



Sundhedspolitik 2014 – 2018

Sundhed i sammenhæng

Godkendt af Byrådet, d. 19. december 2013

Forord

Rebild Kommune har fået en ny sundhedspolitik for 2014 -2018: *Sundhed i sammenhæng*.

Sundhedspolitikken skal ligge sporet for samarbejde og sammenhænge på sundhedsområdet fremover i Rebild Kommune. Politikken er blevet til på baggrund af dialog med mange forskellige parter. Vi er glade for de mange forslag og ideer, og har brugt dem aktivt i arbejdet med sundhedspolitikken, og vil også bruge dem fremover i arbejdet med at gøre politikken til konkrete tiltag.

Sundhedspolitikken sætter rammen for løsningen af sundhedsopgaverne. Den udbygger, og bygger videre på indsatserne i den første sundhedspolitik fra 2008 - KRAM (Kost, Rygning, Alkohol og Motion). Med den nye sundhedspolitik er der også fokus på den mentale og psykiske trivsel, som hænger sammen med det fysiske helbred. Derudover forpligter Rebild Kommune sig i forhold til de nationale anbefalinger på området, de såkaldte forebyggelsespakker

I 2014 udmøntes politikken via en handleplan. I dette arbejde inddrages data fra sundhedsprofilen, der siger noget om hvor der i vores kommune, er særlige behov. Handleplanen skal beskrive, hvordan politikken gøres til konkrete handlinger og hvordan der løbende følges op.

Med sundhedspolitikken bakker vi op om borgerens egen indsats for at leve et sundt liv, uddanne sig, arbejde, indgå i det sociale liv og tage aktivt del i samfundet. Samtidig er der fokus på at gøre en ekstra indsats for dem, der befinder sig i udsatte situationer. Hvad angår sundhed, så er det centralt, at vi understøtter borgerne i at træffe de sunde valg. Her ser vi også de mange frivillige sociale foreninger, som en ressource og supplement i forhold til det sociale og sundhedsfremmende arbejde.

Sundhed i sammenhæng går på tværs af centrene, og hænger sammen med de øvrige opgaver, kommunen løser. Det giver kvalitet og synergi i det fælles arbejde for sundhed. Det giver samtidig sammenhæng i de indsatser, der retter sig mod den enkelte og grupper af borgere, samt de indsatser, der fokuserer på at udvikle de rammer, og det miljø vi lever i. På den måde bliver sundhed en bærende værdi i alle dele af Rebild Kommune.

Kommunerne har fået, og vil fortsat få nye og udvidede opgaver på sundhedsområdet. Rebild Kommune vil gerne sundheden og indstiller sig på at være klar til at tage fat om de nye opgaver. Det gør vi bl.a. ved at skabe sammenhæng i indsatserne på tværs af centrene i kommunen og i samarbejde med Region Nordjylland, sygehusene, praktiserende læger, idræts- fritids- og patientforeninger.

Anny Winther

Borgmester

Vision og værdier for sundhed i Rebild Kommune

I forbindelse med strukturreformen fik kommunerne et øget ansvar på sundhedsområdet, og dermed fik Rebild Kommune sin første Sundhedspolitik i 2008.

Ifølge sundhedslovens § 119 har kommunerne ansvaret for den borgerrettede forebyggelse og den del af den patient rettede forebyggelse, der finder sted, når patienten ikke er i behandling på sygehus eller hos den praktiserende læge. Rebild Kommune har arbejdet med den eksisterende sundhedspolitik i 5 år og fået en række erfaringer indenfor sundhedsfeltet. Tiden er kommet til at revidere sundhedspolitikken og bygge videre på de eksisterende indsatser.

Vision

I juni 2010 vedtog byrådet en række visioner og visionen for sundhedspolitikken er:

Rebild Kommune skal søge at skabe optimale rammer for borgernes trivsel. Serviceydelse skal indrettes med blik for at gøre det lettere og mere oplagt for kommunens borgere at vælge et sundt og aktivt liv med gode sociale relationer som forebygger forekomsten af livsstilssygdomme.

Mulighederne for at styrke sundheden med naturen som ramme er mangfoldige. Naturen står til rådighed, når den enkelte har tid og lyst og passer derfor godt ind i hverdagen for borgere, der i stadig større grad er fysisk aktive på egen hånd frem for i mere organiserede tilbud.

Værdier

Rebild Kommune har i forbindelse med udarbejdelsen af denne sundhedspolitik, besluttet at følgende seks værdier skal være det holdningsmæssige fundament for sundhedsarbejdet:

- **Sundhed skal være en mulighed for alle**
Det skal være muligt at leve et sundt og aktivt liv hele livet. Rebild Kommune vægter lighed i sundhed.
- **Opmærksomhed på det hele menneske**
En bred og helhedsorienteret forståelse af sundhed og sygdom er en forudsætning for god kvalitet og dette inkluderer fokus på sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering. Der skal tænkes i helheder og sammenhængende forløb.
- **Fokus på tidlig indsats**
Der er både menneskelige og samfundsøkonomiske grunde til at sætte ind med forebyggelse og sundhedsfremme. Målet er at bevare det sunde sundt og hindre, at problemer opstår eller når at vokse sig store med sygdom og forringet livskvalitet til følge.
- **Særlige indsatser**
Kritisk syge mennesker og deres pårørende har brug for særlig rehabiliterende indsats, såvel under som efter sygdomsbehandlingen. I forhold til borgere med kroniske og psykiske lidelser er det vigtigt, at sikre en tidlig opsporing, samt et sammenhængende forløb, der gør dem i stand til at leve bedst muligt med deres sygdom.

- **Samarbejde på tværs**

Der skal være fokus på samarbejde på tværs internt i kommunen, mellem sektorer, med frivillige og andre aktører herunder erhvervslivet. Sundhed skal være en integreret del af alle politikker og samarbejdet på tværs af niveauer, således der sikres høj faglig kvalitet i ydelsen og at borgerne efter behov modtager den rette indsats til rette tid på rette niveau.

- **Sundhed er fælles ansvar**

Borgeren skal opleve at der er balance mellem den enkeltes ansvar for egen sundhed og kommunens ansvar for at skabe sunde rammer og betingelser.

Formålet med sundhedspolitikken

Formålet med sundhedspolitikken er på baggrund af visionen og værdier:

- at tydeliggøre retning og ambitionsniveau for de kommende års sundhedsarbejde
- at synliggøre kommunale sundhedsfremmende og forebyggende tilbud til borgerne
- at øge det tværfaglige og tværsektorielle samarbejde
- at skabe gode rammer for fastholdelse og udvikling af sundheden for borgerne og ansatte.

Målsætninger

- Rebild Kommune vil skabe rammer, som inspirerer borgerne til at bevæge sig mere.
- Rebild Kommune vil sikre klar rådgivning og vejledning til borgere og ansatte om motions betydning for helbred og trivsel.
- Rebild Kommune vil sikre let tilgængelig information og vejledning om sund levevis til borgerne.
- Rebild Kommune vil understøtte tiltag, der kan fremme borgernes mentale sundhed.
- Rebild Kommune vil understøtte at naturen inddrages aktivt i forebyggelsestiltag.
- Rebild Kommune vil sikre formidling af hvilke aktivitetstilbud der er tilgængelige.
- Rebild Kommune skaber opmærksomhed og udbreder viden om de sundhedsmæssige og sociale problemer ved rusmiddelmisbrug – herunder mulighederne for behandling og rådgivning.
- Rebild Kommune vil sikre en systematisk opsporing og tidlig rådgivning af borgere med misbrugs- og trivselsproblemer sikres.
- Rebild kommune vil skabe sammenhæng mellem kommune, almen praksis og sygehusvæsenet for at sikre sammenhængende patientforløb.
- Rebild Kommune vil inspireret af og i samarbejde med andre aktører styrke det vidensbaserede og kvalitetsorienterede arbejde på sundhedsområdet.

Sundhed er mange ting

Sundhed er ikke en kerneydelse i sig selv. Sundhed er i høj grad en del af alle de kerneydelser, som kommunen leverer. Indsatserne på sundhedsområdet skal dermed understøtte, at borgeren i videst muligt omfang kan leve det liv, borgeren selv ønsker.

En række politikker, strategier og handlingsplaner for Rebild Kommune omhandler områder, hvor sundhed er en væsentlig faktor. Her nævnes nogle eksempler: Den sammenhængende børne- og ungepolitik; Rusmiddelpolitikken; Mad- og måltidspolitik, Skolepolitik og Frivilligpolitikken.

Sundhedspolitikken har fokus på det brede sundhedsbegreb, der omfatter såvel sundhedsfremmende som forebyggende initiativer. Forebyggelse handler om at sikre, at sygdom ikke opstår, forværres eller medfører varige skader. Sundhedsfremme har fokus på at fastholde sunde vaner og ændre usunde vaner. Der tages udgangspunkt i den enkeltes mulighed for og evne til at træffe sunde valg.

Sundhed er at have et liv, der er så godt som muligt indenfor den enkeltes egne muligheder. Med andre ord er sundhed at have det godt fysisk, psykisk og socialt. Livsglæde, livskvalitet og livsmod er derfor tæt knyttet til sundhed. Sundhed er at være tilfreds med sig selv, sine omgivelser og sin dagligdag – at den enkelte oplever at have ressourcerne til at håndtere livets glæder og sorger. Man kan derfor godt være sund selvom man har en sygdom.

Fokusområder

Rebild Kommune har fokus på KRAM-faktorerne, (kost, rygning, alkohol, motion) men arbejder bredere end det. Der er også fokus på den mentale og psykiske trivsel, som hænger sammen med det fysiske helbred. Derudover så forpligter Rebild Kommune sig i forhold til de nationalt anbefalede forebyggelsespakker. Sundhedsstyrelsen har i 2012 og 2013 udarbejdet en række forebyggelsespakker, i hvilke de anbefaler sundhedsindsatser indenfor områderne: Alkohol, fysisk aktivitet, hygiejne, indeklima i skoler, mad & måltider, mental sundhed, overvægt, seksuel sundhed, solbeskyttelse, stoffer og tobak og euforiserende stoffer.

I Rebild Kommune er valgt 5 fokusområder, der skal danne ramme om Sundhedspolitikken:

- Bevægelse
- Trivsel og velvære
- Det fysiske rum
- Rusmidler
- Sund i sammenhæng

Rebild i sund bevægelse

Bevægelse er grundlæggende for et sundt liv. Vi skal derfor søge at styrke rammerne og motivationen for at vi alle bevæger os mere i hverdagen. Hvad enten det er i daginstitutionen, skolen, fritiden, på vej til eller fra arbejde, så kan vi som kommune være med til at forbedre muligheden for fysisk aktivitet og bevægelse.

"En tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom og svækkelse"

WHO

"Sundhed skabes af mennesker inden for de rammer, hvor de til daglig lærer, arbejder, leger og elsker. Sundhed skabes ved at yde omsorg for sig selv og andre, ved at kunne tage beslutninger og være herre over sine livsvilkår og ved at sikre, at det samfund, man lever i, skaber betingelse, som giver alle mulighed for at opnå sundhed."

WHO's Ottawa Charter

Fysisk aktivitet har positive fysiske effekter på menneskers helbred samt deres psykiske og fysiske velvære. Endvidere har fysisk aktivitet en forebyggende effekt på en række sygdomme f.eks. hjerte-karsygdomme, type 2 diabetes, depression, psykiske lidelser og visse former for kræft. Der er også store psykiske og sociale gevinster i forbindelse med at være fysisk aktiv. Regelmæssig motion giver øget energi, trivsel og livsglæde.

Det er vigtigt at understrege, at alle former for bevægelse tæller med. Lige fra idræt, sport og hård motion til hverdagsaktiviteter som leg, havearbejde, en gåtur, cykling som transport, at tage trappen i stedet for elevatoren til de mere anstrengende udfoldelser.

I god tråd hermed sikrer Skolereformen, som træder i kraft august 2014, at alle børn i alderen 6-16 år får bevægelse mindst 45 min. om dagen i gennemsnit.

Kommunen har en særlig forpligtelse i forhold til børn og unge. Rebild Kommune er i kontakt med børn og unge under 16 år. Det giver mulighed for at vejlede eller henvise de børn, der er sundhedsmæssigt udsatte til relevante tilbud.

De frivillige foreninger- og organisationer gør et stort stykke arbejde allerede og er en naturlig samarbejdspartner for kommunale interessenter. Samarbejdet mellem kommunen og de frivillige organisationer fremmer borgernes muligheder for at leve et sundt og aktivt - og ikke mindst sjovt og givtigt liv. Her understøtter og supplerer frivillige organisationer og fritidsforeninger kommunens indsats og tilbud til gavn for det hele menneske - det vil sige, både borgernes psykiske, fysiske og sociale velvære.

Målsætning:

- Rebild Kommune vil skabe rammer, som inspirerer borgerne til at bevæge sig mere.
- Rebild Kommune vil sikre klar rådgivning og vejledning til borgere og ansatte om motions betydning for helbred og trivsel.

Rebild i trivsel

For både børn, unge, voksne og ældre handler sundhed om at trives, at kunne udfolde sine evner, at kunne håndtere dagligdagens udfordringer og indgå i fællesskaber med andre mennesker. Trivsel og velvære handler med andre ord om fysisk, psykisk, mentalt og socialt velbefindende. Det er livsmod, livsglæde og følelsen af at kunne mestre livets mange forskellige situationer.

Den mentale sundhed kan påvirke den fysiske tilstand ligesom den fysiske tilstand kan have indflydelse på den psykiske tilstand og oplevelsen af livskvalitet. Den fysiske sundhed påvirkes udover fysisk aktivitet også af sunde mad- og måltidsvaner, om vi ryger og om, vi drikker for meget alkohol. Fysisk aktivitet samt sunde mad- og måltidsvaner spiller en betydelig rolle i forhold til udvikling af overvægt og en række livsstilssygdomme som diabetes, hjertekarsygdom, kræft samt muskel- og skeletlidelser (Who2003). Sunde mad- og måltidsvaner spiller derudover en central rolle i forhold til tandsundheden.

Kost er særdeles vigtig for børn og unge, fordi sunde kostvaner har en væsentlig betydning for børns vækst, trivsel, samt deres fysiske og psykiske præstationsniveau. Men kosten er ligeledes vigtig for andre borgergrupper, fordi vi ved f.eks. at det er højst vigtigt for gravide kvinder, de ældre og borgere med diabetes, at de får en sund og varieret kost.

Indsats til forbedring af mental sundhed rummer f.eks. håndtering af stress, psykiske lidelser, sygefravær, ensomhed og deltagelse i fællesskaber. Psykiske lidelser og stress er de hyppigste årsager

til, at borgere forlader arbejdsmarkedet i utide og overgår til førtidspension. Stress er endvidere årsag til et stort antal sygdomsmeldinger i både den offentlige og private sektor.

Målsætning:

- Rebild Kommune vil sikre let tilgængelig information og vejledning om værdierne for sund levevis til borgerne.
- Rebild Kommune vil understøtte tiltag, der kan fremme borgernes mentale sundhed.

Det fysiske rum

Det samfund og miljø, der omgiver os, har stor indflydelse på vores sundhed. Der er mange faktorer, der har betydning for vores levevilkår. Adgang til sunde fødevarer og rent vand er basale behov for mennesker, men også uddannelse, arbejde og arbejdsmiljø, boligforhold og adgang til sundhedsydelser er væsentlige faktorer, der påvirker sundheden.

Friluftslivet og adgang til naturen er en væsentlig del af det moderne menneskes opfattelse af livskvalitet. Rebild Kommune er beliggende i en enestående smuk natur, som udgør en hjørnesteen i kommunens profilering. Det er derfor oplagt at tage udgangspunkt i potentialet mellem natur og sundhed i Rebild Kommune.

Naturen i Rebild Kommune er afvekslende og byder på mange gode oplevelser i åbne landskaber, grønne skove, ved søer og langs vandløb. Naturen er en god ramme for afslapning, eftertænkning og rekreation og kan derfor give pusterum fra en hektisk hverdag samt muligheder for, at komme ud i frisk luft og vores dejlige natur på alle årstider - og ved udbygning af infrastrukturen.

Naturens mangfoldighed byder på attraktive oplevelser for alle mennesker uanset alder og livssituation, uanset om man er alene eller en del af en sammenhæng. Naturen giver grundlag for fælles oplevelser og deltagelse i fællesskaber i mange forskellige former og størrelser. Samtidig udgør naturen en oplagt ramme for fysisk aktivitet og leg. Alt i alt er naturen på mange måder tæt forbundet med livsglæde, velvære og socialt samvær, som er væsentlige faktorer for et godt og sundt liv.

Potentialet for styrkelse af sundheden gennem kontakt med naturen er mangfoldigt. En anden styrke ved naturen er, at den som udgangspunkt står til rådighed, når den enkelte har tid og lyst. Dermed passer naturen godt ind i hverdagen for borgere, der i højere grad er fysisk aktive på egen hånd frem for organiserede aktiviteter.

Målsætning:

- Rebild Kommune vil understøtte at naturen inddrages aktivt i forebyggelsestiltag.
- Rebild Kommune vil sikre formidling af hvilke aktivitetstilbud der er tilgængelige.

Rusmidler

Der kan være mange forskellige opfattelser af, hvornår der er tale om et misbrug. Når der tages udgangspunkt i verdenssundhedsorganisationen WHO's definition, forstås misbrug som et forbrug af rusmidler, der har et omfang og sker på en sådan måde, at det medfører fysiske, psykiske og/eller sociale skader for den misbrugende eller dennes omgivelser. Der kan f.eks. være tale om problematisk forbrug af alkohol, hash, euforiserende stoffer eller medicin.

Rygning har betydning for sundhed. Rygning medvirker i høj grad til, at mange får hjertekarsygdomme, kræft og kroniske lungesygdomme, så rygere i gennemsnit dør mellem 5-10 år før ikke-rygere.

Alkohol er et af de rusmidler, der har størst konsekvenser for sundheden i Danmark, både samfundsøkonomisk og menneskeligt. Et overforbrug af alkohol øger risikoen for udviklingen af flere alvorlige sygdomme. Det kan også medføre alvorlige negative sociale konsekvenser, både for den som drikker og de pårørende. Alkoholforbrug øger risikoen til 60 forskellige fysiske og psykiske sygdomme og lidelser, heriblandt hjerte-karsygdomme, mave-tarm-sygedomme, forskellige kræftsygdomme, samt angst, søvnbesvær og depression.

Eksperimenter med euforiserende stoffer er primært et ungdomsfænomen. Eksperimenterende brug af stoffer medfører risiko for ulykker, for at komme ud i stofmisbrug samt risiko for forgiftning, i nogle tilfælde med døden til følge.

Rebild Kommune arbejder samlet med rusmidler som ét overordnet indsatsområde. Dette gør vi for at samle størst mulig viden og kompetence indenfor nogle områder, hvor konsekvenser og problemstillinger er nært beslægtede.

Målsætning:

- Rebild Kommune skaber opmærksomhed og udbreder viden om de sundhedsmæssige og sociale problemer ved rusmiddelmisbrug samt om mulighederne for behandling og rådgivning.
- Rebild Kommune vil sikre en systematisk opsporing og tidlig rådgivning af borgere med misbrugs- og trivselsproblemer sikres.

Sundhed i sammenhæng

Der er mange aktører på sundhedsområdet, og det er vigtigt, at der skabes sammenhængende forløb for borgerne både i relation til forebyggelse, behandling og rehabilitering. Borgeren skal være i centrum og inddrages ud fra devisen mere borger mindre patient.

Rebild Kommune vil styrke det nære sundhedsvæsen og sikre at borgerne oplever sammenhæng i indsatsen – også når indsatsen varetages mellem forskellige aktører eksempelvis sygehuset, kommunen og de praktiserende læger.

Rebild Kommune vil søge at styrke det eksisterende samarbejdet med de praktiserende læger og Region Nordjylland ved aktivt at deltage i dialogen og indgå konkrete aftaler, der sikrer sammenhængende forløb. Det vil blandt andet ske i regi af de lovbestemte sundhedsaftaler, via det Kommunal Lægelige Udvalg, i samarbejde med patientforeninger, frivillige organisationer, erhvervslivet, privatpraktiserende og på tværs internt i kommunen.

Der sker hele tiden udvikling og inddragelse af ny teknologi på sundhedsområdet. Rebild Kommune vil aktivt og i samarbejde med andre følge udviklingen tæt og deltage i relevante udviklingsprojekter. Rebild Kommune vil løbende justere og udvikle både samarbejde og ydelser i det nære sundhedsvæsen.

Målsætning:

- Rebild kommune vil skabe sammenhæng mellem kommune, almen praksis og sygehusvæsenet for at sikre sammenhængende patientforløb.
- Rebild Kommune vil inspireret af og i samarbejde med andre aktører, styrke det vidensbaserede og kvalitetsorienterede arbejde på sundhedsområdet.

Fra politik til handling

Forankring af sundhedspolitikken

Sundhedspolitikken beskriver visionen og de grundlæggende værdier og principper, der skal gennemsyre sundhedsarbejdet samt de overordnede fokusområder og målsætninger, der skal være trædesten frem mod realiseringen af visionen.

Sundhedspolitikken udmøntes i en handleplan i foråret 2014 blandt med baggrund i data fra forebyggelsespakkerne og Rebild Kommunes sundhedsprofil.

Handleplanen er et konkret og dynamisk redskab, som beskriver mål og delmål mht. hvor kommunens indsatser bevæger sig hen, og hvilke områder, der prioriteres. Derfor vil de dele af handleplanen, der omhandler hvad vi gør, og hvad vi vil, løbende blive tilpasset og udviklet i takt med at handlinger og aktiviteter gennemføres, nye aktiviteter sættes i gang og nye idéer opstår.

Med Sundhedspolitikken og handleplanen i hånden, bliver det muligt at tydeliggøre retning og ambitionsniveau for de kommende års sundhedsarbejde, at synliggøre kommunale sundhedsfremmende tilbud til borgerne og igangsætte en række udviklingstiltag med afsæt i de valgte fokusområder.

Opfølgning og evaluering

I Rebild kommune er der stor fokus på, at sikre at der tænkes, planlægges og samarbejdes på tværs i kommunen. hertil er der etableret et forum med særlig fokus på sundhed på ledelsesniveau – Sundhedsgruppen, som skal være med til at sikre og understøtte sammenhæng og samarbejde på tværs. Sundhedsgruppen følger og koordinerer sundhedspolitikken. Derudover tager Sundhedsgruppen initiativ til tværsektorielle projekter, temamøder og tværgående kompetenceudvikling.

Der vil blive gennemført løbende evalueringer af de igangsatte tiltag

Revision

Sundhedspolitikken gælder for perioden 2014 – 2018.

Politikken revideres i sin helhed hvert fjerde år i hver byrådsperiode. Politikken revideres endvidere i tilfælde af, at der bliver vedtaget lovændringer, der har betydning for målsætningerne og indholdet i politikken.

Tidsplan

Handling	2014	2015	2016	2017
Politikken træder i kraft 1. januar 2014				
17. marts offentliggøres Sundhedsprofil 2014 ved en temadag				
Handleplanen behandles i alle fagudvalg og byråd senest juni 2014				
De nye endelige sundhedsaftaler foreligger februar 2015				
I marts 2017 offentliggøres den nye sundhedsprofil.				
I 2017 udarbejdes en ny sundhedspolitik og handleplan for en ny 4-årig periode. Politik + handleplan godkendes i BY senest dec. 2017				