



Aabenraa
Kommune



Sundt liv i trivsel

AABENRAA KOMMUNES SUNDHEDSPOLITIK

POLITISK FORORD

Aabenraa Kommunes sundhedspolitik skal medvirke til at skabe Det Gode Liv for og med kommunens borgere.

Sundhed alene er ikke en garanti for Det Gode Liv. For de fleste er fravær af sygdom en vigtig forudsætning for kunne gøre de ting, man gerne vil. Sundhed er dog mere end fravær af sygdom – sundhed handler om at have det godt fysisk, mentalt og socialt, kort sagt at trives.

Derfor titlen 'Sundt liv i trivsel'.

Langt fra alle kommunens borgere lever et sundt liv i trivsel. Det kan vi se bl.a. i sundhedsprofilundersøgelserne, hvor borgere har besvaret en række spørgsmål om deres sundhed, sygdom og livsstil.

Det er vi nødt til at handle på!

Vi vil ikke bare acceptere, at udviklingen i borgernes sundhed går den forkerte vej – det er sundheden for vigtig til, både for den enkeltes livskvalitet og for kommunens muligheder for fortsat sund vækst.

Borgerne har ansvaret for deres egen sundhed – og forældre har et ansvar for deres børns sundhed – men nogle borgere har brug for hjælp og støtte til at forvalte ansvaret for egen sundhed.

For at realisere sundhedspolitikens vision og nå dens målsætninger er det vigtigt, at fokus på sundhed tænkes ind på tværs af alle de kommunale fagområder, både på politisk og administrativt niveau.

Kommunen kan ikke lykkes alene – derfor er det også afgørende vigtigt at styrke og udbygge det allerede gode samarbejde om sundhed med mange forskellige aktører i samfundet.

Mange har allerede bidraget til tilblivelsen af denne politik, bl.a. medlemmerne af det § 17, stk. 4-udvalg, som Byrådet nedsatte til at udarbejde et oplæg til ny, tværgående sundhedspolitik, der kunne godkendes i 2020.

Det takker vi for, og ser frem til et fortsat godt samarbejde om sundhed og trivsel for alle i Aabenraa Kommune.

Karsten Meyer Olesen
formand for Social- og Sundhedsudvalget

”Langt fra alle kommunens borgere lever et sundt liv i trivsel... **Det er vi nødt til at handle på!**”

MODEL FOR AABENRAA KOMMUNES SUNDHEDSPOLITIK

MISSION

DET GODE LIV

VÆRDIER OG PRINCIPPER VISION

Aabenraa Kommune vil være et sundt og aktivt fællesskab for alle

Vi har tillid til, at alle ønsker et sundt, godt og virksomt liv med høj livskvalitet. Vi lægger vægt på borgerens ansvar for egen sundhed, samtidigt ønsker vi at støtte de, der har svært ved at tage hånd om egen sundhed.

Vi stræber efter sammenhæng og helhed i indsatser og positive effekter for borgerens sundhed.

Vi arbejder ud fra viden og data, samtidigt er vi villige til at afprøve nye metoder.

SPOR

FYSISK SUNDHED



MENTAL SUNDHED



SAMARBEJDE OM SUNDHED



FOKUSPUNKTER

Aabenraa Kommune skaber gode rammer for sundhed

Gode rammer for fysisk sundhed

Rammer der fremmer trivsel og livsduelighed

Samarbejde med det aktive lokalsamfund

Borgerne i Aabenraa Kommune lever sundt og aktivt

Sund livsstil og sunde valg

Mental modstandskraft og sundhed

Samarbejde om sundhedsfremme

Aabenraa Kommune hjælper, når sygdom rammer

Rette hjælp til rette tid

Støtte ved psykisk sygdom

Samarbejde i sundhedsvæsenet

BASE

UDGANGSPUNKT FOR ARBEJDET MED SUNDHED

AABENRAA KOMMUNES SUNDHEDSPOLITISKE VISION

Aabenraa Kommunes mission er, at vi skaber Det Gode Liv sammen.

Sundhed og trivsel for alle er vigtige elementer i sammen at opnå det gode liv, derfor er visionen for sundhedspolitikken:

Aabenraa Kommune vil være et sundt og aktivt fællesskab for alle.

Det betyder, at Aabenraa Kommune ønsker at være kendt for:

- Lighed i sundhed, så borgernes sundhed ikke afhænger af uddannelse, tilknytning til arbejdsmarkedet og øvrige levevilkår.
- En markant forbedring af den fysiske sundhedstilstand i kommunen, så borgerne opnår flere gode leveår uden sygdom og med høj livskvalitet.
- En markant forbedring af borgernes mentale sundhed og trivsel, så de kan udfolde evner, håndtere dagligdagens udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre.

Lighed i sundhed, god fysisk sundhed og god mental sundhed hos borgerne, er nødvendige forudsætninger for en positiv udvikling:

Vi vil bryde uligheden i sundhed og sikre, at alle børn bliver sunde, for at skabe et solidt grundlag for deres læring i skolen, deres uddannelse og deres livsduelighed.

Vi vil motivere og støtte borgere i alle aldersgrupper i at forbedre deres sundhedsadfærd, så de opnår og bevarer et godt fysisk helbred, som skaber et stærkt grundlag for tilknytningen til uddannelse og arbejdsmarked.

Vi vil afprøve indsatser og finde gode metoder til at styrke den mentale sundhed og modstandskraft hos børn, voksne og ældre, for at få en holdbar løsning på de udfordringer, vi ser med dårlig mental sundhed og mistrivsel.

Sammenfattende er det Byrådets ambition, at borgernes sundhed og trivsel bidrager til en positiv udvikling for alle:

- Bedre læring og udvikling for børnene.
- Bedre chancer for at gennemføre en uddannelse for de unge.
- Bedre forudsætninger for at få og fastholde et job for de voksne.
- Bedre muligheder for at være en aktiv del af fællesskaber for de ældre.

VÆRDIER OG PRINCIPPER

Sundhedspolitikken bygger på **forventningen** om og tilliden til, at

- alle ønsker et sundt, godt og virksomt liv med høj livskvalitet
- ingen ønsker at være afhængige af andre og
- alle ønsker at være noget for andre og indgå i meningsfulde fællesskaber.

Sundhed skabes i **fællesskab** – borgere sammen med familie, venner og netværk, borgere sammen med kommunens medarbejdere, skole- og arbejdsmarkedsområdet sammen med sundhedsområdet, sygehuse og praktiserende læger sammen med kommunen og private aktører sammen med offentlige. Samtidig kan deltagelse i fællesskaber bidrage til den enkelte borgers sundhed og trivsel.

I Aabenraa Kommune lægger vi vægt på, at borgeren tager **ansvar** for egen sundhed. De, der kan selv, skal selv tage ansvar for egen sundhed og gerne også medansvar for andres sundhed. Samtidigt vil vi motivere, støtte og hjælpe de borgere, der har sværest ved at tage hånd om egen sundhed.

Når borgere i Aabenraa Kommune har brug for hjælp og støtte bliver de mødt af medarbejdere med en **tilgang**, hvor der er fokus på

- borgerens ønsker og mål for eget liv
- muligheder frem for begrænsninger
- at styrke borgeren ved at udvikle og bevare de ressourcer, borgeren har.

Aabenraa Kommune har følgende **principper**:

- Vi stræber efter værdi og positive effekter for borgerens sundhed.
- Vi stræber efter at styrke borgerens evne til at tage ansvar for egen sundhed.
- Vi stræber efter helhed og sammenhæng i indsatser, både for den enkelte og for fællesskabet.
- Vi arbejder ud fra viden og data med fokus på, hvad der virker, samtidigt er vi villige til at afprøve nye metoder, når der ikke findes viden på et givent område.





Lighed i sundhed er et perspektiv, der skal tænkes ind i alle politikkers fokuspunkter, ligesom arbejdet for at **styrke** lighed i sundhed skal **integreres** i alle indsatser, som udspringer af denne sundhedspolitik.



FRA VISION TIL POLITIK

For at skabe lighed i sundhed, fysisk sundhed og mental sundhed hos borgerne skal kommunen skabe gode rammer. Kommunen skal gøre det let og naturligt for borgerne at træffe det sunde valg i deres hverdagsliv.

Det er borgernes ret og pligt selv at træffe de **sunde valg** og fylde de sunde rammer ud. Kommunen kan inspirere, motivere og sommetider udfordre borgerne til at forbedre deres sundhedsadfærd, men det er i sidste ende borgeren – eller for mindre børns vedkommende barnets forældre – der vælger, hvordan livet skal leves.

Når borgerne bliver syge er det kommunens ansvar at støtte og **hjælpe de syge** og deres pårørende. Det skal vi gøre kompetent og rettidigt, med respekt og værdighed og i samarbejde med det øvrige sundhedsvæsen.

Derfor er sundhedspolitikken bygget op som illustreret i modellen på s. 3. Politikken opstiller en række **fokuspunkter**, der kombinerer de tre spor 'fysisk sundhed', 'mental sundhed' og 'samarbejde om sundhed' med de tre tværgående målsætninger om sunde rammer, sund livsstil og hjælp ved sygdom. For hvert af disse fokuspunkter er der formuleret en politisk målsætning.

I **inspirationskataloget**, der er udarbejdet og godkendt i tilknytning til politikken, er beskrevet en række eksempler på konkrete handlinger, som kan medvirke til at nå målsætningerne.

Lighed i sundhed er et element i visionen, men der er ikke et 'spor' om lighed i sundhed. Det er

fordi lighed i sundhed er et **perspektiv**, der skal tænkes ind i alle politikkers fokuspunkter, ligesom arbejdet for at styrke lighed i sundhed skal integreres i alle indsatser, som udspringer af denne sundhedspolitik.

Det har stor betydning i forhold til at forebygge og bekæmpe ulighed i sundhed, at

- børn får en god og tryk start på livet
- børn trives og lærer noget i skolen
- unge påbegynder og gennemfører en ungdomsuddannelse
- borgere i alle aldre bor og opholder sig i trygge nærmiljøer og at
- borgere uden for arbejdsmarkedet får adgang til arbejdsmarkedet.

Den brede indsats for at opnå disse gode rammevilkår for alle, herunder arbejdet med at sikre en miljømæssigt bæredygtig udvikling i kommunen, skal suppleres af en **særlig indsats** for udvalgte grupper. Det handler om at turde differentiere tilbuddene til forskellige borgere og om at målrette indsatser, der hvor behovet er størst.

Det kan fx betyde, at vi skal arbejde for at opnå bedre sundhed for bestemte grupper af borgere, såsom socialt udsatte, beboere i udsatte boligområder, borgere med handicap, borgere med psykisk sygdom osv.

FOKUSPUNKTER OG MÅLSÆTNINGER

Gode rammer for fysisk sundhed

Aabenraa Kommune vil gennem varetagelse af vores opgaver i forhold til borgerne sikre gode rammer for fysisk sundhed, der kan gøre det så let som muligt for borgerne at opnå og bevare fysisk sundhed. Målsætningen er, at rammerne for borgernes fysiske sundhed er så gunstige som muligt.

Sund livsstil og sunde valg

Aabenraa Kommune ønsker at yde en positiv indvirkning på borgernes valg i forhold til sundhed og livsstil. Det handler om at opbygge sunde vaner hos børnene, hjælpe de unge til at undgå dårlige vaner og støtte de voksne, der gerne vil forbedre deres vaner. Målsætningen er, at borgerne er fysisk sunde og trives, fordi de har en sund livsstil og træffer sunde valg.

Rette hjælp til rette tid

Aabenraa Kommune vil hjælpe borgerne kompetent og rettidigt, når de bliver syge eller deres funktionsevne bliver svækket. Målsætningen er, at kommunens borgere med fysisk sygdom eller fysisk funktionsnedsættelse modtager den hjælp og støtte, de har behov for.

Rammer der fremmer trivsel og livsduelighed

Aabenraa Kommune vil skabe gode rammer og betingelser for borgernes mentale sundhed gennem konkrete tiltag og aktiviteter. Målsætningen er, at der er så gunstige rammer for borgernes mentale sundhed som muligt.

Mental modstandskraft og sundhed

Aabenraa Kommune ønsker at støtte borgere, der vil gøre noget for at fremme deres egen og andres mentale sundhed. Vi vil sætte fokus

på beskyttende faktorer og ressourcer og det, der skaber mental sundhed. Målsætningen er, at borgerne opnår og bevarer en god mental modstandskraft.

Støtte ved psykisk sygdom

Aabenraa Kommune vil støtte borgere, der rammes af psykisk sygdom, og deres pårørende. Målsætningen er, at kommunens borgere med psykisk sygdom og deres pårørende modtager den hjælp og støtte, de har behov for.

Samarbejde med lokalsamfundet

Aabenraa Kommune kan ikke skabe de gode rammer for sundheden alene. Samarbejde med en række forskellige aktører er afgørende for, at vi lykkes. Målsætningen er, at det gode samarbejde med det aktive lokalsamfund fremmer gunstige rammer for borgernes fysiske og mentale sundhed.

Samarbejde om sundhedsfremme

Aabenraa Kommune ønsker at bakke op om og støtte aktører på regionalt og nationalt niveau, der står for aktiviteter, der fremmer, at borgere lever sundt og aktivt. Målsætningen er at være en aktiv og positiv aktør i sundhedsfremmende indsatser, der rækker ud over kommunens grænser.

Samarbejde i sundhedsvæsenet

Aabenraa Kommune ønsker at spille en positiv og proaktiv rolle i bestræbelserne på at få samarbejdet mellem de enkelte parter i sundhedsvæsenet til at fungere. Målsætningen er, at borgerne oplever sammenhængende forløb i et sundhedsvæsen med sømløst samarbejde mellem de enkelte parter.



SUNDHED SOM MÅL

Kommunen har et ansvar på sundhedsområdet, der er beskrevet i lovgivningen. Med den som udgangspunkt stræber vi efter at opnå sundhed for borgerne, fordi **sundhed er et gode i sig selv**.

Vi skal i varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til borgerne skabe rammer for en sund levevis. Dette indebærer en forpligtelse for alle dele af den kommunale organisation til at løse opgaverne på en måde, der fremmer borgernes sundhed. Det sker fx, når skolerne indarbejder bevægelse i undervisningen, og når der i arbejdet med den fysiske planlægning lægges vægt på at skabe gode muligheder for sund transport.

Vi skal etablere forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne, denne opgave løser vi bl.a. ved den forebyggende indsats, der ydes af sundhedsplejen, tandplejen og de forebyggende hjemmebesøg for ældre. Et andet eksempel er den sundhedsfremmende indsats i forhold til borgere med særlige sociale problemer.

Endelig har vi som en del af sundhedsvæsenet en række opgaver i forhold til at yde behandling, pleje, rehabilitering og genoptræning i forbindelse med sygdom. Dette sker fx i kommunens sygepleje og hjemmepleje og i træningstilbuddene.



SUNDHED SOM RESSOURCE

I Aabenraa Kommune opfatter vi også sundhed som en ressource og et **middel** til at opnå en række andre vigtige mål for kommunen, såsom læring, udvikling og trivsel for børnene og en arbejdsdygtig befolkning.

Det gode liv er ikke nødvendigvis det samme som det sunde liv, men vores sundhed, både den fysiske og den mentale sundhed, er ofte en forudsætning for, at vi kan leve det liv, vi gerne vil.

Sundhed er fx et middel til at opnå bedst mulig læring. Sunde børn, der trives, har nemmere ved at lære nyt i skolen end børn, der ikke trives fysisk og psykisk. Og sunde unge, der har et ansvarligt og begrænset forbrug af alkohol, og som

ikke eksperimenterer med andre rusmidler, har større chance for at gennemføre en uddannelse og 'komme godt på vej' i livet.

Borgernes sundhed har også stor betydning for deres arbejdsliv. Sygdom og et højt sygefravær kan på sigt medføre store personlige omkostninger for den enkelte, der mister sit arbejde og måske sin tilknytning til arbejdsmarkedet, og det er dyrt for samfundet.

Fysisk og mental sundhed kan også være en forudsætning for at have overskud til at deltage i fællesskaber i kultur- og fritidslivet og være en aktiv del af civilsamfundet.



Børnene – og deres forældre – skal lære at være **kritisk-konstruktive** i forhold til de sociale medier...



DIGITAL SUNDHED

Aabenraa Kommune vil arbejde ambitiøst med digitale sundhedsløsninger og velfærdsteknologi, der kan understøtte borgerens gode liv.

Det er vigtigt for os, at arbejdet med digitale sundhedsløsninger og teknologi altid handler om borgeren og giver mening. Vi har udsyn, fremmer nytænkning og samarbejder for at kunne gribe digitaliseringens muligheder for at forny opgaveløsningen og skabe værdi på flere bundlinjer: Borgeren, medarbejderen, væksten i Aabenraa Kommune og ressourcerne.

Digitaliseringen rummer muligheder for at opnå mere sundhed, men den rummer også udfordringer:

De sociale medier har stor betydning for både børn, unge og voksne i dag. Her præsenterer mange et billede af sig selv og sit liv, der måske er lidt 'forskønnet', og som kan medvirke til at skabe præstationspres og mindreværdsfølelser hos andre.

Dette kan være en medvirkende årsag til stigningen i dårlig mental sundhed, men stressfaktorerne og presset kan naturligvis også komme andre steder fra. Ligesom de sociale medier også kan have positive konsekvenser for de sociale relationer, såsom muligheden for at holde kontakt trods geografisk afstand.

Børnene – og deres forældre – skal lære at være kritisk-konstruktive i forhold til de sociale medier, og kommunen skal understøtte gode digitale fællesskaber og fungere som brobygger mellem børn og forældre i den digitale verden.

Derfor er det vigtigt, at folkeskolerne i strategien 'IT og digitalisering i folkeskolen' bl.a. arbejder med et spor, der hedder 'Læring om it og digitalisering', hvor der er fokus på at styrke eleverne digitalt, så børn og unge bliver i stand til at begå sig ikke bare læringsmæssigt, men også socialt og etisk i den digitale virkelighed.

STATUS PÅ SUNDHED I DAG – UDFORDRINGERNE

Sundheden kommer ikke af sig selv; udgangspunktet for vores sundhedspolitiske arbejde er, at sundhedstilstanden i Aabenraa Kommune er utilfredsstillende.

For at kunne prioritere og tilrettelægge indsatsen skal vi kende udfordringerne.

I det følgende beskrives status på de tre elementer i visionen – fysisk sundhed, mental sundhed og ulighed i sundhed – ud fra de sundhedsprofilundersøgelser, der er blevet gennemført af regionerne i 2010, 2013 og 2017.

2017-undersøgelsen blev besvaret af 1.727 borgere fra Aabenraa Kommune.

Dette afsnit vil blive opdateret, når resultaterne af sundhedsprofilundersøgelsen i 2021 foreligger, forventeligt primo 2022.

Fysisk sundhed

Ser man på borgernes livsstil og fysiske sundhed, så er det positivt, at andelen af daglige rygere og storrygere er faldet, ligesom andelen, der overskrider Sundhedsstyrelsens risikogrænser for alkoholindtag, er faldet. Til den negative

side hører, at der stadig kommer nye, unge rygere til, og at andelen af borgere, der i besvarelsen viser tegn på problematisk alkoholforbrug, ikke er faldet, men derimod steget lidt.

I forhold til kost og motion er udviklingen fra 2010 til 2017 mere entydigt negativ. Andelen, der vurderes at have et usundt kostmønster – på baggrund af deres besvarelser af spørgsmål om, hvor ofte de spiser og drikker udvalgte føde- og drikkevarer – er steget fra 15,7 % til 19 %, og andelen af borgere, der er fysisk aktive er faldet, mens andelen, der beskriver deres fritidsaktiviteter som 'læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse' er steget.

Konsekvenserne af den usunde kost og den manglende motion ses på vægten: Andelen af overvægtige (BMI >25) og svært overvægtige (BMI >30) udgør i 2017 henholdsvis 57,8 % og 20,5 %.

Livsstilen har også betydning for sygeligheden. Andelen af borgere, der har oplyst, at de har en række sygdomme, er steget. Det gælder bl.a. slidgift, forhøjet blodtryk, migræne eller hyppig hovedpine, leddegigt, diabetes, KOL og knogleskørhed.





Mental sundhed

Andelen af borgere i Aabenraa Kommune, der ud fra besvarelsen af en række spørgsmål vurderes at have et dårligt mentalt helbred, er steget fra 10,9 % i 2010 til 14 % i 2017. Samme udvikling ses også i resten af Syddanmark.

10,2 % af de adspurgte borgere har et lavt selvværd, og aldersopdelingen på regionsniveau viser, at det står værst til i gruppen af unge kvinder, hvor 26 % har et lavt selvværd. Andelen af borgere, der ofte eller meget ofte føler sig nervøse og stressede, er steget fra 2010 til 2017.

Dårlig mental sundhed er ikke det samme som psykisk sygdom, men en dårlig mental sundhed øger risikoen for at blive psykisk syg. 8,2 % af de adspurgte i Aabenraa oplyste i 2017, at de har eller har haft en psykisk lidelse af mindre end 6 måneders varighed, hvilket er den højeste andel blandt de syddanske kommuner.

Til gengæld er der i Aabenraa Kommune en mindre andel af borgere, der ofte er uønsket alene, end i regionen som helhed, og udviklingen

er gået den rigtige vej, fra 6,7 % i 2010 til 5,5 % i 2017. Det samme gælder andelen af borgere, der aldrig eller næsten aldrig har nogen at tale med, hvis de har problemer eller brug for støtte.

Ulighed i sundhed

Sundhedsprofil-undersøgelserne indeholder ikke kommuneopdelte tal for den sociale ulighed i sundhed, men der er ingen grund til at tro, at resultaterne for regionen ikke er repræsentative for Aabenraa Kommune.

Der er en klar sammenhæng mellem borgerens højest fuldførte uddannelsesniveau og stort set alle parametre for sundhed og trivsel, således at jo højere uddannelsesniveauet er, des bedre er det selvvaluerede helbred, den oplevede livskvalitet, det fysiske helbred og det mentale helbred.

Der er også en klar sammenhæng mellem uddannelsesniveau og sundhedsmæssig risikoadfærd, hvor borgere med et lavere uddannelsesniveau ryger mere, spiser mere usundt og i højere grad har stillesiddende fritidsaktiviteter end borgere med en længere uddannelse.



FRA POLITIK TIL PRAKSIS

Realisering af denne sundhedspolitik vision og målsætninger kræver handlinger.

I inspirationskataloget, der er godkendt i tilknytning til denne politik, er beskrevet en række konkrete indsatser og handlinger, der kan medvirke til at nå målsætningerne inden for de enkelte fokuspunkter.

For at sikre fremdrift skal forvaltningerne arbejde med tværgående temahandleplaner, der inden for afgrænsede temaer nedbryder sundhedspolitikens fokuspunkter til mål og indsatser samt angiver en tidsramme og fordeling af arbejdet.

Det forventes, at handleplanerne har en tids-horisont på 1 til 3 år, således at indsatsen kan tilpasses de aktuelle udfordringer.

Tværgående temahandleplaner skal godkendes i Byrådet og skal som udgangspunkt involvere minimum 2 fagudvalg.

Handleplanerne skal beskrive, hvilke konkrete mål og succeskriterier, der skal opnås, samt hvornår og hvordan de ansvarlige forvaltninger følger op på målopfyldelsen.

Social- og Sundhedsudvalget vil årligt præsentere Byrådet for en samlet status på implementeringen af sundhedspolitikken via handleplanerne. Ved samme møde kan temaer for kommende handleplaner drøftes.

Som eksempler på temahandleplaner kan nævnes:

- Tobak
- Rusmidler
- Frivillighed
- Mental sundhed
- Bevægelse

Sundhedspolitikken vil blive opdateret og evalueret en gang i hver byrådsperiode, når der foreligger resultater fra en ny sundhedsprofil-undersøgelse.



Aabenraa
Kommune



Udgiver

Aabenraa Kommune
Skelbækvej 2 · 6200 Aabenraa

Redaktion

Social & Sundhed · Aabenraa Kommune

Grafisk design

tegnerum.dk