

Strategi for Sundhed i Nordfyns Kommune 2022-2023

Sammen satser vi sundt



nordfyns
kommune

Introduktion

Sundhedsstrategien er blevet til i et samarbejde mellem de tre velfærdsudvalg; Børne- og Ungeudvalget, Arbejdsmarkedsudvalget samt Social og Sundhedsudvalget. Strategien bygger på Kommunalbestyrelsens Vision 2021.

Det enkelte udvalg følger implementeringen af 'egne' indsatser, og der foretages en samlet midtvejsevaluering ultimo 2022 og en slutevaluering ultimo 2023. I midtvejsevalueringen indgår også resultatet af den fælles kommunale sundhedsprofilundersøgelse, som offentliggøres i foråret 2022.

Med udgangspunkt i fælles strategiske valg, har de tre udvalg peget på en overordnet ramme for kommunens forebyggende sundhedsindsats, et overordnet kampagnespor samt indsatser, der skal målrettes udvalgte målgrupper i strategiperioden.

Den konkrete planlægning, udførelse, løbende vurdering samt tilpasning af indsatsen er direktører, fagchefer og deres ledere ansvarlige for. Strategien er derfor målrettet denne gruppe af ledende medarbejdere.

Sundhedsstrategien tager udgangspunkt i, og bygger på nogle strategiske principper og en sundhedsforståelse, der sammen fører til en række indsatser målrettet fire forskellige målgrupper. Der argumenteres kort for de strategiske principper samt sundhedsforståelsen til sidst i dette dokument.

Sundhedsstrategien er gældende i perioden 2022-2023.

Kommunalbestyrelsens Vision 2021 for sundhed lyder

Vi lever os til sundhed hele livet.

Og det sunde liv hjælpes godt på vej af samspil mellem de enkelte hjem, institutioner, skoler og foreninger. Med en tidlig og fælles indsats sikrer vi et både fysisk og mentalt stærkt Nordfyn – også i fremtiden.

Sundhed giver overskud, og vi udvikler de allerbedste rammer for at alle kan leve et godt, sundt og aktivt liv på Nordfyn – fra starten af børnelivet og op gennem generationerne.

Sunde borgere giver sundere økonomi, der gør os i stand til at investere yderligere i sundhedsfremme for både stærke og sårbare. Det er "den gode cirkel" og nøglen til at skabe et Nordfyn i bevægelse.

Sundhed er en integreret del af kommunens servicetilbud.

Med visionen bekender Nordfyn Kommune sig til et bredt sundhedsbegreb og en vision, der rummer alle aspekter af folks liv. Derfor indgår hensynet til menneskers sundhed også naturligt i de fleste af kommunens politikker og strategier.

Mulighederne i byerne og det åbne land, i pasningstilbuddene til de mindste børn, i skolerne, på ældre og handicapområdet, i kulturlivet og på arbejdsmarkedet er alle meget vigtige, for at den enkelte kan trives og få et sundt og godt liv.

Kommunen har også ansvar for mere specialiserede sundhedstilbud. Det kan være i sundhedsplejen, i børnetandplejen, på genoptræningsområdet og i den kommunale sygepleje. Endelig er kommunen en vigtig spiller i det nære sundhedsvæsen, og samarbejder med regionen og med lægerne. Meget af dette reguleres i den regionale sundhedsaftale mellem Region Syddanmark og de 22 kommuner i regionen.

Sundhedsstrategien sætter fokus på motion, bevægelse og ABC for mental sundhed som det vigtigste for menneskers sundhed

Sundhedsstrategien supplerer og understøtter den brede sundhedsfremmende indsats ved at introducere **ABC-mental Sundhed**, som samlet ramme for forståelsen af, og arbejdet med mental sundhed i Nordfyns Kommune. ABC-rammen bygger på viden om hvilken adfærd, der bedst fremmer et sundt mentalt helbred.

Dertil udpeges **bevægelse og motion** som det vigtigste i den Nordfynske sundhedsindsats i forhold til menneskers **fysiske sundhed**. Baggrunden for dette er den meget klare evidens for, at motion er det kraftigste sundhedsfremmende middel man kan få. Motion prioriteres desuden, fordi også vigtige faktorer som søvn og god kost som regel er gode bivirkninger ved motion.

Overordnet kampagneindsats i strategiperioden

I strategiperioden planlægges 2 + 1 kampagneindsatser, med samtlige kommunens borgere og medarbejdere som målgruppe. Målet er at øge opmærksomheden på, hvad man selv kan gøre eller hjælpe andre til at gøre i forhold til mental og fysisk sundhed.

- 1) Den 10. oktober er World Mental Health Day. Netværket ABC for mental Sundhed sætter på den baggrund i hele uge 41 fokus på mental sundhed. Nordfyns Kommune går aktivt ind i denne kampagneuge med de temaer, events og målgrupper, som planlægges af netværket. Især de sociale medier anvendes af netværket i forhold til at nå så mange som muligt med hensyn til oplysning, konkrete redskaber og handlemuligheder for den enkelte.

Uge 41-kampagnen gennemføres både i 2022 og 2023.

- 2) I foråret 2022 offentliggøres resultatet af Region Syddanmarks sundhedsprofilundersøgelse. Der må forventes en del offentlighed om den undersøgelse, og den skal derfor benyttes til en samtidig kampagne med fokus på, hvad man selv kan gøre. Der trækkes i den forbindelse på det kampagnemateriale, der ligger i netværket ABC for Mental Sundhed. Dertil forestår kommunens træningsafdeling en kampagne på de sociale medier, med fokus på betydningen af motion og træning.



Målgruppespecifikke indsatser

Fem målgrupper udpeges til særlige indsatser i de kommende 2 år

I tillæg til etablering af den overordnede forståelsesramme for mental og fysisk sundhed, udpeger sundhedsstrategien fem specifikke målgrupper, for en målrettet forebyggende sundhedsindsats i de kommende to år.

Målgrupperne 1 og 2 er valgt med henblik på forebyggelse på kritiske tidspunkter i den enkeltes liv. Målgrupperne 3, 4 og 5 er udvalgt, fordi vi i disse grupper finder nogle af de borgere med dårligst sundhedstilstand. Kan vi hjælpe her, reducerer vi ulighed i sundhed.

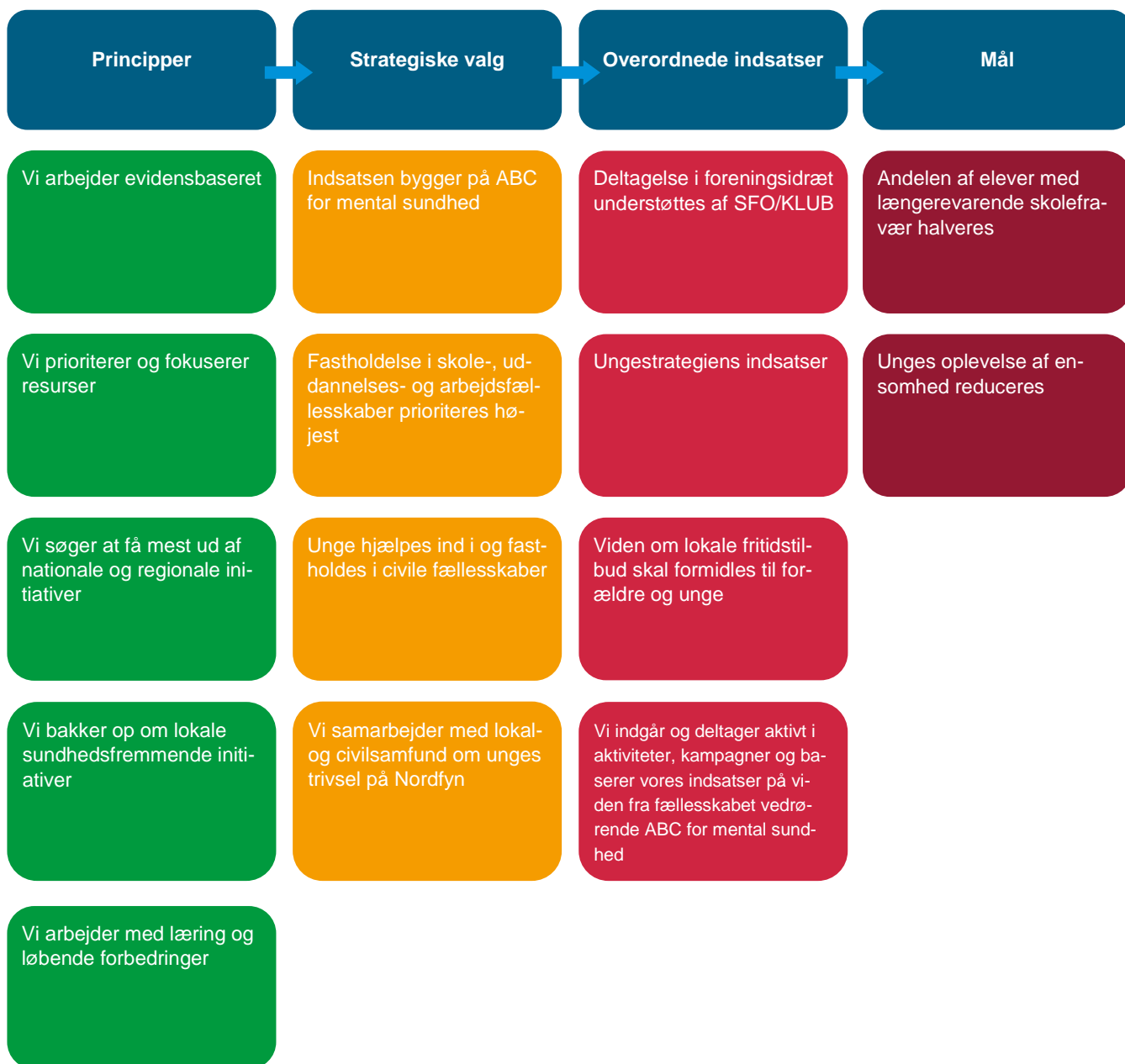
- 1) Børn i indskolingen (0-5 klasse).** Det er vigtigt, at børns naturlige lyst og tilgang til bevægelse og motion fastholdes i overgangen til skolelivet, og som er afgørende for et fysisk sundt liv. Målet er at undgå overvægt og fedme og skabe fundamentet for et langt sundt liv.
- 2) Unge mellem 13 og 20 år.** Det er i overgangen til ungdomslivet, at mange unge får ondt i livet, og udvikler et dårligt mentalt helbred. Som det fastslås, er deltagelse i fællesskaber, og at undgå ensomhed af afgørende betydning for at forebygge dette. Derfor er målet for denne gruppe at undgå skolefravær og ensomhed.
- 3) Psykisk sårbare og mentalt handicappede voksne og deres pårørende.** Middellevetiden i gruppen er meget lavere end i resten af befolkningen. Gennem de senere år har der derfor været stigende fokus på at supplere den traditionelle pædagogiske tilgang med tiltag, der forebygger sygdom og fremmer fysisk sundhed. Ved at sætte fokus på bevægelse og på deltagelse i de frivillige idrætsliv for denne gruppe, sættes mål om både at forbedre den mentale og fysiske sundhed hos gruppen.
- 4) Udsatte ældre og deres pårørende.** Vi lever længere, og der bliver flere ældre med flere kroniske sygdomme. Flere og flere ældre opsøger derfor også sundheds- og trivselsfremmende aktiviteter. Kommunen understøtter dette. Dels med systematiske tilbud om sundhedsfremmende samtaler, og dels med konkrete tilbud som eksempelvis i seniorhusene og en lang række tilskud til foreninger. Men der er også flere og flere ældre, der ikke har en sundhedsfremmende hverdag med inaktivitet og uden stærke sociale og meningsfulde netværk. Målet er at få flere ældre – og især fra gruppen af udsatte - i gang.

5) Aktivitetsparate kontanthjælpsmodtagere. Jobcenteret er løbende i kontakt med en stor gruppe borgere på langvarig kontanthjælp, med det mål at hjælpe dem tættere på arbejdsmarkedet. Manglende tilknytning til arbejdsmarkedet øger risikoen for ensomhed og passivitet, hvilket også kan aflæses i den almene sundhedstilstand for gruppen. Da vejen til arbejdsmarkedet kan være meget lang, giver det mening at benytte den intensive kontakt til at sætte fokus på gruppens almene sundhedstilstand – både som et gode i sig selv, men også fordi sundhed kan være en forudsætning for at bide sig fast på arbejdsmarkedet.

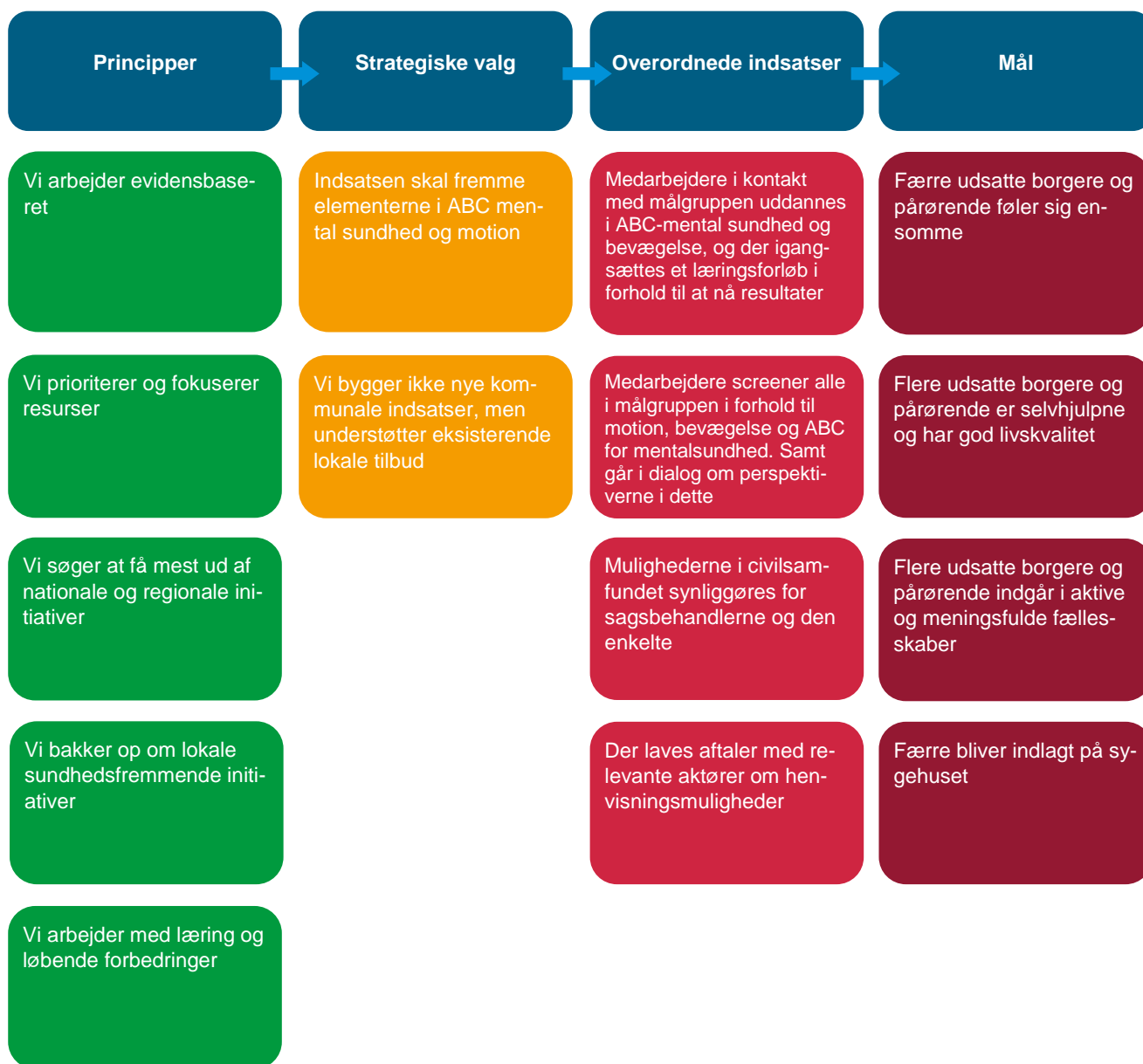
Børn og Unge 0.-5. årgang (Børne- og Ungeudvalget)



Unge mellem 13 og 20 år (Børne- og Ungeudvalget)



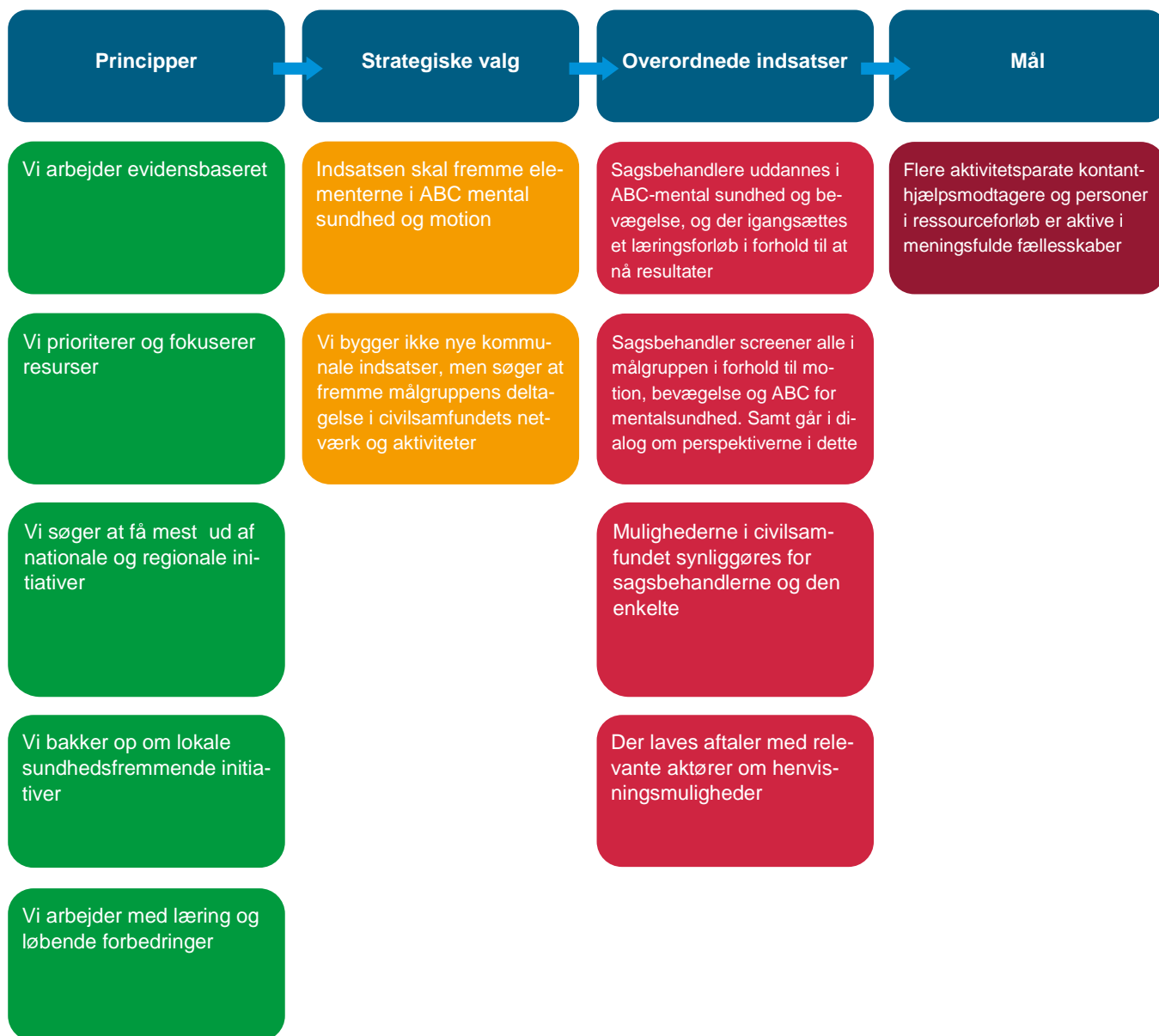
Psykisk sårbare og mentalt handicappede voksne og deres pårørende (Social og Sundhedsudvalget).



Udsatte ældre og deres pårørende (Social og Sundhedsudvalget).



Aktivitetsparate kontanthjælpsmodtagere (Arbejdsmarkedsudvalget)



Baggrund: Strategisk kontekst

De tre velfærdsudvalg har vedtaget følgende strategiske principper for arbejdet med sundhed i Nordfyns Kommune. Principperne har været styrende for de valg, der er foretaget med sundhedsstrategien.

Kontekst	Strategiske principper	Betydning
Vi ønsker at gøre en forskel for menneskers sundhed	<i>Vi arbejder evidensbaseret</i>	Vi prioriterer indsatser, som der er konsensus om og evidens for, har en virkning på menneskers mentale og fysiske sundhed konkretiseret ved ABC for mental sundhed, Bevægelse og motion
Vi har begrænsede resurser til indsatsen	<i>Vi fokuserer og prioriterer resurser</i>	I sundhedsstrategien prioriteres få udvalgte målgrupper og problemstillinger, hvor vi forventer at få særlig stor effekt. Derudover indgår sundhed i de fleste strategier og politikker som vigtigt tema.
Mange andre har fokus på sundhed og sætter initiativer i gang	<i>Vi søger at få mest ud af nationale og regionale initiativer</i>	Vi indgår i netværket ABC for mental sundhed, anvender materialer, redskaber og kampagner fra netværket.
Kommunen er ikke den eneste aktør på Nordfyn	<i>Vi bakker op om lokale sundhedsfremmende initiativer og ser frivilliges bidrag og engagement som en væsentlig resurse</i>	Vi bygger ikke nye kommunale initiativer op, men understøtter borgerne i at finde frem til eksisterende netværk og tilbud.
Vi ved det er svært at skabe resultater og forandringer	<i>Vi arbejder med læring og løbende forbedringer</i>	De enkelte initiativer tilpasses løbende og strategien evalueres hyppigt. Vi arbejder løbende med forbedring og implementering, ved at indhente data om effekten af vores indsatser på den ønskede adfærd.

Baggrund: Et sundt liv og adfærd der fremmer det

Region Syddanmark udarbejder løbende en sundhedsprofil, hvor befolkningens sundhed kan følges og sammenlignes kommunevist. Sundhedsprofilen giver et billede af befolkningens sundhed på en lang række parametre omfattende både adfærd og på nøgletal, der afspejler fysisk og mental sundhed.

En vigtig indsigt fra sundhedsprofilen og fra anden forskning, er at vores moderne livsstil i sig selv, fører til sundhedsmæssige udfordringer som overvægt og mental usundhed.

Der er i dag mindre bevægelse i dagligdagen, den usunde mad bliver billigere og mere og mere tilgængelig, og mange lever et liv i ensomhed eller stresses, af de krav som et moderne samfund giver. Vi ved også, at nogle befolkningsgrupper bliver sundere mens andre ikke bliver det. Det kalder man ulighed i sundhed.

På den baggrund er det vanskeligt at forestille sig at resultaterne af en kommunal sundhedsstrategi kan aflæses direkte i en forbedret sundhedstilstand. Der er simpelthen for mange faktorer, der påvirker.

Med sundhedsstrategien fokuseres på at fremme adfærd, der dokumenteret giver en forbedret sundhedstilstand.

Fysisk sundhed

Når det gælder fysisk sundhed, er den altafgørende faktor, at vi bevæger os. Det er meget veldokumenteret, at vi mennesker er skabt til at bevæge os. Bevægelse er den kraftigste medicin, vi kan få. Vi lægger derfor hovedfokus i indsatsen, på at få så megen motion og bevægelse ind i det nordfynske liv.

Ud over bevægelse og motion, er også sund kost og søvn dokumenterede vigtige forudsætninger for et sundt liv.

Mental sundhed

ABC – for mental sundhed er et fælles kommunalt formuleret koncept og forståelse af mental sundhed. Det bygger på forskning om hvilken adfærd, der fører til mental sundhed, og giver den fordel, at kommunerne i fællesskab udvikler kampagner og viden om indsatser til fordel for mental sundhed.

ABC for mental sundhed står for:

A GØR NOGET AKTIVT

Man kan holde sig aktiv på mange forskellige måder og niveauer – både fysisk, socialt, mentalt og spirituelt. Det handler om alt fra at løbe en tur til ro og nærvær.

B GØR NOGET SAMMEN

Vær sammen med venner og familie, involvér dig i grupper, som du allerede er medlem af, meld dig ind i en ny klub eller deltag i lokale arrangementer. Det handler om at gøre noget med nogen.

C GØR NOGET MENINGSFULDT

Sæt dig selv et mål, stort som småt, engager dig i en hobby eller en god sag, bliv frivillig eller lær noget nyt. Det handler om at gøre noget, der giver mening for dig.

En vigtig pointe er, at fysisk og mental sundhed hænger sammen. Er du aktiv i en idrætsklub, og dyrker motion sammen med andre, forbedrer du både din mentale og fysiske sundhed.

ABC-rammen indeholder både redskaber, der giver mulighed for at screene, om betingelserne for mental sundhed er tilstede, og anviser også konkrete initiativer, der kan fremme den mentale sundhed. ABC-modellen bygger desuden på en partnerskabstankegang, hvor indsatsen løftes i fællesskab af foreninger, organisationer og kommuner, hvilket giver adgang til viden, resurser og erfaringsudveksling.

Se mere på <https://www.abcmamentalsundhed.dk/>.

