

Mod på mere sundhed

Sundhedspolitik for
Sønderborg Kommune 2023-2026



Styringstrekant

Sundhedspolitikken 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 'Politikker' 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.



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 fyrtårnsprojekter, Project-Zero og Nordborg Resort, er udtryk for, at vi tør sætse, 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.



Uddannelser



Levende byer,
lokalsamfund
og
fællesskaber



Et godt
liv



Grøn
omstilling og
jobvækst



Turisme



Byrådets
Vision og
Planstrategi

Indledning til Sundhedspolitik 2023-2026

Sundhedspolitikken understøtter Byrådets vision om et godt liv. Sundhed er mere end et liv uden sygdom. Sundhed er, når du som borger oplever at have det godt både fysisk, psykisk og socialt. Når du kan klare hverdagens udfordringer og kan indgå i fællesskaber med andre. Sundhedspolitikken står derfor ikke alene, men går på tværs af en række politikområder, der tilsammen skal give dig som borger de bedste forudsætninger for et godt liv i alle aldre. Sundhedspolitikken er vores fælles udgangspunkt for, hvordan vi prioriterer opgaver på sundhedsområdet. Med Sundhedspolitikken skaber vi rammer og tilbud, der skal være med til at styrke borgernes sundhed.

Den Nationale Sundhedsprofil måler danskernes sundhed. Resultaterne fra 2021 viser, at vi fortsat skal arbejde for at fremme lighed i sundhed. Konkret er der behov for fokus på tobak, alkohol, mental sundhed, fysisk aktivitet, vaner og kronisk sygdom. Derfor bygger Sundhedspolitikken 2023-2026 i høj grad videre på den tidligere politik. Sundhedspolitikken bygger også på nationale og regionale udspil og anbefalinger, der påvirker arbejdet med sundhed i Sønderborg Kommune.

Sundhedspolitikken giver borgere indblik

Som borger får du med Sundhedspolitikken et indblik i, hvordan vi arbejder med sundhed i Sønderborg Kommune. I Sundhedspolitikken kan du finde svar på, hvilke fokus og mål vi har for sundhedsområdet i 2023-2026.

Sundhedspolitikken giver medarbejdere en fælles forståelse

For medarbejdere i Sønderborg Kommune er Sundhedspolitikken det fælles afsæt for, hvordan vi forstår sundhed. Vi forstår sundhed som mere end fravær af sygdom. Det er ud fra den forståelse, vi møder borgerne og hinanden i Sønderborg Kommune.

Sundhedspolitikken giver muligheder for samarbejde

Sundhedspolitikken viser, hvor vi sammen kan skabe mere sundhed for borgerne. Det kan eksempelvis være gennem samarbejde med regionen, praktiserende læger, frivillige foreninger og virksomheder i Sønderborg Kommune.

Indhold

Indledning til Sundhedspolitik 2023-2026	3
Forord	5
Vores sundhedsmission	6
Fem fokusområder for mere sundhed	8
Flere skal vælge alkohol og tobak fra	10
Flere skal opleve mental sundhed	12
Flere skal være fysisk aktive i hverdagen	14
Flere skal kunne træffe sunde valg	16
Flere skal have gode leveår med kronisk sygdom	18
Baggrund og metode	21
Fra politik til praksis	23



*”Vores mål er mere lighed i sundhed.
Det har vi mod på at skabe rammerne
for, og det gør vi bedst i fællesskab”*

Didde Lauritzen, formand for Sundhedsudvalget



Forord

I Sønderborg Kommune har vi mod på mere sundhed for alle. Uanset vores baggrund; hvor vi vokser op, hvilken uddannelse vi har, eller hvilken plads vi har på arbejdsmarkedet, så skal alle have muligheden for at leve et sundt liv. Særligt vores børn og unge skal vi hjælpe godt på vej med sunde vaner i rygsækken. Vi skal sikre, at børn og unge trives, så de kan lære nyt og gennemføre en uddannelse. Vi vil støbe fundamentet for, at borgerne i Sønderborg Kommune kan varetage et arbejde, indgå i fællesskaber og tage aktivt del i samfundet.

Desværre er vores sundhed under pres. Det viser Den Nationale Sundhedsprofil, der hvert fjerde år måler danskernes sundhed. Flere er overvægtige, oplever dårlig mental sundhed, er mindre fysisk aktive og får livsstilssygdomme. De mest udsatte i vores samfund er ofte dem, der bliver ramt hårdest. Derfor er der behov for, at vi tør gå nye veje for at vende udviklingen på sundhedsområdet.

Erik Lauritzen
Borgmester

Vi vil arbejde for, at endnu flere vælger tobak og nikotinprodukter fra, nedsætter alkoholforbruget, at flere oplever mental sundhed, er fysisk aktive, træffer sunde valg og får gode leveår på trods af kronisk sygdom.

Sundhedspolitikken ”Mod på mere sundhed” gælder for perioden 2023-2026. Det er kommunens femte sundhedspolitik, og den bygger i høj grad videre på den foregående sundhedspolitik af samme navn, der gjaldt for perioden 2019-2022. Udfordringsbilledet på sundhedsområdet er i vid udstrækning det samme og på nogle områder endnu mere akut. Derfor skal vi turde gå nye veje, men også bygge videre på de gode erfaringer. For eksempel lærte covid-19-pandemien os vigtigheden af god hygiejne, som vi fortsat kan have gavn af.

I Sønderborg Kommune går vi i front og inviterer til et bredt samarbejde om at investere i vores sundhed og det gode liv i fællesskab.

Didde Lauritzen
Formand for Sundhedsudvalget

Vores sundhedsmission

I Sønderborg Kommune har vi mod på at tage det næste skridt til en sundere kommune. Som borger skal du opleve, at rammerne er der, for at du kan træffe sunde valg. Du skal opleve, at vi står klar med de rette muligheder og tilbud, der kan støtte dig i en sund livsstil.

”Det skal være lettere at få den rette hjælp i sundhedsvæsenet. Vi vil derfor styrke borgernes sundhedskompetencer og som organisation have fokus på at gøre information om sundhed let tilgængelig for borgere med forskellige behov.”

Bo Kleis Christensen, næstformand for Sundhedsudvalget

Mod på mere sundhed i Sønderborg Kommune



Vi vil bygge videre på det, der virker

Som borger skal du være tryk ved, at vi i Sønderborg Kommune arbejder på baggrund af faglige anbefalinger, data og viden. Vi bygger videre på de gode erfaringer og resultater, der er skabt nationalt, regionalt og lokalt.



Vi vil gøre sundhed nemmere for alle uanset livsvilkår

Den sociale ulighed i sundhed er fortsat stigende. Vi vil knække kurven og sikre, at du som borger kan træffe sunde valg og leve et liv i sunde rammer uanset baggrund og livsvilkår. Vi vil gå foran i forhold til at fremme et sundhedsvæsen, hvor du som borger ubesværet kan færdes, og vi vil målrette indsatser dér, hvor behovet er størst.



Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre

Som borger skal du opleve, at du får den rette hjælp på det rigtige tidspunkt. En tidlig indsats kan være med til at sikre, at børn og unge udvikler sunde vaner, som de kan tage med sig videre i livet. Tidlig indsats kan også være tidlig opsporing af risikofaktorer eller symptomer på fysisk eller mental mistrivsel. En tidlig indsats er også vigtig for borgere med kronisk sygdom og ældre borgere, så vi derved bidrager til flere gode leveår for alle.



Vi vil investere i det gode liv i fællesskab

Vi vil danne rammen om det gode liv for borgerne. Det er en fælles opgave på tværs af forvaltninger, sektorer og civilsamfund. Derfor vil vi sætte fokus på fælles investeringer i sundhed og det gode liv. Det kan være internt i kommunen, i form af partnerskaber med lokale foreninger, erhvervsliv og på tværs af sundhedsvæsenet.



Hvad er sundhedskompetencer?

Sundhedskompetencer er en samlet betegnelse for borgerens muligheder for at tilgå, forstå og handle på information om sundhed. Sundhedskompetence inkluderer også evnen til at kunne forholde sig kritisk i mødet med sundhedsprofessionelle og evnen til at opsoge og navigere i sundhedsvæsenet.

Sundhedsstyrelsen 2022



Fem fokusområder for mere sundhed

Sundhedspolitikken indeholder fem prioriterede fokusområder for sundhedsarbejdet i 2023-2026. De er alkohol og tobak, mental sundhed, fysisk aktivitet, vaner og kronisk sygdom. Fokusområderne skal ses i en tæt sammenhæng, da de kan påvirke hinanden. Hvert fokusområde omfatter alle borgere uanset livsvilkår, herunder børn og unge, borgere med fysisk og psykisk handicap, udsatte borgere, borgere i sårbare situationer og ældre. Som kommune tør vi skabe de rammer, der fremmer et godt liv for alle. Samtidig skal vi prioritere indsatser dér, hvor behovet er størst og har mest effekt.

Fokusområderne er valgt, fordi de alle har særlig betydning for borgernes sundhed, når vi ser på fx dødelighed, sygelighed og tab af gode leveår. Det er vigtigt, fordi vi generelt lever længere og dermed får en større andel af ældre i befolkningen, som kan få behov for hjælp af sundhedsvæsenet. Derfor er fokusområderne også en national prioritet. Samtidig viser Den Nationale Sundhedsprofil, at det går den forkerte vej med sundheden på disse områder. Det gælder i Sønderborg Kommune og på landsplan. Vi har derfor mod på at vende udviklingen, så vi får flere borgere, der holder sig fra tobaks- og nikotinprodukter, drikker mindre, oplever god mental sundhed, er fysisk aktive, lever uden svær overvægt, har forudsætningerne for at træffe sunde valg og etablere sunde vaner samt har et godt liv på trods af kronisk sygdom.

For hvert fokusområde har vi sat konkrete mål. Disse er baseret på udviklingen i Den Nationale Sundhedsprofil. Data for Sønderborg Kommune er vurderet over tid og sammenholdt med resultater fra Region Syddanmark. Desuden er målene afstemt med nationale målsætninger og tendenser.

Den Nationale Sundhedsprofil blev senest gennemført i foråret 2021. Det betyder, at borgernes sundhedsadfærd, og dermed deres svar, kan være påvirket af coronanedlukningen.

Med Sundhedspolitikken stiller Sønderborg Kommune skarpt på fem fokusområder samtidig med, at vi fortsat arbejder bredt med sundhed.



Alkohol
og tobak



Mental
sundhed



Fysisk
aktivitet

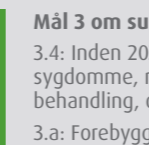


Vaner



Kronisk
sygdom

Sundhedspolitikken understøtter FN's verdensmål om sundhed og trivsel



Mål 3 om sundhed og trivsel, samt følgende delmål:

3.4: Inden 2030 skal tidlig dødelighed, som følge af ikke-smitsomme sygdomme, reduceres med en tredjedel gennem forebyggelse og behandling, og mental sundhed og trivsel skal fremmes.

3.a: Forebyggelse og behandling af rusmiddelmisbrug, herunder narkotikamisbrug og skadelig brug af alkohol, skal styrkes.

3.5: Tobakskontrol skal styrkes i alle lande, hvor det er relevant.

Flere skal vælge alkohol og tobak fra



Alkohol og tobak

Alkohol

I Danmark drikker vi mere alkohol sammenlignet med andre lande. Danske unge har europarekord i druk. Et højt alkoholforbrug kan have store konsekvenser for den enkelte. Ofte er det sårbare unge, der bliver hårdest ramt.

I Sønderborg Kommune ser vi en tendens til, at flere vælger alkohol fra eller drikker mindre. Til gengæld er der, især blandt unge, flere der drikker meget alkohol på én gang fx til en fest sammenlignet med andre aldersgrupper. Blandt ældre ses også en stigning i alkoholforbruget, særligt blandt borgere over 65 år.

I Sønderborg Kommune vil vi arbejde for, at du som borger oplever, at det er accepteret at drikke mindre eller vælge alkohol helt fra i sociale sammenhænge. Samtidig vil vi fortsat støtte personer og familier, hvor alkohol fylder for meget.

Tobak

Rygning er den risikofaktor, der har størst betydning for vores sundhed. Rygning medfører ikke kun risiko for en tidlig død, men også tab af gode leveår, da rygning er årsag til en lang række sygdomme. Derfor vil vi fortsat arbejde for, at du som borger kan finde de rette tilbud om hjælp, når du har brug for det.

En af de helt store udfordringer er, at mange unge hver dag begynder at ryge. Samtidig er der kommet andre typer af nikotinprodukter på markedet, som flere, særligt børn og unge, begynder at bruge. Det vil vi gerne sætte en stopper for. Vi vil bidrage til, at ingen børn og unge ryger eller bruger nikotinprodukter. Børn og unge har ret til at vokse op uden, at nikotin er en del af deres hverdag. Derfor vil vi have særligt fokus på at fjerne tobak og andre nikotinprodukter i miljøer, som børn og unge vokser op og lever i.

10-4: Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred

Er du 18 år eller over?

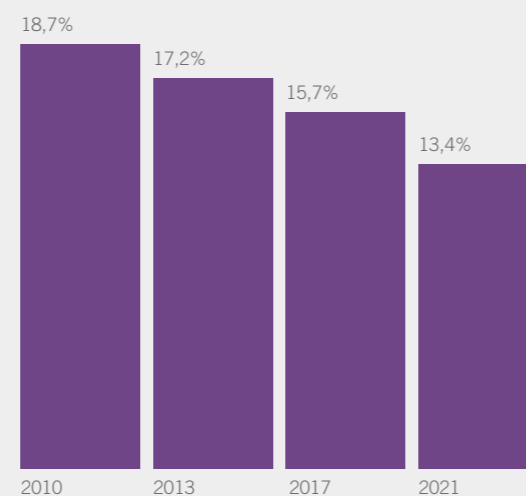
- Højst 10 genstande om ugen
- Højst 4 genstande på samme dag

Er du under 18 år?

- Lad være med at drikke alkohol

Sundhedsstyrelsen

Andel borgere i Sønderborg Kommune, der drikker mere end 10 genstande om ugen



Resultater fra Region Syddanmarks Sundhedsprofil 2021



Foto af Patricio Soto

Mål for alkohol og tobak

Sønderborg Kommune i 2023-2026

Vi vil

- 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 i ugen, fra 13,4 procent i 2021 til 10 procent i 2026

Nikotinprodukter er fx:

- E-cigaretter
- Opvarmet tobak
- Snus og tyggetobak
- Nikotinposer
- Tobakspulver
- Tobakspastiller

Vidensråd for Forebyggelse, 2022

Derfor har vi fokus på



Vi vil bygge videre på det, der virker, ved:

- at fastholde røgfri skoletid på alle kommunale folkeskoler
- at fastholde røgfri arbejdstid på kommunale arbejdspladser
- fortsat at indgå i det nationale partnerskab Røgfri Fremtid samt formidle Sundhedsstyrelsens anbefalinger for alkohol
- fortsat at samarbejde bredt om rekruttering og henvisning til rygestoptilbud i kommunen
- fortsat at samarbejde om rekruttering og henvisning til forebyggende samtaler om alkohol og tilbud om alkoholbehandling



Vi vil gøre sundhed nemmere for alle uanset livsvilkår ved:

- at arbejde med røgfrie miljøer indendørs og udendørs i samarbejde med foreninger og fritidsmiljøer
- at have fokus på røgfrie miljøer når, vi etablerer nye faciliteter
- at understøtte en inkluderende kultur på ungdomsuddannelser, hvor socialt samvær ikke er centreret om alkohol



Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre ved:

- at forebygge brug af nikotinprodukter og tobak
- at gennemføre informationsindsatser til forældre om deres rolle i at skabe en god alkoholkultur for deres børn
- at forebygge uhensigtsmæssigt alkoholforbrug blandt ældre



Vi vil skabe sammenhæng på tværs ved:

- at styrke samarbejdet med sygehuse og almen praksis om elektronisk henvisning til rygestoptilbud i kommunen
- at samarbejde med lokale foreninger og fritidsmiljøer om en kultur uden nikotinprodukter og alkohol



Mental sundhed

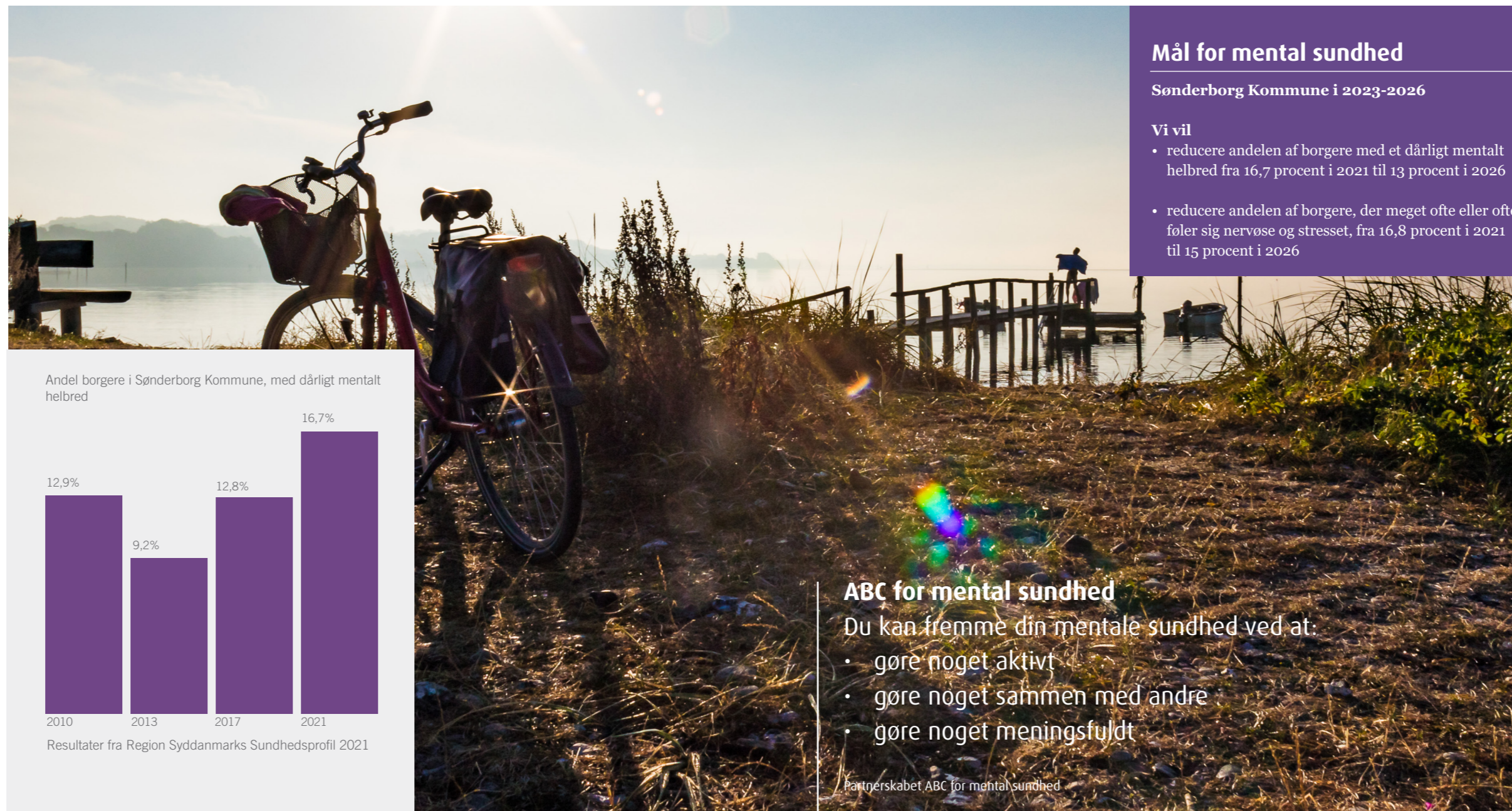
Flere skal opleve mental sundhed

Mental sundhed betyder, at du som borger har det godt. Du er glad og tilfreds med livet og kan klare dagligdagens gøremål. De fleste borgere i Sønderborg Kommune er glade og tilfredse med livet. Det er godt, fordi mental sundhed har stor betydning for børns læring og udvikling, evnen til at tage en uddannelse, få et arbejde, indgå i fællesskaber og holde sig rask. I Sønderborg Kommune vil vi derfor have fokus på at fremme mental sundhed, så vi skaber de bedste forudsætninger for, at borgere i alle aldre kan leve et sundt og godt liv.

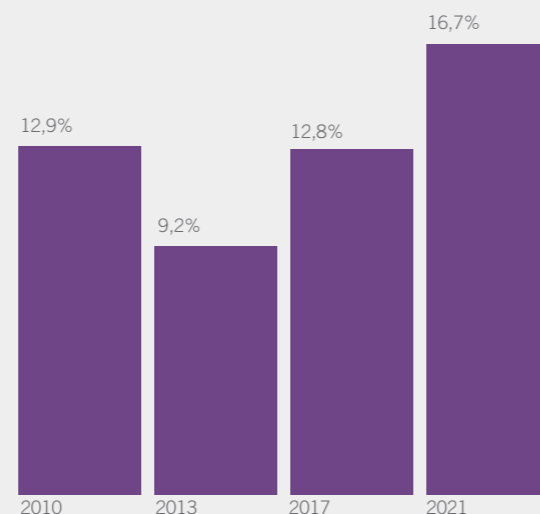
Der er meget, der kan påvirke vores mentale sundhed. Fx at være aktiv i hverdagen, få en god nattesøvn, have en positiv selvpfattelse og at være en del af et fællesskab. Det er alle faktorer, der bidrager positivt til vores mentale sundhed. Andre faktorer kan skade vores mentale sundhed fx sygdom, misbrug, mobning eller et dårligt arbejdsmiljø. I Sønderborg Kommune vil vi fremme det, der styrker vores mentale sundhed og begrænse det, der skader.

Fra 2017 til 2021 er der flere borgere i Sønderborg Kommune, der oplever at have dårlig mental sundhed. Det er især de unge, der oplever mistrivsel. De unge oplever pres fra mange sider i forhold til forventninger om præstationer. Ofte er det de mest sårbare unge, der oplever de største konsekvenser. Derfor har vi mod på at arbejde videre med et særligt fokus på børn og unge. Vi vil arbejde med at ruste dem og deres forældre til at håndtere en stadigt mere digitaliseret hverdag. Samtidig skal vi arbejde med rammerne, som de unge færdes i, og at fagpersonerne omkring de unge kan hjælpe, når der er brug for det.

Blandt de ældste borgere ses også en tendens til stigende mental mistrivsel. Problemstillingerne er ofte ensomhed og social isolation. Derfor vil vi have fokus på at styrke fællesskaber og mindske ensomhed blandt ældre.



Andel borgere i Sønderborg Kommune, med dårligt mentalt helbred



Resultater fra Region Syddanmarks Sundhedsprofil 2021

Mål for mental sundhed

Sønderborg Kommune i 2023-2026

Vi vil

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

Derfor har vi fokus på



Vi vil bygge videre på det, der virker, ved:

- fortsat at bakke op om det nationale partnerskab ABC for mental sundhed
- at tilbyde undersøgelse for fødselsdepression hos nybagte forældre
- fortsat at arbejde med aktiviteter for børn, unge, voksne og ældre, der fremmer fællesskaber og mindsker ensomhed



Vi vil gøre sundhed nemmere for alle uanset livsvilkår ved:

- at styrke mental sundhed for børn og unge i dagtilbud, skoler og ungdomsuddannelser
- at understøtte børn, unge og forældre i god digital adfærd
- at forebygge stress og fremme mental sundhed på kommunale arbejdspladser og opfordre private arbejdspladser til at gøre det samme
- at bruge natur og kultur i arbejdet med mental sundhed



Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre ved:

- at sikre en særlig indsats til unge, der ikke er i uddannelse eller arbejde
- at tilrettelægge en tidlig indsats for sårbare og socialt udsatte familier
- at styrke fællesskaber og mindske ensomhed blandt ældre



Vi vil investere i det gode liv i fællesskab ved:

- at samarbejde bredt om at styrke foreningsaktiviteter og positive fællesskaber for børn, unge, voksne og ældre
- at samarbejde på tværs af kommunens forvaltninger om tidlig opsporing af dårlig mental sundhed og ensomhed blandt borgere fx i eget hjem, i jobcentret, på plejecentre, i hjemmeplejen og i socialpsykiatrien

ABC for mental sundhed

Du kan fremme din mentale sundhed ved at:

- gøre noget aktivt
- gøre noget sammen med andre
- gøre noget meningsfuldt



Fysisk aktivitet

Flere skal være fysisk aktive i hverdagen

I Sønderborg Kommune skal du som borger opleve, at du har mulighed for at være fysisk aktiv gennem hele livet. Det er vigtigt, fordi fysisk aktivitet er godt for vores fysiske og mentale sundhed. Fysisk aktivitet forebygger mange sygdomme og smerter. Når vi er fysisk aktive sammen med andre og oplever at blive taget godt imod, bliver vi en del af et fællesskab. Det kan være med til at styrke vores selvværd og selvtillid samtidig med, at det motiverer os til at blive ved med at være fysisk aktive sammen.

For mange af os kræver dagligdagen ikke, at vi er fysisk aktive. Mange har et stillesiddende arbejde og stillesiddende fritidsaktiviteter, der gør, at vi er mere fysisk inaktive. I Sønderborg Kommune synes vi, at fysisk aktivitet skal være en naturlig del af hverdagen. Det kan være træning og sport med høj intensitet, men også aktiviteter som havearbejde, rengøring, cykel- og gåture med moderat intensitet har stor betydning for vores sundhed. Derfor vil vi understøtte borgerne i at kombinere stillesiddende aktiviteter med fysisk aktivitet. Det kan være at vælge trappen fremfor elevatoren eller parkere lidt længere væk, når man fx skal til møde i foreningen eller i strikkecafé.

Ud over at fysisk aktivitet gavner vores sundhed og trivsel, så er fysisk aktivitet hos børn med til at udvikle deres motorik. Et barn, der har en god motorik, har større mulighed for at få en positiv oplevelse af sin krop og det, den kan. Sønderborg Kommune vil derfor have fokus på at styrke børns motorik, så de har de bedste forudsætninger for at være fysisk aktive hele livet.

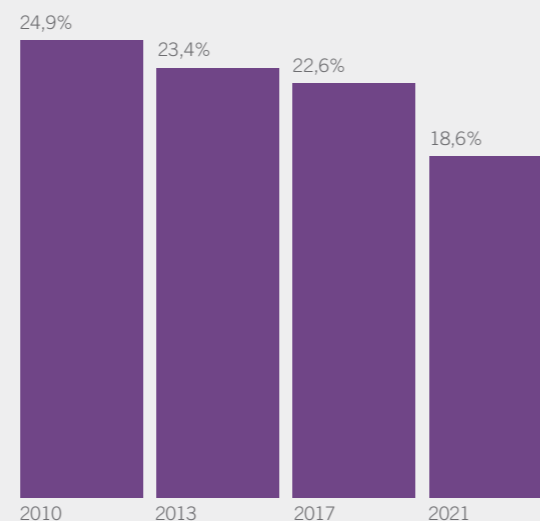
Når vi bliver ældre kan fysisk aktivitet bidrage til, at vi kan klare de daglige gøremål og opnå et længere og mere aktivt liv.

Anbefalinger om fysisk aktivitet:

- Vær aktiv mindst 30 min. om dagen med moderat til høj intensitet
- Vær aktiv mindst 20 min. 2 gange om ugen med høj intensitet

Sundhedsstyrelsen

Andel borgere i Sønderborg Kommune, der er fysisk aktive i fritiden med moderat eller høj intensitet



Resultater fra Region Syddanmarks Sundhedsprofil 2021

Foto af Patricio Soto

Mål for fysisk aktivitet

Sønderborg Kommune i 2023-2026

Vi vil

- 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

”Vi vil arbejde for, at alle oplever, at mulighederne for at være fysisk aktive er let tilgængelige.”

Erik Lorenzen, medlem af Sundhedsudvalget

Derfor har vi fokus på



Vi vil bygge videre på det, der virker, ved:

- fortsat at fremme og understøtte motorik, fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i kommunens dagtilbud og folkeskoler
- fortsat at fremme og understøtte fysisk aktivitet i alle kommunale institutioner og på arbejdspladser
- fortsat at fremme hverdagscyklisme og anden aktiv transport blandt alle borgere i Sønderborg Kommune



Vi vil gøre sundhed nemmere for alle uanset livsvilkår ved:

- at understøtte fysisk aktiv transport, så flere børn, unge og voksne transporterer sig selv aktivt til skole og arbejde
- at lette adgangen til positive og inkluderende idræts- og bevægelsesfællesskaber i borgernes nærområder
- at planlægge byer, infrastruktur og udearealer, der understøtter borgernes muligheder for at være fysisk aktive



Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre ved:

- at opspore børn med motoriske vanskeligheder og lavt fysisk aktivitetsniveau
- at opspore nedsat funktionsevne og lavt fysisk aktivitetsniveau hos ældre
- at understøtte tilbud om fysisk aktivitet til kommunens borgere med særligt fokus på borgere i sårbare situationer



Vi vil investere i det gode liv i fællesskab ved:

- at styrke samarbejdet med frivillige foreninger om brobygning til kommunale sundhedstilbud
- at samarbejde om fremme af fysisk aktivitet hos børn, unge, voksne og ældre på tværs af forvaltningsområder



Vaner

Flere skal kunne træffe sunde valg

En vej til mere lighed i sundhed er at arbejde med vaner og sundhedskompetencer. Sundhedskompetence vil sige, at du kan finde den rette information om sundhed, du kan forstå informationen, og du kan bruge informationen til at træffe valg om din sundhed. Undersøgelser viser, at høj sundhedskompetence hænger sammen med god sundhedsadfærd, med andre ord; gode vaner.

I Sønderborg Kommune skal borgere i alle aldre, uanset baggrund, kunne få gode, sunde vaner. Børn og unge skal fra de første leveår hjælpes til at få sunde vaner, som de kan tage med sig ind i voksenlivet. Under covid-19-pandemien lærte vi, hvor vigtig god hygiejne og smitteforebyggelse er. De gode vaner skal vi fortsat huske i hverdagen. De har betydning for mindre sygefravær og et mindre træk på sundhedsvæsenet.

Vores kost- og søvnvaner er vigtige for, at vi trives i hverdagen. Mange af os har et usundt kostmønster, ligesom mange aldrig får søvn nok til at føle sig udhvilet. Samtidig er mere end halvdelen af os overvægtige. Det er et alvorligt sundhedsproblem, fordi overvægt giver en større risiko for at udvikle en lang række sygdomme som type 2-diabetes, hjertekarsygdomme og flere former for kræft.

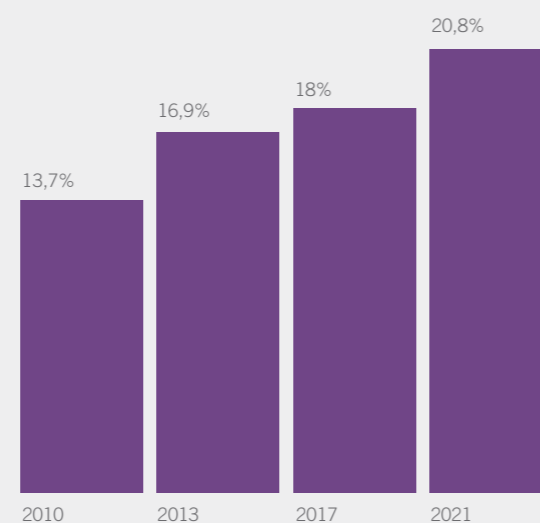
I Sønderborg Kommune ser vi ikke overvægt som et problem, der alene er skabt af den enkelte borger. Overvægt er også et resultat af det samfund, vi vokser op og lever i. Derfor vil vi som kommune tage ansvar for at skabe rammer, der fremmer mulighederne for at leve et sundt liv.

”Sunde vaner skal være en naturlig del af hverdagen - også for borgere i sårbare situationer.”

Desalegn Tufa, medlem af Sundhedsudvalget



Andel borgere i Sønderborg Kommune, der har et usundt kostmønster



Resultater fra Region Syddanmarks Sundhedsprofil 2021

Mål for vaner

Sønderborg Kommune i 2023-2026

Vi vil

- 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

Derfor har vi fokus på



Vi vil bygge videre på det, der virker, ved:

- fortsat at arbejde med både familie- og gruppeorienterede sundhedstilbud med fokus på sund mad, fysisk aktivitet og mental sundhed
- fortsat at fremme sunde vaner på kommunale arbejdspladser og opfordre private arbejdspladser til at gøre det samme
- fortsat at fremme sunde vaner i botilbud, på plejecentre, i hjemmeplejen og hjemmesygeplejen ved at understøtte sund mad, fysisk aktivitet og trivsel



Vi vil gøre sundhed nemmere for alle uanset livsvilkår ved:

- at vejlede om sunde vaner i familier med børn i første leveår og løbende i barnets liv via bl.a. sundhedsplejen
- at sikre tilbud om livstilsændringer til børn og voksne med svær overvægt, som ønsker hjælp til at tabe sig eller få sundere vaner



Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre ved:

- at fremme sunde vaner og forebygge overvægt i dagtilbud, skoler og fritidsordninger ved at understøtte sund mad, fysisk aktivitet og trivsel
- at opspore børn og unge med overvægt eller særlig risiko for at udvikle overvægt



Vi vil investere i det gode liv i fællesskab ved:

- at samarbejde på tværs af forvaltninger om at opspore borgere med behov for hjælp til vaneændringer og tilbyde den rette sundhedsindsats
- at styrke det brede samarbejde om brobygning til kommunale sundhedstilbud



Kronisk sygdom

Flere skal have gode leveår med kronisk sygdom

Flere af os må i dag forvente at få en kronisk sygdom på et tidspunkt i livet. Det må vi, fordi vi bliver ældre end tidligere generationer. Flere borgere bliver ramt af en demenssygdom og flere har en livsstil, der kan føre til kroniske sygdomme som type 2-diabetes, KOL og hjertekarsygdomme. I Sønderborg Kommune vil vi have fokus på at forebygge kroniske sygdomme ved at opspore en usund livsstil hos kommunens borgere og række ud med de rette sundhedstilbud i rette tid.

Det kan være en stor omvæltning at få en kronisk sygdom. Borgere med kronisk sygdom skal håndtere symptomer og klare hverdagen på en ny måde, når fx kost, motion og medicin skal have plads. En kronisk sygdom kan også have betydning for det sociale liv, hvis der er ting, der ikke kan lade sig gøre så let som tidligere. Det er derfor ikke usædvanligt, at en kronisk sygdom kan medføre en dårlig mental sundhed.

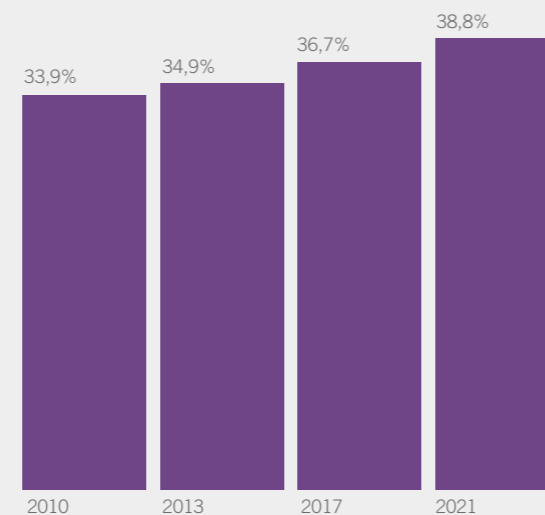
I Sønderborg Kommune har vi mod på at støtte borgere med kronisk sygdom til at tackle deres nye livssituation, så de får flere gode leveår med sygdommen, kan klare hverdagen og fastholde et godt arbejdsliv. I samarbejde med frivillige foreninger vil vi skabe sociale mødesteder for borgere med kronisk sygdom og pårørende, så ingen skal føle sig alene med en kronisk sygdom.

”Det er en livsomvæltning at få en kronisk sygdom. Også for de pårørende. Vi skal være klar med tilbud, der styrker livskvaliteten for både borgere med kronisk sygdom og deres pårørende.”

Vivi Brit Nielsen, medlem af Sundhedsudvalget



Andel borgere i Sønderborg Kommune, der har en langvarig sygdom



Resultater fra Region Syddanmarks Sundhedsprofil 2021

Mål for kronisk sygdom

Sønderborg Kommune i 2023-2026

Vi vil

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

Derfor har vi fokus på



Vi vil bygge videre på det, der virker, ved:

- fortsat at tilbyde patientuddannelse til borgere med kronisk sygdom, så de kan mestre egen sygdom og styrke deres mentale sundhed
- at tilbyde forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom eller i særlig risiko for kronisk sygdom fx rygestopforløb, samtaler om alkohol, fysisk træning og diætvejledning



Vi vil gøre sundhed nemmere for alle uanset livsvilkår ved:

- at styrke tilbud i overgangen fra diagnose til hverdagsliv med en kronisk sygdom
- at etablere tilbud for pårørende til borgere med kronisk sygdom



Vi vil sætte tidligt ind i alle aldre ved:

- at opspore borgere med kronisk sygdom og særlig risiko for kronisk sygdom på tværs af forvaltningsområder
- at styrke mulighederne for, at borgere med kronisk sygdom kan fastholde et godt arbejdsliv
- at styrke fokus på infektionshygiejne i forhold til bl.a. at reducere forebyggelige indlæggelser blandt borgere med kronisk sygdom



Vi vil investere i det gode liv i fællesskab ved:

- at styrke samarbejdet med regionen og almen praksis om forløbsprogrammer for borgere med kronisk sygdom
- at samarbejde med frivillige foreninger om fællesskabsaktiviteter for borgere med kronisk sygdom og deres pårørende



Baggrund og metode

Sundhedsudvalget lægger stor vægt på, at Sundhedspolitikken for Sønderborg Kommune er baseret på aktuelle, lokale udfordringer på sundhedsområdet.

Den Nationale Sundhedsprofil bliver gennemført hvert fjerde år med det formål at følge udviklingen af danskernes sundhed på både nationalt, regionalt og lokalt niveau. Undersøgelsen er blevet gennemført siden 2010.

Den Nationale Sundhedsprofil 2021 er fundamentet for Sundhedspolitikken 2023-2026. Data blev indsamlet af Region Syddanmark via spørgeskema i foråret 2021. I alt valgte 3.339 borgere fra Sønderborg Kommune at besvare spørgeskemaet. Borgerne har på den måde været med til at give en pejling af sundhedstilstanden i Sønderborg Kommune og sætte retningen for Sundhedspolitikken.

Fokusområder og indsatser i Sundhedspolitikken er valgt på baggrund af data og anbefalinger i Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakker. Med Forebyggelsespakkerne peger Sundhedsstyrelsen på anbefalinger på grund- og udviklingsniveau for 11 temaer indenfor sundhedsområdet.

De konkrete mål for Sundhedspolitikken 2023-2026 tager afsæt i Den Nationale Sundhedsprofil 2021, udviklingen siden 2010, den demografiske udvikling og prioriteringer på nationalt og regionalt niveau.

”Vi har mod på at håndtere udfordringer på sundhedsområdet ved at prioritere indsatser dér, hvor behovet er størst.”

Didde Lauritzen, formand for Sundhedsudvalget



Fra politik til praksis

Sundhedspolitikken får først liv, når vi arbejder sammen om den i praksis. Derfor vil vi samarbejde bredt med blandt andet borgere og lokalsamfund, forvaltninger på tværs i kommunen og andre på sundhedsområdet.

For at omsætte politikken til praksis udarbejder vi fem sundhedsplaner med tilhørende økonomisk ramme. Sundhedsplanerne er vores måde at prioritere og planlægge de indsatser, der giver mest værdi for borgerne. Det er her, vi sammen har mod på at arbejde med de rammer og strukturer, der skaber mere sundhed i Sønderborg Kommune. Hver sundhedsplan knytter sig til et fokusområde. Sundhedsplanerne fungerer som vores køreplan for, hvordan vi implementerer indsatserne i hverdagen og kommer i mål med hvert fokusområde i Sundhedspolitikken. Hvert år udarbejder vi en status for arbejdet med Sundhedspolitikken. Når data fra Den Nationale Sundhedsprofil kommer næste gang i 2025, vil vi vurdere, om målene i Sundhedspolitikken er nået.

Sundhedspolitikken er en tværgående politik for Sønderborg Kommune. Det betyder, at alle forvaltninger skal samarbejde om målene i Sundhedspolitikken. Det sker med afsæt i den tværgående styregruppe ”Sundhed på tværs”, der er drivkraft og anker i kommunens arbejde med Sundhedspolitikken. Styregruppen er sammensat af chefer fra alle forvaltninger, der er med til at sikre et tværgående fokus på sundhed i kommunen.

Sønderborg Kommune, almen praksis og regionen er alle vigtige aktører, der arbejder sammen om at håndtere

udfordringer med borgernes sundhed. Det sker blandt andet i regi af Region Syddanmarks Sundhedsaftale 2019-2023. Sundhedsaftalen beskriver det forpligtende samarbejde, hvor kommunerne, almen praksis og regionen sætter fælles mål for sundhedsområdet. Flere mål i Sundhedspolitikken understøtter derfor arbejdet med Sundhedsaftalen.

Som kommune tør vi arbejde med de rammer, der giver borgerne mod på at fremme egen sundhed. Vi skal gøre det nemmere for borgerne at leve et sundt liv. Det betyder også, at borgerne har et medansvar for deres egen sundhed. En sundere kommune skaber vi derfor bedst i et fællesskab mellem kommunen, borgerne, lokalsamfundet og de frivillige foreninger.

Sundhedspolitikken er for alle kommunens borgere, men ikke alle borgere har behov for den samme sundhedsindsats. Derfor har vi fokus på at formidle den rette information til de rette målgrupper på den rette tid. Det betyder, at vi skal tale individuelt og forskelligt til hvert behov og modtager. Det gør vi blandt andet ved at arbejde systematisk og databaseret med vores kommunikation.

Baggrundsmateriale:

- Region Syddanmarks Sundhedsprofil 2021
- Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker 2018
- Region Syddanmarks Sundhedsaftale 2019-2023
- Sundhedskompetence i det danske sundhedsvæsen - en vej til mere lighed, Sundhedsstyrelsen 2022



Sønderborg
Udsigt i verdensklasse

Sønderborg Kommune
Rådhusvej 10
6400 Sønderborg

T: 8872 6400
post@sønderborg.dk



Sonderborgkommune.dk

Foto af Uggi Kaldan