



Aabenraa  
Kommune



# Inspirationskatalog

**BILAG TIL AABENRAA KOMMUNES SUNDHEDSPOLITIK**

## HVAD ER ET INSPIRATIONSKATALOG?

Dette inspirationskatalog knytter sig til Aabenraa Kommunes sundhedspolitik 'Sundt liv i trivsel', der blev godkendt af Byrådet i juni 2020.

Sundhedspolitikken beskriver 9 fokuspunkter, der er opstået i kombinationen mellem de 3 spor og de 3 tværgående målsætninger, som fremgår af nedenstående illustration.

Politikken indeholder en målsætning for hvert fokuspunkt.

Inspirationskataloget skal ikke læses som en udtømmende liste, men derimod som eksempler på indsatser og handlinger, der kan medvirke til at nå disse målsætninger.



## GODE RAMMER FOR FYSISK SUNDHED

Vi vil fremme de gode rammer for den fysiske sundhed ved at:

- Bevare og understøtte de gode muligheder for fysisk aktivitet i fritiden, som den smukke natur og det stærke forenings- og idrætsliv giver.
- Sikre, at aktiv transport er både let og trafik-sikker, bl.a. ved at fastholde fokus på gode muligheder for at cykle og gå til og fra skole, arbejde m.v.
- Have fokus på udviklingen af småbørnenes motorik i dagtilbuddene, så alle børn får et godt udgangspunkt for at være fysisk aktive.
- Styrke beskyttelse af børn mod risikofaktorer, fx gennem sundhedsplejens indsats i småbørnsfamilierne, gennem røgfri pasnings-tilbud og sikring af et godt indeklima i skolerne.
- Sikre, at børnene i folkeskolen får viden om, hvordan kroppen fungerer, og hvordan man passer på den samt fastholde fokus på bevægelse som en integreret del af undervisningen.
- Sikre sund kost til de borgere, som kommunen leverer mad til, og understøtte en sund kost gennem kostpolitikker på de enkelte tilbud.
- Sikre et godt fysisk arbejdsmiljø for de mange borgere, der er medarbejdere i kommunen, samt yde råd og vejledning til private virksomheder om dette som en del af indsatsen for arbejdsfastholdelse.



## SUND LIVSSTIL OG SUNDE VALG

Vi vil fremme sundhedsadfærden og den fysiske sundhed ved at:

- Forebygge, at børn og unge begynder at ryge gennem undervisning i skolen og gennem inddragelse af forældre på forældremøder mv.
- Tilbyde rygestop-kurser til borgere, der ønsker at holde op med at ryge, og klæde kommunale front-medarbejdere på til at tale med borgerne om rygning.
- Understøtte, at flere børn begynder at dyrke idræt i fritiden, og fortsætte indsatsen for at bruge bevægelse til at understøtte faglige mål for elevernes læring i skolen.
- Informere store børn om, hvad der er normal adfærd i forhold til unge og alkohol. Alle vil gerne være normale, men mange tror, at de andre drikker mere end de rent faktisk gør, derfor skal vi arbejde på at fjerne flertalsmisforståelser.
- Understøtte forældre i at tage ansvar for børns tandsundhed ved bl.a. at børste børnenes tænder til 10-12 års-alderen og begrænse usunde spise- og drikkevaner.
- Forebygge og foretage tidlig opsporing af misbrug af rusmidler, give adgang til sunde alternativer, fx i væresteder, samt yde behandling og rådgivning til borgere, som ønsker at reducere eller stoppe deres misbrug.
- Tilbyde vedligeholdelsestræning til borgere, der har brug for hjælp for at imødegå et faldende fysisk funktionsniveau og sikre et varieret udbud af aktiviteter for ældre.
- Anvende en rehabiliterende tilgang i indsatsen for og med blandt andre alderssvækkede borgere, så de motiveres til fortsat at gøre mest muligt selv og dermed bevarer funktionsevnen bedst muligt.
- Tilbyde en særlig opsøgende, forebyggende og sundhedsfremmende indsats i forhold til udsatte borgere, fx sindslidende, hjemløse og borgere med misbrug.

## RETTE HJÆLP TIL RETTE TID

Vi vil sikre, at borgerne modtager den rette hjælp til rette tid ved at:

- Yde en helhedsorienteret og sammenhængende indsats på tværs af hjemmehjælp, sygepleje, genoptræning, rehabilitering og palliation.
- Hjælpe borgere, der har en kronisk sygdom, med at opnå viden og handlekompetencer til at kunne leve, så deres sygdom ikke forværres, og de kan få den bedst mulige livskvalitet.
- Sikre et højt kompetenceniveau hos medarbejdere i kommunen og hos private leverandører, der yder hjælp til syge og svækkede borgere.
- Tilbyde døgnrehabilitering til borgere med behov for dette, eksempelvis grundet en betydelig og pludselig funktionsnedsættelse efter akut sygdom.
- Forebygge forværring af sygdom ved systematisk at observere de borgere, vi hjælper, samt reagere korrekt og rettidigt på ændringer i deres tilstand.
- Yde hjælp til genoptræning, så borgere hurtigst muligt kan genvinde mest mulig funktionsevne og vende tilbage til arbejds- og hverdagslivet.
- Tilbyde relevant fysisk træning og aflastende arbejdshjælpemidler og arbejdsredskaber til borgere, der har et fysisk opslidende arbejde.



## RAMMER DER FREMMER TRIVSEL OG LIVSDUELIGHED

Vi vil skabe rammer, der fremmer trivsel og livsduelighed ved at:

- Skabe de bedst mulige rammer for, at alle børn kan vokse op i trygge, sunde og udviklende miljøer, hvor de kan udvikle livsduelighed og udfolde deres potentialer.
- Sikre, at der i kommunen arbejdes systematisk med tidlig opsporing af tegn på mistrivsel hos børn, så det er muligt at reagere på disse.
- Understøtte tiltag, der opsporer unge med dårlig mental sundhed og forebygger frafald på ungdomsuddannelserne.
- Tilbyde støtte og aflastning til pårørende, der passer syge og svækkede, herunder understøtte dem ved bl.a. at styrke de kompetencer, de har brug for som 'ufrivilligt frivillige'.
- Understøtte, at alle har mulighed for at deltage i fællesskaber, således at ingen isoleres i ensomhed. Eksempelvis kan kommunen støtte, at der dannes netværk mellem borgere, der har nogle af de samme udfordringer.
- Sikre, at alle kommunens arbejdspladser tager aktivt del i at gennemføre politikker med fokus på fremme af trivsel og forebyggelse af dårligt psykisk arbejdsmiljø.
- Lægge vægt på naturen som mental sundhedsfremmende arena, bl.a. ved at sikre en god vedligeholdelse af stier, og ved at der i den fysiske planlægning skabes let adgang til natur og grønne områder.



## MENTAL MODSTANDSKRAFT OG SUNDHED

Vi vil fremme og understøtte, at borgerne styrker deres mentale modstandskraft og sundhed ved at:

- Opfordre borgerne til at følge rådene fra partnerskabet 'ABC for mental sundhed':
  - Gør noget aktivt – vær fysisk, mentalt, kulturelt, spirituelt eller socialt aktiv.
  - Gør noget sammen – deltag i aktiviteter i lokalsamfundet, bliv medlem af en læseklub, tag et aftenskolekursus, bliv en del af et fællesskab.
  - Gør noget meningsfuldt – lær noget nyt, kæmp for en sag, hjælp en nabo, bliv frivillig.
- Yde støtte via økonomisk tilskud til aktiviteter, lokaler og andre fysiske rammer samt transport til forebyggende aktiviteter til ældre, så de får mulighed for at blive en del af fællesskaber.
- Tilbyde fritidspas til børn i familier med økonomiske, sociale eller sundhedsmæssige udfordringer, fordi børnene via deltagelse i fritidsaktiviteter skaber nye sociale relationer og får øget trivsel.
- Bakke op om frivillige organisationer, der leverer forebyggende tilbud til unge i form af samtaler om det, den unge har brug for at tale om.
- Tilbyde kurser til både unge og voksne, der har brug for handlekompetencer til at kunne håndtere angst og depression, så psykisk sårbarhed ikke bliver til varig psykisk sygdom.
- Have særligt fokus i de forebyggende hjemmebesøg for ældre på bevarelse af den mentale sundhed, bl.a. gennem en opsøgende indsats i forhold til ældre, der for nyligt er blevet enker/enkemænd.



## STØTTE VED PSYKISK SYGDOM

Aabenraa Kommune vil støtte borgere, der rammes af psykisk sygdom, og deres pårørende ved at:

- Yde den nødvendige hjælp og støtte til psykisk syge borgere, så de negative sociale konsekvenser af sygdommen begrænses mest muligt.
- Hjælpe og støtte borgere med psykisk sygdom til at tage vare på deres fysiske sundhed, så de negative fysiske konsekvenser af sygdommen begrænses mest muligt.
- Tilbyde borgere, der er sygemeldte med stress, hjælp med fokus på stress-håndtering og mestringsstrategier.
- Tilbyde åben rådgivning og hjælp og støtte via Pædagogisk Psykologisk Rådgivning til børn og unge, der er kede af noget eller som har det svært i skolen eller derhjemme.
- Tilbyde vejledning og støtte til unge under 18 år, der er pårørende til psykisk syge, for at hjælpe de unge til at kende og forstå egne behov og få mulighed for at danne netværk.
- Tilbyde en forebyggende indsats i form af råd og vejledning til forældre til børn med psykisk sygdom, således at familien kan komme bedst muligt videre.
- Være en demensvenlig kommune, hvor forbruget af antipsykotisk medicin til demente reduceres, flere borgere med demenssymptomer udredes og de pårørende føler sig set, hørt og støttet.
- Sikre et godt psyksk arbejdsmiljø for de mange borgere, der er medarbejdere i kommunen, samt yde råd og vejledning til private virksomheder om dette som en del af indsatsen for arbejdsfastholdelse.





## SAMARBEJDE MED DET AKTIVE LOKALSAMFUND

- Vi vil understøtte samarbejdet med en række lokale aktører ved at:
- Indgå i nye partnerskaber med erhvervsliv, fagforeninger, uddannelsesinstitutioner, forskningsinstitutioner og foreningslivet.
- Være en åben, positiv og troværdig samarbejdspartner for disse aktører, når de ønsker at fremme sundheden.
- Sikre plads til mangfoldighed og gode vilkår for kommunens foreninger og aktive fritidsaktører, herunder sikre alle borgere adgang til et varieret udbud af fritidsaktiviteter.
- Yde tilskud til kommunens aktivitetscentre for ældre, hvor frivillige arrangerer et utal af aktiviteter, der direkte eller indirekte fremmer sundheden.
- Gøre det nemt for borgerne at benytte de gode rammer der fremmer sundhed, eksempelvis via mulighed for online-booking af halfaciliteter mv.
- Medvirke til et rummeligt arbejdsmarked i Aabenraa Kommune gennem 'CSR-mærke Aabenraa-ordningen'<sup>1</sup>, hvor også udsatte borgere kan opnå de positive sundhedsmæssige effekter af at være en del af arbejdsmarkedet.
- Sikre, at det er sjovt, meningsfuldt og nemt at være aktiv og frivillig i kultur- og fritidslivet – fordi de oplevelser og den deltagelse i fællesskaber, som vi får der, bidrager til at holde os sunde.

---

<sup>1</sup> CSR står for 'Corporate Social Responsibility' og handler om virksomhedernes sociale ansvar



## SAMARBEJDE OM SUNDHEDSFREMME

Vi vil fremme samarbejdet med og støtten til sundhedsfremmende organisationer ved at:

- Bakke op om regionale og nationale sundhedsfremmende kampagner, når vi vurderer, at kampagnens formål er relevant og støtteværdigt.
- Anvende de informationskanaler, som kommunen har adgang til, såsom digitale infostandere, hjemmesiden, bibliotekerne m.v., til at viderebringe budskaber fra nationale sundhedsfremmende kampagner.
- Foretage grundig research førend vi iværksætter lokale tiltag, om der findes regionale eller nationale initiativer, der har det sundhedsfremmende formål, som vi i Aabenraa Kommune ønsker at opnå.
- Informere systematisk om andre organisationers relevante tilbud til borgere, der hvor vi informerer om egne tilbud.
- Indgå i flere samarbejder og initiativer på regionalt og nationalt niveau og yde en mere aktiv indsats i de organisationer eller tiltag, som vi allerede er en del af, fx Røgfri Fremtid.



## SAMARBEJDE I SUNDHEDSVÆSENET

Vi vil fremme det gode og sømløse samarbejde i sundhedsvæsenet ved at:

- Gå ansvarsbevidst ind i konkrete samarbejds-situationer med positive forventninger, tillid til og respekt for vores samarbejdsparter.
- Medvirke til, at det aldrig kommer borgeren til skade, hvis der er tvivl om ansvarsfordelingen ved levering og finansiering af ydelser.
- Tage politisk og administrativt ejerskab og medansvar for den nuværende og kommende sundhedsaftaler, fordi der er god overensstemmelse mellem Aabenraa Kommunes sundhedspolitik og sundhedsaftalens målsætninger:
- *Vi sikrer sammenhæng til uddannelsesområdet og til arbejdsmarkedet.*
- *Vi samarbejder om forebyggelse for at få et Røgfrit Syddanmark, færre overvægtige og mental trivsel blandt børn og unge.*
- *Vi samarbejder om at skabe lighed i sundhed og udvikle det nære og sammenhængende sundhedsvæsen.*
- *Vi arbejder for bedre overgange for mennesker med psykiske lidelser, ældre borgere og borgere med kroniske lidelser.*



Aabenraa  
Kommune



**Udgiver**

Aabenraa Kommune  
Skelbækvej 2 · 6200 Aabenraa

**Redaktion**

Social & Sundhed · Aabenraa Kommune

**Grafisk design**

tegnerum.dk

Se publikationen digitalt på [www.aabenraa.dk](http://www.aabenraa.dk)