk sygdom

Indsatser:

- Infektionshygiejnisk tiltag til forebyggelse af smitsomme sygdomme
- Styrket sundhedskompetence for et godt liv med kronisk sygdom



Sundhedsplan 1: Alkohol og tobak



Mål i sundhedspolitikken for alkohol og tobak

Sønderborg Kommune vil i 2023-2026:

- reducere andelen af daglige rygere fra 14,5 procent i 2021 til 10 procent i 2026
- reducere andelen af daglige rygere blandt unge i alderen 16-34 år fra 14,2 procent i 2021 til 10 procent i 2026
- reducere andelen af borgere, der drikker mere end 10 genstande om ugen fra 13,4 procent i 2021 til 10 procent i 2026

Flere skal vælge alkohol, tobak og nikotinprodukter fra

Sønderborg Kommune opfylder de centrale anbefalinger jf. Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakker for hhv. alkohol og tobak. I Sønderborg Kommunes Sundhedscenter tilbydes forebyggende indsatser og forløb til borgere, hvor alkohol fylder for meget og for borgere, som ønsker at stoppe med at ryge eller bruge nikotinprodukter. Afsættet er Sundhedslovens §119 og kvalitetsstandarden ”forebyggelsestilbud”. Dertil kommer forebyggelsesindsatser vedr. alkohol, tobak og nikotinprodukter til familier i regi af Sundhedsplejen, SSP, undervisning i grundskolen og tilbud om tobaksrådgivning på ungdomsuddannelser. Misbrugscentret i Sønderborg Kommune tilbyder behandling af alkoholafhængighed på baggrund af National klinisk retningslinje for Behandling af alkoholafhængighed. Sønderborg Kommune indførte i 2020 røgfri arbejdstid og røgfri skoletid. Derfor er de kommunale matrikler røgfrie.

Fokuspunkter i sundhedsplanen

Sundhedsstyrelsen har i 2022 opdateret anbefalingerne for alkohol. På den baggrund skal de forebyggende alkoholindsatser for den brede befolkning styrkes, så flere vælger alkohol fra eller skruer forbruget ned. Sønderborg Kommune vil gøre op med tabu og flertalsmisforståelse om alkohol. Vi vil ruste fagpersoner, forældre, unge og ældre til at tale om alkohol og forebygge et skadeligt forbrug. Vi vil have fokus på de livsovergange, hvor alkohol kan komme til at fylde for meget. Data viser, at der er behov for en særlig opmærksomhed på børn og unge i overgangen til voksenlivet, og ældre i overgangen til en tilværelse som pensionist. Her vil vi have fokus på at understøtte alkoholfrie fællesskaber.

Den landsdækkende spørgeskemaundersøgelse §RØG, der udføres af Statens Institut for Folkesundhed, har siden 2020 fulgt udviklingen af børn og unges forbrug af tobaks- og nikotinprodukter. §RØG viser, at andelen af børn og unge, der bruger røgfri nikotinprodukter, er steget de seneste 5-10 år i takt med at nye nikotinprodukter er blevet tilgængelige. Seneste måling fra 2021 viser, at hver tredje af alle børn og unge i Danmark mellem 15 og 29 år bruger en form for nikotinprodukt, enten lejlighedsvis eller dagligt. Halvdelen af forbruget stammer fra andre produkter end cigaretter. Derfor vil vi have særligt fokus på børn og unges brug af nikotinprodukter som fx snus, vapes og puffbars. Vidensråd for Forebyggelse vurderer, at der er behov for indsatser, som kombinerer statslige, strukturelle tiltag med lokale tiltag og ved at inddrage flere aktører. Vi vil bakke op om og håndhæve strukturelle tiltag, som fx røg- og nikotinfri skole- og arbejdstid, og samarbejde bredt om at etablere flere røg- og nikotinfrie miljøer, særligt hvor børn og unge færdes. Vi vil understøtte kampagner og formidling af viden om nikotinprodukter og helbredskonsekvenser for børn og unge.



Kampagner og kompetenceudvikling målrettet alkohol og nikotinprodukter



Sønderborg Kommune understøtter formidling af Sundhedsstyrelsens anbefaling 10-4: Intet alkoholforbrug er risikofrit for helbredet. Sundhedsstyrelsen anbefaler at borgere under 18 år holder sig helt fra alkohol og, at andre drikker højst 10 genstande om ugen og højst 4 genstande på samme dag.

Vi vil gøre op med flertalsmisforståelser om alkohol og alkoholkultur. Der vil være et særligt fokus på at fremme frontpersonales viden om alkoholforebyggelse. Formålet er, at frontpersonale og fagpersoner på tværs af kommunen skal blive endnu bedre til at opspore og henvise borgere til forebyggende samtaler eller alkoholbehandling. Sønderborg

Kommune kan lade sig inspirere af Frederiksberg Kommune, hvor fagpersoner er blevet klædt bedre på til at tage snakken om alkohol, forebygge alkoholfafhængighed og være med til at nedbryde tabu om alkohol. Indsatsen skal planlægges i tæt samarbejde med Misbrugscentret.

Sønderborg Kommune vil understøtte kampagner udviklet af Sundhedsstyrelsen om nikotinpræparater. Dette med særligt fokus på elever i udskoling og deres forældre. Dette skal fungere som et supplement til det løbende arbejde med tobaks- og nikotinfarebyggelse målrettet børn og unge.

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Formidle kampagne 10-4 udviklet af Sundhedsstyrelsen	2023	Børn, Uddannelse og Sundhed
Formidle kampagne om snus og nikotinprodukter målrettet forældre til teenagebørn, udviklet af Sundhedsstyrelsen	2023	
Forberede kompetenceudvikling af frontpersonale i forhold til alkoholforebyggelse	2024	Børn, Uddannelse og Sundhed og Om-sorg og Udvikling
Kompetenceudvikling af frontpersonale	2025	
Evaluering af arbejde med kampagner og kompetenceudvikling	2026	Børn, Uddannelse og Sundhed



Røgfrie miljøer - særligt hvor børn og unge færdes

Sønderborg Kommune har fortsat fokus på at skabe røg- og nikotinfrie 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 rygere, fordi de i mindre grad oplever rygning i deres hverdag.

Fleere andre kommuner er gået i front i forhold til at skabe røgfrie miljøer. Siden juli 2022 er alle legepladser og søbade i Silkeborg Kommune røg- og tobaksfrie. Københavns Kommune samarbejder med foreningslivet om røgfrit idrætsliv. I Aarhus Kommune er det forbudt at ryge ved busstoppesteder, på legepladser, arealer foran biblioteker og kommunale kontorer. Målet er at beskytte børn og unge mod røg fra tobak, når de bruger det offentlige rum.

Vi vil lade os inspirere af de tiltag, der gøres andre steder i landet og arbejde for at implementere dem i Sønderborg Kommune. Det skal ske i tæt samarbejde med bl.a. foreningslivet, hvor vi i forhold til røgfrie miljøer i idrætslivet vil tage afsæt i 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 snus.

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Indsamle erfaringer fra andre kommuner	2023	Børn, Uddannelse og Sundhed, Kultur og Erhverv og Teknik, Miljø og Bæredygtighed
Skiltning af røgfrihed på et antal offentlige legepladser	2023	
Inddrage foreninger	2024	
Udarbejde kommissorium	2024	
Implementere indsatser	2025-2026	
Evaluerer indsatser	2026	

Alkoholfrie fællesskaber

Data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2021 viser, at der er behov for at gøre en indsats i forhold til alkoholforbrug målrettet unge og ældre. Vi vil derfor have fokus på de livsovergange og arenaer som dels de unge og dels de ældre befinder sig i.

Sønderborg Kommune vil i samarbejde med Alkohol og Samfund, gennemføre en workshop om alkohol i overgangen fra grundskole til efterskole eller ungdomsuddannelse.

Formålet med workshoppen er at samle de væsentligste aktører i overgangen fra grundskoler til ungdomsuddannelser i kommunen, styrke dialogen på tværs og sikre et fælles ståsted for arbejdet med unge og alkohol. Som en del af arbejdet skal det interne tværgående samarbejde styrkes, ligesom der skal sikres en tydelig

indgang for brugere af kommunens forebyggelses- og behandlingstilbud.

Såfremt workshoppen viser, at der er behov for yderligere indsatser fra kommunal side, skal disse udvikles og implementeres. Dette vil forudsætte, at der findes finansiering. Arbejdet vil understøtte Den Kommunale Ungeindsats (KUI).

Indsatsen for målgruppen af voksne og ældre borgere vil blive baseret på samarbejdet mellem Misbrugscentret og sociale og sundhedsfremmende frivillige foreninger. Målet er at etablere eller styrke fællesskaber, der kan inkludere borgere med alkoholafhængighed eller som oplever at alkohol fylder meget. Som en del af indsatsen vil der være rådgivning om en aktiv pensionisttilværelse uden alkohol.

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Workshop	2023	Børn, Uddannelse og Sundhed og Omsorg og Udvikling
Opfølgende indsatser baseret på workshop	2023-2024	
Udvikle og implementere indsatser til fremme af alkoholfrie fællesskaber for målgrupper med særlige behov	2024-2026	
Evaluere indsatser	2027	



Sundhedsplan 2: Mental sundhed



Mål i sundhedspolitikken for mental sundhed

Sønderborg Kommune vil i 2023-2026:

- reducere andelen af borgere med et dårligt mentalt helbred fra 16,7 procent i 2021 til 13 procent i 2026
- reducere andelen af borger, der meget ofte eller ofte føler sig nervøse og stresset fra 16,8 procent i 2021 til 15 procent i 2026

Sammen om at styrke den mentale sundhed

Sønderborg Kommune har fokus på mental sundhed på tværs af politikker og handleplaner med udgangspunkt i anbefalinger fra Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om mental sundhed. Den Sammenhængende Børne- og Ungepolitik har blandt andet fokus på tidlig opsporing og indsats til børn og unge i mistrivsel. Plan for arbejdsmiljø, sundhed og hygiejne har fokus på et godt psykisk arbejdsmiljø for medarbejdere på kommunale arbejdspladser. I Frivillighedspolitikken er der fokus på mental sundhed og ensomhed, samt brobygning med frivillige foreninger. I Værdighedspolitikken og Socialpolitikken er der fokus på livskvalitet og fællesskaber for blandt andet ældre og borgere med handicap eller en psykisk problemstilling.

I Sønderborg Kommune findes der således flere indsatser, der direkte eller indirekte skal bidrage til, at flere oplever mental sundhed i hverdagen. Nogle indsatser er kommunale, mens andre er drevet af andre aktører som fx frivillige, NGO'er, private virksomheder osv, som dermed også bidrager til at fremme den mentale sundhed. Der er en særlig opmærksomhed på den gruppe unge, som er uden for arbejdsmarked og uddannelse, eller som oplever udfordringer med at gennemføre folkeskolen eller en ungdomsuddannelse. Den kommunale ungeindsats rummer tiltag særligt for denne målgruppe og skal ses i tæt sammenhæng med indsatser i sundhedsplanerne.

Fokuspunkter i Sundhedsplanen

Sønderborg Kommune indgår i det nationale partnerskab ABC for mental sundhed. Målet er at styrke befolkningens mentale sundhed gennem aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed. Borgerne skal vide, hvordan de med små greb i hverdagen kan øge egen og andres mentale sundhed. Samtidig skal der være fokus på fællesskabsfremmende rammer, som bidrager til mental sundhed. Indsatser for mental sundhed på tværs af målgrupper vil derfor tage afsæt i principperne om A: Gør noget aktivt, B: Gør noget i fællesskab og C: Gør noget meningsfuldt. Sundhedsplan 2: Mental sundhed vil i perioden 2023-2026 fungere som handlingsplan for Sønderborg Kommunes indsatser i partnerskabet ABC for mental sundhed.

Forskning peger på en sammenhæng mellem vores digitaliserede liv og stigende mistrivsel. Derfor vil vi i Sønderborg Kommune styrke indsatsen målrettet børn, unge, forældre og fagpersoner omkring dem. Ungecentret i Sønderborg Kommune gør allerede en vigtig indsats via SSP, som skal prioriteres og systematiseres yderligere. Målet er at styrke børn, unge og de voksne omkring dem til bedre digital trivsel og modenhed, der på sigt skal bidrage til bedre mental sundhed.

Forskning og praksiserfaring har vist, at kultur og natur har en positiv effekt på vores mentale sundhed. Derfor vil Sønderborg Kommune fortsat have fokus på at udvikle det felt, som vi bla. har arbejdet med via Kultur på recept. Vi vil lære af de foreløbige erfaringer og videreudvikle konceptet til relevante målgrupper.



Digital sundhed



Sundhedsprofilen 2021 for Region Syddanmark viser, at der er et sammenfald mellem brug af sociale medier og unges mentale mistrivsel. Tendensen ses tydeligst blandt unge kvinder, men genfindes også blandt unge mænd. Børns debut på sociale medier sker desuden stadigt tidligere.

Sundhedsstyrelsens Center for Sundhed og Digitale Medier har undersøgt hvordan søvn, fysisk aktivitet, relationer, fællesskaber og stress kan påvirkes af forskellige former for brug af skærm. På den baggrund har Sundhedsstyrelsen udarbejdet anbefalinger for børn, unge og forældres brug af skærm, som vi vil udbrede og tage afsæt i.

På baggrund af udviklingen i børn og unges digitale adfærd og trivsel vil vi afprøve indsatser, der skal styrke børn og unge i en mere bevidst digital adfærd, som skal bidrage til øget mental sundhed. Det kalder vi Digital sundhed.

Indsatsen skal være flerstrengt og målrettet både børn og unge, deres forældre og fagpersoner omkring dem. Indsatsen skal have fokus på både forebyggende og mere indgribende indsatser, ligesom der skal være fokus på både digitale vaner, søvn, kost og fysisk aktivitet.

Indsatsen forventes at blive forankret i kommunale institutioner som fx dagtilbud, folkeskole og biblioteker.

Vidensby Sønderborg vil være tovholder på indsatser målrettet dagtilbud og skoler. Der vil bl.a. være fokus på progression af børn og unges handlekompetence i forhold til digital adfærd og trivsel, fællesskaber og ung-til-ynge dialog. Indsatsen skal tilrettelægges i tæt samarbejde med relevante interne aktører som fx SSP og sundhedsplejen.

Via UngeLiv, der er et netværk mellem Sønderborg Kommune og de lokale ungdomsuddannelser, lægges ligeledes op til et fælles fokus på digital trivsel. Der igangsættes en indsats målrettet hhv. elever og fagpersoner. Der arbejdes med oplæg, kompetenceudvikling og undervisningsforløb med afsæt i emner som sikkerhed, overvågning, misinformation, mobning, krænkelser, lovgivning, like-kultur, spejling, skærme og tid samt andre aktuelle debatter.

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorizont	Ansvarlige forvaltninger
Udarbejde kommissorium for indsatser	2023	Børn, Uddannelse og Sundhed
Vidensby Sønderborg er tovholder på indsatser målrettet dagtilbud og skoler	2023-2026	
UngeLiv arbejder med indsats målrettet ungdomsuddannelser	2023-2026	
De kommunale biblioteker arbejder med indsatser til fremme af digital sundhed	2023-2026	Kultur og Erhverv
Evaluere indsatser	2027	Børn, Uddannelse og Sundhed



Kultur og natur til fremme af mental sundhed

Forskning viser, at kultur og natur kan have en positiv effekt på vores mentale sundhed. Sønderborg Kommune igangsatte derfor i 2020 indsatsen Kultur på recept, til fremme af mental sundhed og øget arbejdssparathed blandt borgere tilknyttet Jobcentret med stress, angst eller depression. Med udgangspunkt i erfaringer fra Kultur på recept samt naturvejledernes samarbejder på tværs af kommunen, vil vi arbejde videre med kultur og naturindsatser til udvalgte målgrupper med henblik på fremme af mental sundhed.

På baggrund af evaluering af Kultur på recept kan der arbejdes videre med konkrete anbefalinger. Justeringer af Kultur på recept kan være i form af tilpasning af målgruppe, rekrutteringskanaler, samt indhold og form af forløb.

Relevante målgrupper for indsatser med kultur og natur til fremme af mental sundhed kan være unge i målgruppen for Den Kommunale Ungeindsats, borgere med psykisk sårbarhed, ældre på plejecentre m.fl.

Der findes inspiration i bl.a. Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakke for mental sundhed, Region Syddanmarks arbejde med Sundhed, Kultur og Natur og Sund By Netværkets arbejde med temaet Naturens Rige.

Indsatser forudsætter, at der findes ekstern finansiering.

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Evaluering af Kultur på recept	2023	Børn, Uddannelse og Sundhed, Kultur og Erhverv og Økonomi og Arbejdsmarked
Videreudvikling af Kultur på recept på baggrund af anbefalinger fra evalueringen	2023	
Udarbejde kommissorium	2023	
Afprøve indsatser	2024-2026	
Evaluere indsatser	2027	



Sundhedsplan 3: Fysisk aktivitet



Mål i sundhedspolitikken for fysisk aktivitet

Sønderborg Kommune vil i 2023-2026:

- øge andelen af borgere, der dyrker hård eller moderat fysisk aktivitet i fritiden fra 18,6 procent i 2021 til 21 procent i 2026
- reducere andelen af borgere, der primært har stillesiddende fritidsaktiviteter fra 20,2 procent i 2021 til 18 procent i 2026

Mere fysisk aktivitet og bevægelse for alle

Sønderborg Kommune understøtter og fremmer fysisk aktivitet på tværs af kommunen. Sundhedspolitikken fokus på fysisk aktivitet skal blandt andet ses i sammenhæng med Idræts- og fritidspolitikken vision om at være fælles om at opnå et styrket idræts- og fritidsliv for alle i Sønderborg Kommune.

I sundhedsplejen bliver der arbejdet med motorik og bevægelsesvaner. I dagtilbud og folkeskoler er der blandt andet fokus på fysisk aktivitet gennem de pædagogiske læreplaner og Vidensbyens samarbejde med folkeskoler om bevægelse i fagene. På plejecentre arrangeres aktiviteter, som fremmer bevægelsesglæde hos de ældre borgere. Sønderborg Kommune har også flere indsatser, som fremmer fysisk aktivitet blandt borgere med handicap og borgere med psykiske problemstillinger.

I Sønderborg Kommune har vi et foreningsliv med mange tilbud om fysisk aktivitet for borgere i alle aldre. Vi har let adgang til grønne områder og sundhedsfremmende anlæg, der inviterer til bevægelse og leg samt kyststrækninger med gode stisystemer.

Fokuspunkter for indsatser i sundhedsplanen

Sundhedsplanen om fysisk aktivitet tager afsæt i anbefalinger fra den nationale undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner ”Danmark i Bevægelse”. En af undersøgelsens pointer er, at alt bevægelse er sundhedsfremmende - også hverdagsaktiviteter. De fleste danskere er fysisk aktive i løbet af dagen, men mange kan blive mere fysisk aktive. Sønderborg Kommune vil tage udgangspunkt i undersøgelsens resultater og anbefalinger, og omsætte dem til praksis med indsatser, der skal fremme fysisk aktivitet og bevægelse i den brede befolkning. Det vil ske med et særligt fokus på hverdagscyklisme, hvor arven fra Tour de France videreføres. Desuden vil Sønderborg Kommune have fokus på at fremme fysisk aktivitet og bevægelsesglæde blandt de målgrupper, der er mindst fysisk aktive.

Sønderborg Kommune vil fremme fysisk aktivitet og bevægelsesglæde blandt de børn og unge, som ikke er fysisk aktive i fritiden. Socialt udsatte børn er mindre fysisk aktive end andre børn, og færre i denne gruppe deltager i de idrætsaktiviteter de gerne vil. For nogle børn og unge kan det være svært at deltage i de samme aktiviteter som andre børn. Samtidig viser forskning at børn i sårbare eller socialt udsatte familier har højere risiko for sundhedsproblemer i barndommen og senere i livet.

For at skabe lige muligheder for bevægelsesglæde for alle børn og unge, vil der blive udviklet en indsats for børn i udsatte positioner eller med særlige behov, så de nemmere kan finde vej til foreninger og fritidstilbud, og blive en del af et fællesskab. Fysisk aktivitet og bevægelse har betydning for den fysiske og mentale sundhed. Derfor skal sundhedsplanen ses i tæt sammenhæng med sundhedsplanerne ’mental sundhed’ og ’vaner’.



Fremme af hverdagscyklisme



Sønderborg Kommune vil arbejde for at nå Sundhedspolitikken mål om, at flere borgere dyrker hård eller moderat fysisk aktivitet i fritiden ved at understøtte indsatser til fremme af hverdagscyklisme. Dette med afsæt i anbefalinger fra rapporten "Hvordan fremmer vi voksnes fysiske bevægelse? Anbefalinger fra Danmark i Bevægelse" samt erfaring og viden om cykelfremme herunder arven fra Tour de France 2022.

Danmark i Bevægelse har bl.a. følgende anbefalinger til kommunerne:

- Sæt fokus på de stærke sider ved bevægelsesvanerne i den enkelte kommune
- Øg synlighed og kendskab til eksisterende faciliteter og områder til fysisk aktivitet
- Gør mulighederne for cykling og gang endnu bedre

Transportvaneundersøgelsen fra 2022 udarbejdet af Danmarks Tekniske Universitet (DTU) viser, at der siden 2019 i Sønderborg Kommune er sket en stigning i andelen af rejser med gang eller cykel. Tendensen bliver understøttet af undersøgelsen Danmark i Bevægelse, hvor andelen af borgere, der cykler i fritiden, er højere i Sønderborg Kommune end på landsplan. Danmark i Bevægelse viser

desuden, at 14 procent cykler til og fra arbejde eller uddannelse '5 dage om ugen eller mere'. Det er en lidt højere andel end gennemsnittet blandt landkommunerne, der sammenlignes med.

På baggrund af anbefalingerne vil Sønderborg Kommune gennemføre og styrke indsatser til fremme af hverdagscyklisme. Indsatserne omfatter årlig afholdelse af cykelkampagner målrettet børn, unge og voksne. Kampagnerne skal understøtte Cykelalliance Syd, som Sønderborg Kommune tiltrådte i 2022 sammen med Region Syddanmark og de 12 sydjyske kommuner, cykelalliancen Alle Børn Cykler, som Sønderborg Kommune tiltrådte i august 2021, samt den nationale cykeldeklaration, som Sønderborg Kommune underskrev på Cykeltopmøde i København i sommeren 2022.

Som opfølgning på kampagnerne vil der være fokus på at fastholde og forankre de gode cykelvaner blandt særligt børn, unge og deres forældre. Det vil blandt andet ske i løbende samarbejde med skoler og skolebestyrelser.

Procesplan

Aktivitet	Tidshorizont	Ansvarlige forvaltninger
Vi kan cykle! Kampagne for dagtilbud	Årligt i maj	Børn, Uddannelse og Sundhed og Teknik, Miljø og Bæredygtighed
Giv dit barn lov. Kampagne for indskoling og mellemtrin	Årligt i maj	
Vi Cykler Til Arbejde. Kampagne for voksne	Årligt i maj	
Alle Børn Cykler. Kampagne for skoler	Årligt i september	



Fremme af bevægelsesglæde

Ifølge rapporten ”Sygdomsbyrden i Danmark 2022” er stillesiddende fritidsaktivitet en risikofaktor af stor betydning. En risikofaktor er et forhold, der kan øge risikoen for funktionsnedsættelse, sygdom eller død. Stillesiddende fritidsaktivitet er den risikofaktor, som relateres til næstflest ekstra dødsfald, kun overgået af rygning. Derudover lever personer med stillesiddende fritidsaktivitet i gennemsnit kortere end personer med fysisk aktiv fritidsaktivitet og har flere sygehusindlæggelser.

I rapporten er alle former for bevægelse omfattet af begrebet ”fysisk aktivitet”. Personer med stillesiddende fritidsaktivitet er dem, som overvejende læser, ser fjernsyn, eller har anden stillesiddende beskæftigelse. I rapportens analyse er personer, som på grund af deres helbred ikke kan eller er begrænsede i at udføre fysisk aktivitet, ikke inkluderet. Analysen omfatter således alene de personer, der er i stand til at være fysisk aktive.

Sønderborg Kommune vil udvikle en indsats målrettet de borgere, der er mindre fysisk aktive end det anbefales. Ifølge rapporten ”Hvordan fremmer vi voksnes fysiske bevægelse? Anbefalinger fra Danmark i Bevægelse” er de målgrupper, der er mindst bevægelsesaktive, borgere med grundskole som højeste uddannelsesniveau og borgere på kontanthjælp.

Indsatsen vil tage udgangspunkt i resultater fra Danmark i bevægelse fra Sønderborg Kommune og blandt andet følgende anbefalinger:

- Medtænk alle former for fysisk bevægelse
- Sæt fokus på de stærke sider ved bevægelsesvanerne i den enkelte kommune
- Sæt fokus på de grupper, der er mindst aktive
- Understøt gode oplevelser med bevægelse
- Segmenter tilbud om fysisk bevægelse ud fra befolkningsgrupperes oplevede barrierer
- Øg synlighed og kendskab til eksisterende faciliteter og områder til fysisk aktivitet
- Gør mulighederne for cykling og gang endnu bedre

Procesplan

Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Udarbejde kommissorium	2024	Børn, Uddannelse og Sundhed og Økonomi og Arbejdsmarked
Afprøve indsatser	2025-2026	
Evaluere indsatser	2027	

Inddragelse af udsatte grupper i idrætten

Ud over sundhedsfremmende gevinster ved idrætsdeltagelse rummer deltagelse i foreningslivet og fritidsaktiver også sociale og mentale gevinster. For både børn, unge og voksne kan det have stor betydning at være en del af positive fællesskaber. Fritidsaktiviteter kan være givende læringsfællesskaber, hvor deltagerne udbygger deres sociale kompetencer, bevægelseskapacitet samt evnen til at lytte efter og indordne sig efter fælles rammer. Et fokus på et aktivt fritidsliv for mennesker i udsatte positioner eller med særlige behov, vil bidrage til mere lighed i sundhed.

På handicap og psykiatriområdet er der opnået god erfaring med brobygning mellem voksne med særlige behov og foreningslivet, hvilket har ført til flere indsætter der fremmer fysisk og mental sundheden for målgruppen. Baseret på erfaringerne på voksen-området vil Sønderborg Kommune udvikle en familieorienteret indsats, der bygger bro mellem foreningslivet og børn og unge i en socialt udsat position eller med særlige behov.

I udviklingen af indsatsen vil erfaringer fra Psykiatri og Handicap blive inddraget. Ligeledes er det væsentligt at samarbejde med ”indsatser for Børn og Unge” herunder skolefritidskoordinator, frivillighedskoordinator, socialrådgivere, familierådgivere m.fl., specialskoler og specialklasser, Ungecentret og Forvaltningen

Kultur, Idræt og Fritid. Der vil også kunne etableres samarbejde med eksterne aktører, fx frivillige sociale og sundhedsfremmende foreninger.

Sønderborg Kommune kan i udviklingen af indsatsen lade sig inspirere af Holstebro Kommune, som med ”Guide to move” har udviklet et tilbud, som støtter børn og unge, der har svært ved at komme i gang med en fritidsaktivitet. I Guide to Move kan børn, unge og deres familier få vejledning til fritidslivet, støtte til en tryk opstart i en forening og opfølgning ved en fritidsvejleder efter opstart.

Indsatsen bidrager til Idræts- og Fritidspolitikens fokus på at understøtte den fælles vision for DGI og DIF om, at der i 2025 er 75 procent af befolkningen, der dyrker idræt, og 50 procent, der dyrker idræt i en idrætsforening.

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

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

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Indsamle erfaringer og inddrage relevante samarbejdspartnere i udviklingen af indsatsen	2023	Børn, Uddannelse og Sundhed, Omsorg og Udvikling og Kultur og Erhverv
Udarbejde kommissorium	2023	
Afprøve indsats	2024-2026	
Evaluere indsats	2027	



Sundhedsplan 4: Vaner



Mål i sundhedspolitikken for vaner

Sønderborg Kommune vil i 2023-2026

- reducere andelen af borgere, der er svært overvægtige fra 21,3 procent i 2021 til 19 procent i 2026
- reducere andelen af borgere, der har et usundt kostmønster fra 20,8 procent i 2021 til 18 procent i 2026
- reducere andelen af borgere, der aldrig får søvn nok til at føle sig udhvilet fra 11,5 procent i 2021 til 9 procent i 2026

Gode forudsætninger for sunde vaner

I Sønderborg Kommune er der fokus på at skabe rammer og forudsætninger for, at alle borgere kan få sunde vaner. Sundhedspolitikken fokuserer på vaner i tæt sammenhæng med fokusområderne i Værdighedspolitikken 2023-2026 og i Socialpolitikken 2021-2024. Desuden bliver der arbejdet med sunde vaner i regi af Sundhedscentret, med udgangspunkt i kvalitetsstandard for Sundhedsplejen, Forebyggelsestilbud og Forebyggende hjemmebesøg. Sønderborg Kommune kan dermed hjælpe borgere til vaneændringer i flere forskellige arenaer.

Sundhedsplejen vejleder gravide, familier, børn og unge om sunde vaner. Vejledningen kan fx handle om søvn- og døgnrytme eller mad- og måltidsvaner. Sundhedsplejen kan henvise børn og unge med overvægt eller svær overvægt til tilbud i Sundhedscentret. I Sundhedscentret er der tilbud for familier med børn i alderen 3-18 år der har overvægt eller svær overvægt. Her kan familierne få hjælp til bedre vaner i forhold til mad, søvn og motion. Måltidspersoner over 18 år med et BMI over 30, eller over 25 med samtidig risikofaktorer for udvikling af livsstilssygdomme, tilbyder Sundhedscentret vejledning i sunde madvaner. Sundhedscentret har også diætvejledning til borgere med en kronisk sygdom. Ved forebyggende hjemmebesøg kan seniorvejlederne rådgive ældre borgere til et sundt ældrelev.

Fokuspunkter for indsatser i sundhedsplanen

Sønderborg Kommune har fokus på at fremme gode søvnvaner. Søvn er en forudsætning for at trives, både mentalt og fysisk, dette gælder især børn og unge. Sønderborg Kommune vil arbejde for at vende udviklingen i andelen af borgere i Sønderborg Kommune, som har overvægt eller svær overvægt. Erfaringer fra Sundhedscentrets overvægts- og ernæringsindsatser vil blive brugt til at optimere tilbuddene så de fremmer bæredygtig vaneændring og et afbalanceret forhold til mad og krop. For at bidrage til lighed i sundhed vil Sønderborg Kommune udvikle en indsats målrettet socialt udsatte borgere, for at fremme sunde vaner for denne målgruppe. Dette vil ske i de arenaer hvor borgerne færdes så adgangen til vejledning om sunde vaner bliver nemmere.



Helhedsorienterede overvægts- og ernæringsindsatser



For at nå Sundhedspolitikens mål om at reducere andelen af borgere med svær overvægt og andelen af borgere med et usundt kostmønster, vil Sønderborg Kommune styrke eksisterende overvægts- og ernæringsindsatser i regi af Sundhedscentrets Forebyggelsesenhed og Sundhedsplejen. I den forbindelse bliver tilgangen i overvægts- og ernæringsindsatser målrettet børn og unge i alderen 0-18 år, samt voksne, ensrettet.

Indsatsen vil være målrettet familien som helhed og rumme mental sundhed, vaner og sundhedskompetencer samt have et styrket fokus på en tidlig og helhedsorienteret indsats. Indsatsen tilrettelægges med udgangspunkt i en sundhedspædagogisk tilgang med fokus på at mindske stigmatisering og med udgangspunkt i den enkelte borgers eller families livssituation.

Indsatsen til gravide samt børn og unge med overvægt og/eller mistrivsel i forhold til fx mad, krop og bevægelse vil ske i samarbejde med Sundhedsplejen. Sundhedsplejen kan via tilbud om graviditetsbesøg samt via kontakten til familier med spæd-, små- og skolebørn være medvirkende til at styrke den tidlige opsporing af overvægt og evt. mistrivsel.

Trivsel er en væsentlig forudsætning for at have overskud til en livsstilsændring. Børn og unge, der mistrives kan have brug for, at der bliver iværksat en socialfaglig indsats forud for, at der kan arbejdes med en livsstilsintervention. Her vil Sundhedsplejen kunne være det koordinerende led til kommunens øvrige indsatser i Børn og Familie. I indsatsen vil der ligeledes være et styrket på fokus på at inddrage tværfaglige samarbejdspartnere.

Sundhedscentrets indsats på voksenområdet har i de seneste år opnået gode resultater og erfaringer, i forhold til indsatserne Madro og Bæredygtig Livsstil. Erfaringerne herfra tages med ind i det videre arbejde med indsatsen.

Indsatsen tager blandt andet afsæt i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om overvægt og Region Syddanmarks Samarbejdsaftale for børn, unge og gravide med overvægt. Dette med henblik på at sikre et skærpet fokus på styrkelse af sammenhængen i det tværsektorielle samarbejde i forhold til børn, unge og gravide med overvægt.

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Nedsætte arbejdsgruppe med repræsentanter fra Sundhedsplejen, Unge- teamet og Forebyggelsesenheden	2023	Børn, Uddannelse og Sundhed
Udarbejde kommissorium	2023	
Implementere indsatser	2024-2026	



Gode søvnvaner

Sundhedspolitikken har som mål at reducere andelen af borgere, der aldrig får søvn nok til at føle sig udhvilet. En af de vigtigste faktorer for at trives og have et godt fysisk og mentalt helbred er at få god og tilstrækkelig søvn. Derfor vil Sønderborg Kommune udvikle og afprøve indsatser til fremme af gode søvnvaner.

Søvn kan blive påvirket af fx stress, skærmb brug eller kropslige forhold som smerter og søvnapnø. Hvis man som ung sover mindre end 8–10 timer hver nat i en længere periode, kan den manglende søvn føre til negativ påvirkning af indlæringssevne og sociale kompetencer, samt den mentale og fysiske sundhed. For at skabe de bedste forudsætninger for at unge udvikler sig og klarer sig godt gennem uddannelsessystemet, er det vigtigt at have fokus på god søvn for netop denne målgruppe. En indsats i Sønderborg Kommune kan fx blive baseret på erfaringer med søvnindsatser fra Gentofte Kommune. Her bliver der arbejdet målrettet med søvnindsatser til forældre til mindre børn, samt børn og unge i grundskoler og på ungdomsuddannelser.

Indsatser for fremme af søvn kan også målrettes borgere med handicap eller en psykisk sygdom, som oplever

søvnproblemer på grund af fysiske gener, bekymringer om deres sygdom eller som bivirkning til den medicin de får. En indsats målrettet disse borgere vil have fokus på at styrke søvnvejledning i handicap og psykiatri, via uddannelse af fagpersonale eller ved at sundhedsvejledernes indsats integreres i den socialfaglige støtte til borgerne.

Indsatsen tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens angivelse af faktorer, der påvirker mental sundhed. God nattesøvn er en af de individuelle faktorer, som Sundhedsstyrelsen angiver som værende fremmende for mental sundhed. Med et fokus på søvn er der således ikke alene fokus på vaneændring, men også fremme af mental sundhed. Indsatser om fremme af gode søvnvaner skal således ses i sammenhæng med sundhedsplanen for mental sundhed.

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Videreudvikling af indsatser for unge på ungdomsuddannelser i regi af UngeLiv	2023-2024	Børn, Uddannelse og Sundhed
Udvikling af indsatser i flere spor for søvnfremme	2024	Børn, Uddannelse og Sundhed og Omsorg og Udvikling
Udarbejde kommissorium	2024	
Afprøve indsatser	2025-2026	
Evaluere indsatser	2027	

Understøtte sunde vaner blandt borgere med særlige behov

I Danmark er social ulighed i sundhed en udfordring. Én af de faktorer, som påvirker den sociale ulighed i sundhed er sundhedsadfærd. Borgere i en socialt udsat situation oplever hyppigere sygdom, og de har en lavere levetid end den generelle befolkning. For denne målgruppe kan der være problematikker, der fylder og påvirker sundhedsadfærden. Derfor er det vigtigt at målgrupper med særlige behov får hjælp til at finde vej i sundhedsvæsenet, samt tilbydes sundhedsfremmende rammer.

I 2022 udgav Sundhedsstyrelsen rapporten ”Sundhedskompetence i det danske sundhedsvæsen”. Rapporten peger på, at årsagerne til ulighed i sundhed handler om sundhedsvæsenets opbygning og kommunikationen mellem fagperson og borger. Rapporten beskriver, hvordan sundhedsområdet kan bidrage til lighed i sundhed. Sønderborg Kommune vil med udgangspunkt i rapporten udvikle en indsats, der skal fremme lighed i sundhed ved at tage hånd om borgere i en socialt udsat situation.

Sønderborg Kommune har med tilbuddet ”Sammen om Sundhed” i Socialpsykiatrien udviklet et sundhedstilbud til psykisk sårbare borgere over 18 år med risiko for udvikling af livsstilssygdomme. Tilbuddet omfatter sundhedscaféer og individuelle sundhedssamtaler med en sundhedsvejleder,

som støtter borgeren i at ændre vaner og livsstil. Resultater fra det første år i drift har vist at borgere med ”Sammen om Sundhed” får et sundere forhold til mad, bedre søvnkvalitet, øget livsglæde og selvværd.

Sønderborg Kommune vil med indsatsen tage udgangspunkt i erfaringerne fra Sammen om Sundhed og etablere samarbejde med en eller flere frivillige foreninger eller hjælpeorganisationer om at nå borgere, der bruger varmestuer, herberger eller som lever med hjemløshed.

Indsatsen tager udgangspunkt i følgende veje til bedre sundhedskompetence jf. Sundhedsstyrelsens rapport ”Sundhedskompetence i det danske sundhedsvæsen”:

- Inddragelse
- Adgang
- Sårbarhed og højrisiko

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorisont	Ansvarlige forvaltninger
Etablere samarbejde med en eller flere frivillige foreninger eller hjælpeorganisationer	2023	Børn, Uddannelse og Sundhed og Omsorg og Udvikling
Inddrage borgere	2023	
Afprøve indsatser	2024-2026	
Evaluere indsatser	2027	



Sundhedsplan 5: Kronisk sygdom



Mål i sundhedspolitikken for kronisk sygdom

Sønderborg Kommune vil i 2023-2026:

- arbejde for at andelen af borgere med langvarig sygdom ikke overstiger 40 procent i 2026
- øge at godt selvvalueret helbred blandt borgere med en langvarig sygdom fra 65,4 procent i 2021 til 68 procent i 2026

Samarbejde på tværs om borgere med kronisk sygdom

Som del af Sundhedsklynge Sønderjylland arbejder Sønderborg Kommune for styrket sammenhæng i behandlings- og rehabiliteringsforløb på tværs af sektorer på sundhedsområdet. Det viser sig fx konkret i samarbejdet med Region Syddanmark og almen praksis om forløbsprogrammer for borgere med kronisk sygdom. I samarbejde med Sygehus Sønderjylland, Specialsygehus Sønderborg er der ligeledes fokus på blandt andet tiltag målrettet borgere med kronisk sygdom. Sønderborg Kommune udvikler og afprøver løbende telemedicinske løsninger.

Sønderborg Kommunes Sundhedscenter arbejder ud fra kvalitetsstandarder for forebyggelsestilbud for borgere med KOL, hjerte-karsygdom, kræft, type 2 diabetes, kroniske smerter og risiko for udvikling af livsstilssygdomme. Kompetencecenter for demens varetager blandt andet undervisning og rådgivning til borgere med demens eller deres pårørende. Kompetencecenter for Hjerneskade har tilbud til borgere og pårørende til borgere, der har fået en hjerneblødning, blodprop i hjernen eller anden hjerneskade.

Værdighedspolitikken 2023-2026 bygger overordnet på en rehabiliterende tankegang og har blandt andet fokus på livskvalitet, selvbestemmelse og værdighed - også i forhold til borgere med kronisk sygdom eller multisygdom og deres pårørende. Politik for det frivillige sociale og sundhedsfremmende område 2020-2023 har fokus på blandt andet brobygning til foreningslivet efter foløb i sundhedsvæsenet, som ligeledes omfatter borgere med kronisk sygdom og deres pårørende.

Fokuspunkter for indsatser i sundhedsplanen

Sønderborg Kommune vil styrke sundhedskompetencen blandt borgere med kronisk sygdom og deres pårørende. Sundhedskompetence er én af de faktorer, der spiller en stor rolle i forhold til social ulighed i sundhed. En styrket sundhedskompetence skal bidrage til mere lighed i sundhed ved at gøre det nemmere for borgerne og deres pårørende at finde, forstå og handle på den information om sundhed, som kommunen giver.

Vi vil fortsat udvikle indsatser, der skal bidrage til flere gode leveår for borgere med kronisk sygdom. Det vil vi gøre ved at have et særligt fokus på at forebygge forekomsten af infektionssygdomme blandt borgere med en kronisk sygdom. Målet er at reducere forebyggelige indlæggelser. Vi vil bringe erfaringer med hygiejne i spil, som har været i fokus siden COVID-19 pandemien.



Infektionshygiejnisk tiltag til forebyggelse af smitsomme sygdomme

Smitsomme sygdomme og infektioner kan være alvorlige og hyppige hos borgere, der er særligt sårbare fx borgere med nedsat immunforsvar og visse kroniske sygdomme. Med et styrket fokus på infektionshygiejne vil Sønderborg Kommune forebygge indlæggelser og bidrage til bedre selvvurderet helbred blandt borgere med kroniske sygdomme.

Med indsatsen vil vi bygge videre på de erfaringer med god hygiejne som Covid-19-pandemien lærte os. Indsatsen tager udgangspunkt i de arenaer, hvor kommunalt fagpersonale møder borgere med kronisk sygdom.

Indsatsen kan handle om at styrke viden og handlekompetencer blandt borgere med kronisk sygdom og deres pårørende. Desuden skal frontpersonale, der har kontakt med borgere med kronisk sygdom, have viden om infektionshygiejne og forebyggelse af smitsomme sygdomme blandt borgere med kronisk sygdom. Det kan fx være seniorvejledere, der møder borgere i forbindelse med forebyggende hjemmebesøg eller frontpersonale på plejecentre eller i hjemme- og sygeplejen.

Indsatsen vil blive koordineret i samarbejde med Sønderborg Kommunes hygiejnekonsulenter og skal ses i tæt sammenhæng med hygiejnekonsulenternes øvrige opgaver på tværs af kommunen.

Indsatser på hygiejneområdet tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke for hygiejne og erfaringer fra Covid-19 pandemien.

Indsatsen kan bidrage til følgende anbefaling på grundniveau i forebyggelsespakken for hygiejne:

- Information til borgerne om håndhygiejne, raskmelding mv. (G)
- Ældre informeres om god hygiejne, herunder influenzavaccination, ved forebyggende hjemmebesøg (G)



Procesplan		
Aktivitet	Tidshorizont	Ansvarlige forvaltninger
Etablering af samarbejde med hygiejnekonsulenterne om fokus på infektionshygiejne blandt borgere med kronisk sygdom	2023	Børn, Uddannelse og Sundhed
Udarbejde kommissorium	2023	
Kompetenceudvikling af frontpersonale	2024-2025	
Implementere indsats	2024-2026	
Evaluering	2027	



Styrket sundhedskompetence for et godt liv med kronisk sygdom

Når kronisk sygdom rammer og hverdagslivet på nogle punkter bliver anderledes, kan man stå i en sårbar situation. Det kan være svært at forstå sundhedsinformation og finde vej til de tilbud, der skal bidrage til et godt liv på trods af kronisk sygdom. Derfor vil Sønderborg Kommune udvikle en indsats, der skal gøre det nemmere for borgere med kronisk sygdom og deres pårørende at finde og forstå information samt gøre brug af de rette tilbud i kommunen.

Indsatsen skal udvikle og styrke Sønderborg Kommunes organisatoriske sundhedskompetence. Organisatorisk sundhedskompetence er den måde sundhedstilbud, organisationer og systemer, gør information og ressourcer tilgængelige for borgere med forskellige behov. I Sønderborg Kommunes Sundhedscenter er der flere tilbud til borgere med kronisk sygdom, som kan bidrage til bedre funktionsevne, mestringsevne og livskvalitet.

Derfor vil arbejdet med organisatorisk sundhedskompetence ske i regi af Sundhedscentret. Indsatsen skal bidrage til, at flere borgere med kronisk sygdom kan få gavn af Sundhedscentrets tilbud ved at gøre det nemmere for borgerne og de pårørende at finde det rette tilbud.

Indsatsen tager udgangspunkt i følgende veje til bedre sundhedskompetence jf. Sundhedsstyrelsens rapport 'Sundhedskompetence i det danske sundhedsvæsen':

- Kompetencer
- Proces og praksis
- Inddragelse
- Kommunikation
- Sårbarhed og højrisiko

Procesplan		
Aktivitet	Tidshorizont	Ansvarlige forvaltninger
Inddrage borgere og fagpersoner i at gøre information om sundhedstilbud lettere at tilgå og forstå	2023-2024	Børn, Uddannelse og Sundhed
Tilrettelægge kommunikationsindsatser	2024	
Implementere indsatser	2024-2026	
Evaluering	2027	




Sønderborg

Sundhedscentret



Trivselsparken



Grundtvigs Allé 150



Evaluering af Sundhedsplaner 2023-2026

Sundhedsudvalget modtager hvert år en opfølgning på sundhedsplanerne, der indeholder en status på de aktiviteter, der er arbejdet med i det pågældende år, samt oplæg til prioritering af aktiviteter for det kommende år.

På baggrund af data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2025, vil der blive udarbejdet en evaluering af om målene i Sundhedspolitikken 2023-2026 er nået. Evalueringen vil desuden følge op på igangsatte indsatser under hver sundhedsplan.

Evalueringen forelægges til orientering i Sundhedsudvalget og i Byrådet.

Kilder

- DGI og Københavns Kommune, 2021: Evalueringsrapport - Røgfrie idrætsforeninger
- Red Barnet, 2020: Bryd barrieren - En analyse af, hvordan flere unge i udsatte positioner kommer med i positive fællesskaber
- Region Syddanmark, 2019: Sundhedsaftalen 2019-2023
- Region Syddanmark, 2022: Hvordan har du det? Trivsel, sundhed og sygdom blandt voksne i Region Syddanmark 2021
- Region Syddanmark, Syddansk Universitet, Designskolen Kolding, 2019: Sundhed, Kultur og Natur
- Socialstyrelsen, 2021: Vidensopsamling om fritidspas
- Statens Institut for Folkesundhed, 2021: §RØG
- Sund By Netværket, 2017: Naturens Rige
- Sundhedsstyrelsen, 2018: Forebyggelsespakke - Alkohol
- Sundhedsstyrelsen, 2018: Forebyggelsespakke - Fysisk aktivitet
- Sundhedsstyrelsen, 2018: Forebyggelsespakke - Hygiejne
- Sundhedsstyrelsen, 2018: Forebyggelsespakke - Mad & måltider
- Sundhedsstyrelsen, 2018: Forebyggelsespakke - Mental sundhed
- Sundhedsstyrelsen, 2018: Forebyggelsespakke - Overvægt
- Sundhedsstyrelsen, 2018: Forebyggelsespakke - Tobak
- Sundhedsstyrelsen, 2022: Baggrundsnotat: Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børn, unges og forældres brug af skærm
- Sundhedsstyrelsen, 2022: Danskernes sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021
- Sundhedsstyrelsen, 2022: Sygdomsbyrden i Danmark - risikofaktorer, 2022
- Sundhedsstyrelsen, 2022: Sygdomsbyrden i Danmark - sygdomme, 2022
- Syddansk Universitet, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, 2022: Bevægelsesvaner og selv vurderet helbred
- Syddansk Universitet, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, 2022: Hvordan fremmer vi voksnes fysiske bevægelse? Anbefalinger fra Danmark i Bevægelse
- Videnscenter om handicap, 2022: Deltagelse i fritidsaktiviteter for mennesker med handicap
- Vidensråd for Forebyggelse, 2021: Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9 årige børn
- Vidensråd for Forebyggelse, 2022: Nikotinbrug blandt børn og unge - konsekvenser og forebyggelse




Sønderborg
Udsigt i verdensklasse

Sønderborg Kommune
Rådhusvej 10
6400 Sønderborg

T: 0045 8872 6400
post@sønderborg.dk

[Sonderborgkommune.dk](https://sonderborgkommune.dk)



Foto af Uggj Kaldan