

Sundhedspolitik

Fordi det skal være lettere at leve sundt



Indhold

Sund Egedal	1
En Sundhedspolitik bliver til	2
Det aktive liv	4
Aktiv transport og den sikre skolevej	5
Kost og motion for børn og unge	6
Idrætsfaciliteter	8
Mental og social sundhed	10
Mobning	10
Ensomhed	13
Stress	14
Lighed i sundhed	15
Livsstil og sundhed for borgere med særlige behov	16

Egedal Kommunes Byråd vedtog denne Sundhedspolitik i oktober 2015.

Kommunernes ansvar på Sundhedsområdet er beskrevet i Sundhedslovens § 119, stk. 1 og 2;

"Kommunalbestyrelsen har ansvaret for at skabe rammer for en sund levevis og for at etablere forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne".

Sund Egedal

Egedal Kommune har, siden kommunen blev skabt, været en af foregangskommunerne på sundheds- og forebyggelsesområdet. Den seneste Sundhedsprofil for Region Hovedstaden fra 2013 bekræfter dette billede.

For at fastholde og udbygge denne position, besluttede Byrådet i 2014, at der de næste fire år skulle sættes et særligt strategisk fokus på sundhed og forebyggelse. Initiativet blev kaldt "Sund Egedal" og bestod grundlæggende af to parallelle indsatser, der tilsammen skulle give en række kvalificerede svar på, hvordan det kan gøres lettere at leve sundt, når man bor eller arbejder i Egedal Kommune.

Det første sted man valgte at finde svar på dette spørgsmål var i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker. Styrelsen har udgivet 11 forebyggelsespakker, der alle indeholder en lang række evidensbaserede anbefalinger til, hvordan man bedst arbejder med sundhed og forebyggelse i kommunerne.

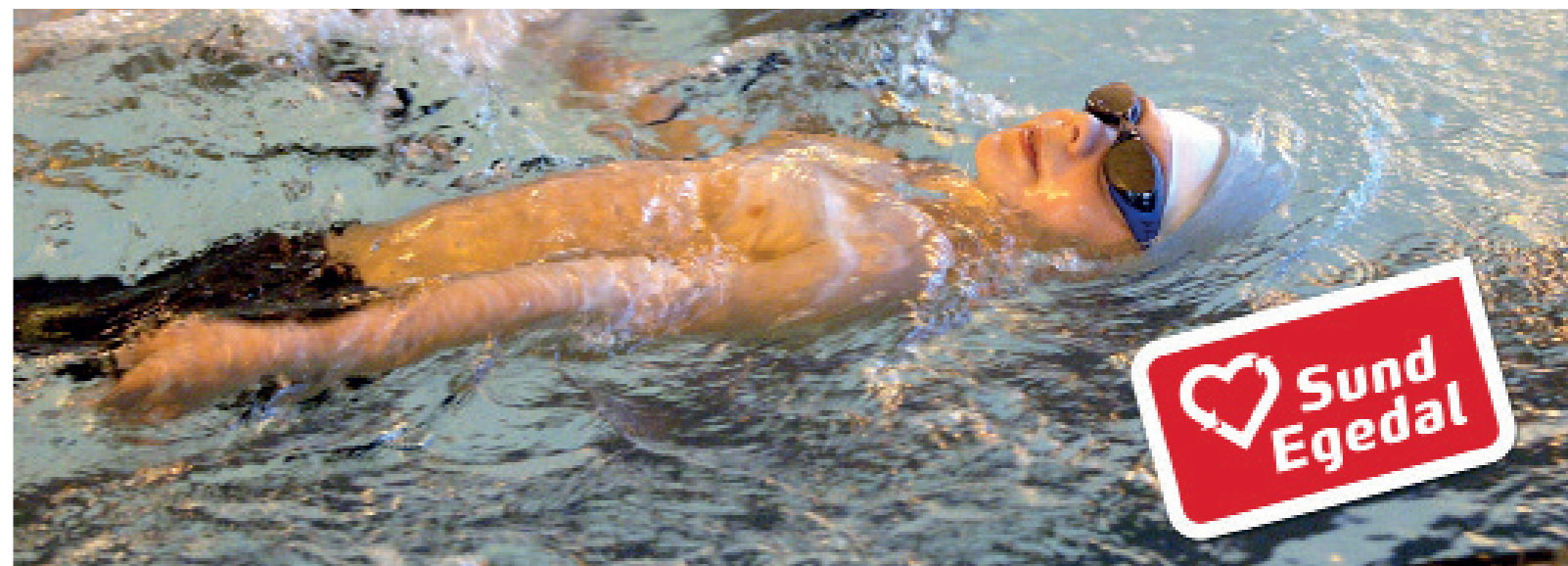
Med Sund Egedal blev det besluttet, at samtlige anbefalinger skulle implementeres på såkaldt grundniveau.

De 11 forebyggelsespakker

- Tobak
- Alkohol
- Fysisk aktivitet
- Mad og måltider
- Overvægt
- Hygiejne
- Seksuel sundhed
- Mental sundhed
- Solbeskyttelse
- Indeklima i skoler
- Stoffer

Implementeringen og arbejdet med de mange anbefalinger danner sammen med Sundhedspolitikken fundamentet for den forebyggende indsats i Egedal Kommune de kommende år. Arbejdet med de såkaldte KRAM-faktorer (Kost, Rygning, Alkohol og Motion) er centrale i forebyggelsespakkerne og derfor også i kommunens daglige indsats.

Det andet sted man valgte at finde svar på, hvordan det kan gøres lettere at leve sundt, var i en tæt dialog med borgere, eksperter, nøglepersoner, virksomheder og frivillige foreninger og organisationer i kommunen. Resultatet af de mange svar og forslag, der kom ind via denne inddragende proces, udgør ryggraden i indeværende Sundhedspolitik.





På baggrund af disse syv sundhedstemaer blev der nedsat en række fokusgrupper, der skulle drøfte et tema hver.

Resultatet var, at over 100 borgere, eksperter, nøglepersoner, virksomhedsledere og repræsentanter fra frivillige foreninger og organisationer blev interviewet ud fra det helt centrale spørgsmål:

Hvordan kan vi sammen gøre det lettere at leve sundt og træffe sunde valg, når man bor eller arbejder i Egedal Kommune?

Materialet fra fokusgrupperne blev herefter præsenteret og behandlet politisk og danner nu grundlaget for Egedal Kommunes Sundhedspolitik.

De syv sundhedstemaer er i politikken blevet rubriceret under tre hovedoverskrifter:

Det aktive liv

Mental og social sundhed

Lighed i Sundhed

For hvert af de syv temaer har Byrådet valgt nogle indsatsområder, der skal arbejdes med de kommende år.

En sundhedspolitik bliver til

Om den enkelte borger lever sundt afhænger ikke kun af rammer og tilbud, men knytter sig især til den enkeltes motivation for at leve sundt og træffe sunde valg. Den enkelte borgers motivation kan skabes eller styrkes via inddragelse, nærhedsprincipper og oplevelse af reelt medborgerskab.

Processen frem mod denne Sundhedspolitik har derfor i høj grad været præget af inddragelse og sam-skabelse i alle faser af dens tilblivelse.

Temaerne er blevet valgt sammen – og udfordringerne og svarerne er blevet formuleret sammen. Konkret blev der i 2014 gennemført en såkaldt "Sundhedsstafet", hvor over 1000 borgere stemte på lige præcis de sundhedstemaer, de syntes, var de vigtigste. Processen resulterede i, at der blev valgt syv daglige temaer, som nu udgør overskrifterne i Sundhedspolitikken.

De syv temaer

- **Aktiv transport og den sikre skolevej**
- **Kost og motion for børn og unge**
- **Idrætsfaciliteter**
- **Mobning**
- **Ensomhed**
- **Stress**
- **Livsstil og sundhed for borgere med særlige behov**



Hvordan kan vi sammen gøre det lettere at leve sundt og træffe sunde valg?



Det aktive liv

På sundhedsområdet er der en stor interesse for, hvordan man kan få motion og bevægelse til at blive en naturlig del af hverdagens mange gøremål.

Et begreb som "Active Living", der handler om, at vi alle fysisk bør bevæge os mere i hverdagen diskuteres livligt, og verden over bringes arkitekter, byplan-læggere, ingeniører, politikere og eksperter i folkesundhed sammen for at skabe omgivelser, der øger vores lyst og mulighed for at bevæge os.

Grunden til den store bevågenhed er selvfølgelig, at vi ved, at motion og bevægelse har en meget stor betydning for den almene sundhedstilstand. Samtidig ved vi, at mange har et stillesiddende arbejde og bruger bilen til den meste transport og dermed ikke lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om daglig aktivitet.

Denne udvikling vil få store personlige og samfundsmæssige omkostninger, hvis den ikke vendes.

Målet med at sætte et særligt fokus på "Det aktive liv" er et ønske om, at der bredt skal arbejdes for at kombinere hverdagens almindelige gøremål og transportbehov med fysisk bevægelse og således slå to fluer med ét smæk.

Byrådet vil med Sundhedspolitikken understrege, hvor vigtigt det er, at alle dele af forvaltningen og alle kommunens borgere og virksomheder arbejder sammen for at opnå dette mål. For at målet kan nås, er det nødvendigt, at rammer og forudsætninger for at have et fysisk aktivt liv i kommunen er til stede og løbende prioriteres og udvikles.

Byrådet ønsker at understrege, at det altid er vigtigt at medtænke de sundhedsmæssige konsekvenser, når man planlægger og udvikler generelt i kommunen.

Sundhedspolitikken spiller således sammen med, og understøtter intentionerne i, kommunes Planstrategi og Kultur- og Fritidspolitik begge fra 2015.

Aktiv transport og den sikre skolevej

Fokus på transportkæderne

Egedal Kommune er en pendlerkommune og er samtidig den kommune i landet, der har flest biler per indbygger. Kommunen kan som udgangspunkt ikke gøre noget ved pendlerafstanden, men kommunen kan påvirke, om man kører i bil hele vejen fra hoveddør til destination.

Byrådet ønsker derfor at sætte et særligt fokus på at udvikle flere sammenhængende transportkæder i kommunen, der inkluderer en aktiv transportform – for eksempel at man let kan gå eller cykle noget af vejen.

Det kræver, at man allerede i planlægningsfasen afdækker de kritiske afstande – hvor, hvornår og hvorfor holder vi op med at gå eller cykle? – og tænker kæderne sammen og ikke mindst får dem til at hænge uproblematisk sammen.

Byrådet ønsker i første omgang at fokusere på de korte daglige ture, da der her er størst potentiale for at ændre transportvaner.

Det aktive valg skal være det lette valg

En forudsætning for at man går, løber og cykler mere i hverdagen, er, at man grundlæggende stoler på infrastrukturen. Veje, stier og cykelstier skal opleves som sikre, være udstyret med ordentligt lys og altid være vedligeholdte og ryddede for sne.

Infrastrukturen skal derudover løbende udvides, og farlige og/eller besværlige strækninger skal minimeres. Det er desuden vigtigt, at der på en lettilgængelig og tydelig måde bliver reklameret for de aktive transportmuligheder og attraktive gå- løbe- og cykelruter i kommunen.

Byrådet ønsker, at kommunens "Bikeability" øges – altså at kommunens infrastruktur løbende udvikles på en sådan måde, at cykling gøres så nemt, sikkert og ligetil som muligt.

Byrådet ønsker samtidigt, at man arbejder målrettet på at forkæle dem, der træffer det aktive valg.

Vi er alle rollemodeller

Vores vaner bliver grundlagt i barndommen – vi går, løber og cykler mere, hvis vi oplever, at vores forældre eller andre betydningsfulde voksne også gør det.

Byrådet opfordrer alle i kommunen til at være tydelige og aktive rollemodeller, der understøtter og viser børn, hvordan de kan være mest muligt aktive og sikre – også når de bevæger sig fra A til B. En forudsætning er selvfølgelig, at man selv føler sig tryk og oplever sikre veje og stier i kommunen.

Forældrene har et særligt ansvar – også i forhold til at skabe kompetente trafikanter. Det kræver, at de løbende udsætter deres børn for trafik og lærer dem om korrekt opførsel i trafikken. Som udgangspunkt ønsker Byrådet, at der i samråd med forældrene stilles skarpt på trafiktætheden og mønstrene omkring kommunens institutioner og skoler.

"Tør vi sige til forældrene:

Dit barn skal have sin cykel med til undervisning

Det kræver mod - Men vi må jo godt presse lidt på"

Citat fra fokusgruppe

Kost og motion for børn og unge

Pulsen skal op hver dag

Ambitionen om et aktivt liv gælder alle i Egedal Kommune, men Byrådet ønsker at sætte et særligt fokus på børn og unge. Motion og indlæring hænger sammen, og det er derfor vigtigt, at børn og unge lærer og oplever bevægelsesglæde, og hver dag får mulighed for at få pulsen op.

Byrådet ønsker, at skolereformens muligheder udnyttes fuldt ud, og at der arbejdes målrettet på at få idrætten ind på skoleskemaet, og børnene ud i idrætslivet.

Byrådet tror på, at hvis indsatsen virkelig skal ændre noget, så skal der ske en harmonisering på området – indsatsen må ikke afhænge af, om der tilfældigvis er ansat en ildsjæl på det pågældende sted. I den forbindelse ønsker Byrådet at prioritere ressourcer til den løbende planlægning og koordinering mellem skoler, institutioner, idrætsfaciliteter, erhvervsliv og frivillige foreninger.

Cyklen som redskab i børnehuse og skoler

Børnehuse, skoler, SFO'er og klubber skal alle understøtte ambitionen om et aktivt liv. Byrådet ønsker, at der arbejdes målrettet på at integrere cykling i leg, undervisning og samvær.

Hvorfor nøjes med at cykle til og fra skole, når man også kan bruge cyklen direkte i undervisningen, eller når man skal på tur sammen?

Byrådet ønsker desuden, at arbejdet med trafikundervisning og udvikling af lokale trafikpolitikker prioriteres alle steder.

Her er det vigtigt, at forældre, børn og unge løbende inddrages og er med til at bestemme, hvad der skal være den ønskede trafikadfærd i og omkring klub, SFO, skole og børnehus.

Fra mad til måltid

En vigtig forudsætning for et aktivt liv er, at man har energi til at udleve det. Ligesom med motion ved vi, at kost og indlæring hænger sammen, og Byrådet ønsker derfor, at der sættes et særligt fokus på måltidet.

Byrådet ønsker at arbejde hen imod, at madpakken, hvor det er muligt, erstattes af fælles og sunde madordninger. Ikke fordi madpakken som sådan er usund, men fordi erfaringen viser, at madordninger gør børn madmodige og samtidig øger muligheden for at tale og lære om sund mad.

Byrådet ønsker dog at understrege, at det ikke kun handler om at indtage sund mad, men at det også handler om at skabe en god atmosfære rundt om måltidet.

Måltidssituationen er en god anledning til at dyrke pausen, nærværet og roen og få tanket op til en ellers aktiv hverdag.

Byrådet ønsker, at der arbejdes professionelt med at skabe en måltidskultur, hvor børn og voksne spiser og taler sammen, hvilket også kan være med til at styrke sammenholdet og dermed den sociale sundhed i en gruppe.

Pædagogik frem for politik

Traditionelt er vejen til den sunde livsstil brolagt med oplysningsmateriale, retningslinjer, forbud og politikker for, hvad man må eller ikke må.

De fleste ved godt, at man skal spise sundt og bevæge sig hver dag, men hvordan arbejder man konkret pædagogisk med dette i forhold til børn og unge?

“Vi mangler virkelig ikke materiale i Danmark - det har vi masser af.

Det vi mangler er nogle pædagogiske forslag til hvordan vi motiverer og handler.

Vi skal ikke have en politik - vi skal have en pædagogik”

Citat fra fokusgruppe

Retningslinjer og politikker skaber ikke i sig selv adfærdændringer – de kræver først en pædagogisk oversættelse til dem, de berører, så de opleves meningsfulde.

Byrådet ønsker, at der sættes et særligt fokus på at udarbejde pædagogikker, der konkret beskriver hvordan man kan tale med og motivere børn og unge til at træffe sunde valg i hverdagen.



Idrætsfaciliteter

Idrætsfaciliteter skal forstås bredt

Antallet, mangfoldigheden, vedligeholdelsen og den geografiske beliggenhed af idrætsfaciliteterne spiller alt sammen en stor rolle i forhold til den overordnede ambition om at styrke det aktive liv i kommunen. Når man taler om idrætsfaciliteter i en sundhedspolitisk sammenhæng, er det vigtigt at forstå "faciliteter" som alle de steder, hvor man kan være fysisk aktiv.

I tråd med det overordnede ønske om, at det skal være lettere at kombinere dagligdagens gøremål med fysisk bevægelse ønsker Byrådet, at der sættes et særligt fokus på etableringen af mindre og lettilgængelige faciliteter og "motionsøer" der, hvor mange borgere har deres daglige gang og gøremål.

Det væsentlige er at få aktivitetsniveauet op – ikke om det sker på et stort idrætsanlæg.

Informationerne skal gøres lettilgængelige

En forudsætning for at borgerne kan gøre brug af kommunens mange små og store faciliteter er selvfølgelig, at man har et kendskab til, hvad der er af muligheder, eller at man ved, hvor man kan gå hen for at få sig et hurtigt og opdateret overblik.

Byrådet ønsker, at den digitale teknologi sættes i spil, og at der sættes et professionelt og vedvarende fokus på formidlingen af alt det gode, som kommunen allerede kan byde på i denne forbindelse.

Det er centralt, at der tænkes målgrupperettet kommunikation kombineret med vedkommende, inspirerende og tydelig skiltning.

Fleksibilitet og åbenhed er vejen frem

Målet med den nye Sundhedspolitik er, at det skal gøres lettere at leve sundt. I den forbindelse er fleksibilitet i bookning, brug og adgang til idrætsfaciliteterne en væsentlig forudsætning.

Byrådet ønsker, at der i samspil med alle brugerne udvikles et fleksibelt system, hvor man let kan danne sig et overblik, reservere og afmelde bookningen.

Byrådet ønsker desuden at arbejde hen imod at åbne faciliteterne mere op også for de ikke-organiserede og på alle tider af døgnet.

"Tænk hvis man lige kunne lave 20 minutters aktivitet på vej til job - Altså være lidt aktiv uden at planlægge det"

Citat fra fokusgruppe

Byrådet understreger, at det selvfølgelig skal ske under hensyntagen til, at faciliteterne ikke skal være nedslidte, når klubber, skoler og foreninger skal bruge dem.



Mental og social sundhed

Før i tiden talte man ofte om en sund sjæl i et sundt legeme. I en sundhedspolitisk sammenhæng har der i mange år været et særligt fokus på det sunde legeme, hvor især det målrettede arbejde med de såkaldte KRAM-faktorer (Kost, Rygning, Alkohol og Motion) har været højt prioriteret – og med god grund.

Men i takt med at indsatsen og forebyggelsesarbejdet på dette område er sat på skinner, og der samtidigt er dukket en række nye undersøgelser op, der viser, at flere og flere ikke trives, er man igen begyndt at fokusere på den mentale og sociale sundhed.

For hvad er årsagen til den dalende trivsel, og hvilke konsekvenser har det egentligt for folkesundheden? Skyldes det den generelle samfundsudvikling præget af et højt tempo og en stigende individualisering? Og drikker alkoholikeren, fordi han er ensom, eller er han blevet ensom, fordi han drikker for meget? Og i hvor høj grad kan vi spore sygdomme og usunde valg tilbage til en ringe trivsel og dermed arbejde med disse årsager og ikke kun med konsekvenserne? Dette er nogle væsentlige betragtninger at inddrage, hvis det forebyggende arbejde på sundhedsområdet skal lykkes.

At der med Sundhedspolitikken sættes et særligt fokus på den mentale og sociale sundhed i Egedal Kommune betyder ikke, at pendulet nu skal svinge i den anden retning.

Det betyder, at Byrådet ønsker, at dette område ligestilles med de andre fokusområder, og at det altid og på alle niveauer af det kommunale sundhedsarbejde medtænkes, at vores trivsel har en stor indflydelse på de valg, vi hver især træffer – eller undlader at træffe – nogle valg, der kan få stor indflydelse på vores sundhedstilstand.

Kan vi højne den mentale og sociale sundhed, er der samtidigt gode chancer for, at vi kan højne den fysiske.

Byrådet i Egedal Kommune ønsker derfor, at de følgende overordnede indsatsområder, der alle er karakteriseret ved at have store sundhedsmæssige konsekvenser, gives et særligt fokus.

Mobning

Mobning skal forstås som et socialt fænomen

At blive udsat for mobning, hvad enten det er i skolen, på arbejdspladsen eller i fritiden, kan være ødelæggende for den, det går ud over. Men selv om mobning kan få store konsekvenser på individniveau, er det vigtigt at håndtere mobning som et socialt fænomen.

Konkret betyder det, at man skal finde og arbejde med årsagerne til mobning i den kultur og de gruppedynamikker, der opstår i de forskellige fællesskaber i stedet for kun at udpege mobbeoffer og mobber og så udelukkende fokusere på dem.

Det handler i stedet om at afdække, tale åbent om og lære hinanden at aflæse de sociale koder, der karakteriserer og er adgangsbilletter til et givent fællesskab. På den måde er indsatsen mod mobning også en indsats mod ensomhed. Byrådet ønsker, at denne tilgang til mobning udbredes og gøres kendt i det daglige arbejde, og at det præciseres i de eksisterende anti-mobbestrategier, at der altid og alle steder skal arbejdes med mobning forstået som et socialt fænomen.



Forældrene er nøglespillere

I forhold til mobning blandt børn og unge ønsker Byrådet at påpege, hvor stort et ansvar alle forældre har, og hvor vigtigt det er, at de bliver direkte og løbende involveret i arbejdet med den gode og inkluderende kultur.

Forældre er børns væsentligste rollemodeller og kan være med til både at optrappe og nedtrappe konflikter og har ofte, naturligt nok, et individperspektiv på konflikterne.

Byrådet ønsker, at forståelsen af mobning som et socialt fænomen også udbredes til forældregrupperne, da samarbejdet og muligheden for at minimere mobning derved øges betydeligt.

Den tidlige indsats skal prioriteres

Fokus på den tidlige indsats betyder både, at man i tide griber ind overfor en uheldig kultur i et givent fællesskab, men også at man allerede med de mindste børn drøfter værdier såsom respekt, tolerance og omgangstone – det være i familien, i institution eller i foreningslivet.

På den måde er man også med til at forebygge omfanget af mobning senere i livet. Byrådet ønsker

”Men der sker det finurlige, at når vi har fjernet mobberne eller mobbeofferet, så starter det bare på ny med nogle andre”

Citat fra fokusgruppe

at man arbejder hen imod at indføre en ensartet praksis, der tager udgangspunkt i de samme metoder alle steder, hvor børn og unge færdes.

Byrådet ønsker at understrege, at det er vigtigt, at pædagoger, frivillige, sundhedsplejersker og lærere er klædt på til dette arbejde, og at der prioriteres tid og ressourcer til at holde det vedvarende fokus.

I den forbindelse er det vigtigt, at mulighederne i folkeskolereformen udnyttes, og at det tværfaglige samarbejde udfoldes og styrkes.

Mobning på de sociale medier kræver en særlig indsats

I takt med udbredelsen af de sociale medier er problematikkerne omkring mobning fulgt med. Den digitale mobning er kendetegnet ved, at den følger os alle vegne, at den spredes hurtigt, at sproget

ofte er meget hårdt, og at det kan være svært at afgøre hvem, der egentlig er afsender.

Derudover sker det for børn og unges vedkommende ofte på nogle medier, hvor de voksne ikke er til stede.

Byrådet ønsker, at arbejdet med at forebygge mobning på de sociale medier prioriteres.

Byrådet ønsker samtidigt at påpege, at det i arbejdet med den digitale mobning ikke er tilstrækkeligt at udarbejde retningslinjer til arbejdspladser, børnehuse, skoler, SFO'er og klubber.

Det drejer sig snarere om, at vi sammen holder et vedvarende fokus på at drøfte og blive enige om, hvilken tone vi ønsker på de sociale medier, samt hvad man skal gøre, hvis man bliver udsat for digital mobning, således at der udvikles og fastholdes en sund kultur for omgangen med hinanden – også på de sociale medier.



Foto: Andreas Bro

Ensomhed

Vi skal ikke tale om ensomhed men om social sundhed

Ensomhed kan ramme alle og handler grundlæggende om mangel på nære sociale relationer. Der er dog stor forskel på årsagen, udfordringerne og handlemulighederne inden for hver aldersgruppe.

Der er dog noget, der går igen for alle aldersgrupper. Ensomhed er tabubelagt, og noget man ikke gerne indrømmer, man er. Derfor risikerer man, at man i sit forebyggelsesarbejde står med nogle tilbud, som målgruppen ikke benytter, hvis de promoveres forkert.

Byrådet ønsker, at nye og allerede etablerede tilbud skal italesættes positivt som tilbud, der fokuserer på at styrke og udvide sociale relationer.

Det er vigtigt at understrege, at målgruppen kan være meget svær at nå via de almindelige kommunikationskanaler, og det er derfor nødvendigt at være kreativ og bruge mange forskellige kanaler.

Ensomhed blandt børn og unge

Nye undersøgelser viser en kraftig stigning i antallet af ensomme børn og unge. Byrådet ønsker derfor, at forebyggelsesarbejdet for denne målgruppe prioriteres højt. Især fordi det har vist sig, at hvis man har svært ved at etablere og fastholde nære sociale relationer i barndommen, så følger det ofte én igennem hele livet.

Byrådet ønsker at understrege, at de væsentligste personer i den forbindelse er forældrene, og at de har det primære ansvar for at lære deres børn at skabe og fastholde nære sociale relationer. Men som ved mobning handler det grundlæggende om at af-dække, tale åbent om og lære hinanden at aflæse

de sociale koder, der karakteriserer og er adgangsbilletter til et givent fællesskab – en opgave der derfor bør prioriteres alle steder, hvor børn og unge færdes.

Ensomhed midt i livet

Denne gruppe er karakteriseret ved, at man ikke har fået etableret eller fastholdt et varigt netværk. Det kan blandt andet skyldes en manglende tilknytning til arbejdsmarkedet eller at man er blevet skilt.

Det er en gruppe, der ofte overses, da den i sagens natur er isoleret og heller ikke har en naturlig kontakt til det offentlige system.

Byrådet ønsker at påpege, at alle, der bor eller arbejder i kommunen, har et fælles ansvar for at få øje på disse personer og hjælpe dem med at træde ind i nogle meningsfulde sociale relationer.

Byrådet opfordrer alle borgere til at tage et medansvar for at bryde den sociale isolation ved at invitere ind, hvor de kan – det kan være hjemme på vejen, eller når de er på arbejde.

Byrådet ønsker desuden, at der bakkes fuldt op om både nationale og lokale kampagner, der sætter ensomhed på dagsordenen.

"Kom og hold jul hos en anden. Der er mange, der gerne vil åbne deres hjem op for sådan et arrangement. Her kan man virkelig være noget for andre"

Citat fra fokusgruppe

Ensomhed blandt ældre

For denne gruppe er årsagen til ensomhed ofte, at ægtefæller og netværk falder bort – altså oplevelsen af tab af nære sociale relationer.

Derudover kan udfordringer med faldende mobilitet og manglende kendskab til nye digitale platforme være en medvirkende årsag til en øget social isolation. Man vil måske gerne ud og deltage i nogle sociale aktiviteter, men man kan ikke fysisk magte det.

Denne gruppe har i flere år været i fokus, og der er en lang række frivillige kræfter i kommunen, der gør et stort arbejde her for at mindske den sociale isolation blandt ældre. Dette arbejde ønsker Byrådet at støtte op om.

Byrådet ønsker desuden at understrege, hvor vigtigt det er, at det fagpersonale, der har kontakt til målgruppen, evner at spotte og vejlede om tilbud og muligheder.

Etablering af mødesteder og hjælp til det første skridt

En forudsætning for at mødes med andre, og dermed få mulighed for at styrke sit sociale netværk, er, at der er et sted at mødes og noget at mødes om. Dog er det vigtigt at understrege, at målgruppen sjældent kommer af sig selv, da det jo netop er en målgruppe, der kan være udfordret på deres sociale kompetencer eller have svært ved at tage imod de tilbud, der er.

Byrådet ønsker at understøtte arbejdet med at etablere og drive en bred vifte af forskellige mødesteder og tilbud, der har fokus på at styrke de sociale relationer.

Byrådet ønsker desuden at prioritere de tilbud og muligheder, hvor man tilbydes hjælp til at tage det første skridt. Konkret handler det for mange om, at én, de har tillid til, tager dem i hånden og deltager sammen med dem den første gang.

Stress

Stress på arbejdspladsen

Stress er i løbet af en relativ kort periode blevet en folkesygdom. Udviklingen hænger sammen med den generelle samfundsudvikling, hvor det forventes, at alle når mere på den samme tid.

Grundlæggende er stress en tilpasningsreaktion – altså at man ikke kan tilpasse sig de rammer, man bydes. For at forebygge stress er det derfor vigtigt, at man taler åbent om de givne rammer, og ikke mindst om hvad der er godt nok at levere inden for disse rammer. Grundlæggende handler det om en løbende forventningsafstemning mellem leder og medarbejder.

Byrådet ønsker at understrege, at det er ledelsens ansvar at initiere og fastholde denne dialog og medarbejderens ansvar at sige til i tide, hvis man har begyndende stresssymptomer.

Byrådet anbefaler, at man på alle arbejdspladser i kommunen løbende opkvalificerer nøglepersoner såsom ledere og arbejdsmiljøorganisation, så de får viden om, hvordan man forebygger stress, og hvordan man takler den, hvis den opstår.

Stress i familien

Samfundstendensen med det store fokus på det enkelte individ og dets selvrealisering kan være med til at påvirke familiens balance og stressniveau i en negativ retning.

Det kan være svært at finde tid til ro, pauser, nærvær og fordybelse med sine børn og sin familie, hvis man i alle livets faser insisterer på, at man ikke må give køb på noget. Børn og unge rammes ekstra hårdt af denne udvikling, og forældrene har derfor et hovedansvar for at sikre deres trivsel.

“I gamle dage blev vi slidt ned fysisk - i dag bliver vi slidt ned mentalt”

Citat fra fokusgruppe

De sociale medier kan i den forbindelse også være stressskabende, da de i sit væsen altid er tilgængelige og altid kræver opmærksomhed, hvis man ønsker at være en del af fællesskabet.

Byrådet ønsker, at der i institutioner, på skoler og i klubber arbejdes med pausen, nærværet og fordybelsen som et væsentligt pædagogisk redskab, hvilket, udover at være stressforebyggende, også kan være med til at opbygge, styrke og fastholde nære sociale relationer.

Balance mellem familie og arbejdsliv

Grundlæggende kan man minimere risikoen for at blive ramt af stress, hvis man finder en sund balance mellem de mange vigtige opmærksomhedsområder i ens liv.

Byrådet ønsker, at Egedal Kommune, som kommunens største arbejdsplads, bliver en rollemodel for arbejdet med stresshåndtering og forebyggelse og dermed kan påvirke og inspirere andre aktører i kommunen til en lignende indsats.

I den forbindelse ønsker Byrådet at opfordre det lokale erhvervsliv til at arbejde aktivt med forebyggelse af stress og benytte de eksisterende muligheder fuldt ud.



Lighed i sundhed

Sundhed fylder meget i den offentlige debat, og vi bliver konstant bombarderet med mange gode råd om, hvordan vi skal agere, hvis vi ønsker at være sunde og undgå sygdomme.

Der er dog en række borgere, der møder flere udfordringer end andre, når de forsøger at leve sundt. Det kan for eksempel være borgere med familievanskeligheder, handicap, sindslidelser eller et misbrug, eller det kan være borgere der er hjemløse.

Uanset årsag, handler dette overordnede indsatsområde om børn og voksne, der af den ene eller anden grund har svært ved at tage det fulde ansvar for deres egen sundhed, og som derfor har særlige behov.

Sundhed i Danmark er baseret på en grundtanke om, at vi selv skal sige til, når vi har sundhedsmæssige problemer, og at vi i øvrigt selv er ansvarlige for at træffe sunde valg. Når vi taler om borgere med særlige behov, bliver denne grundtanke dog udfordret.

Nogle af disse borgere har qua deres situation svært ved at kontakte sundhedsvæsenet, og nogle kan ikke selv se, at de har en livsstil, der kan være sundhedsskadelig.

Disse borgeres livssituation er ofte kompleks, og de tager ikke nødvendigvis selv initiativ til at ændre livsstil, da de ofte er ramt af mange forskellige problemstillinger. Eksempler på dette kan være en borger med angst, som ikke kan komme ud af døren og til lægen, eller borgeren med et mentalt handicap, der ikke kognitivt er i stand til at overskue konsekvenserne af sine kostvaner.

Byrådet ønsker med Sundhedspolitikken at sætte et særligt fokus på, hvordan vi øger lighed i sundhed for denne gruppe borgere. Byrådet anerkender, at det i den forbindelse ofte er nødvendigt at tænke og handle ulige for at sikre ligheden. Grundlæggende handler det om at identificere de forskellige barrierer, som de forskellige grupper møder eller har med sig og arbejde målrettet på at fjerne, mindske eller omgå dem. Sundhedspolitikken læner sig i denne henseende også op af Egedal Kommunes Handicappolitik, der blev vedtaget i 2013.

Livsstil og sundhed for borgere med særlige behov

Vi skal møde borgeren, dér hvor borgeren er

Lige meget hvilke særlige behov eller udfordringer man har, så er konsekvenserne ofte, at man har færre kræfter eller muligheder for at opsøge, tage imod eller deltage på lige vilkår i de såkaldte normale sundhedstilbud. Grundlæggende er der tre måder, man kan gøre det lettere at deltage på for denne gruppe borgere. Man kan enten arbejde på at fjerne barrierer for deres deltagelse i normalt tilbuddet, oprette særlige og mere fleksible tilbud eller etablere helt nye tilbud, der i sit væsen er opsøgende og foregår der, hvor borgeren er.

Byrådet ønsker, at denne tilgængelighedsdiskussion, i forhold til de forskellige målgrupper, løbende drøftes og medtænkes i de eksisterende sundhedstilbud og når der oprettes nye. Grundlæggende handler det om at skabe reelle sundhedstilbud ved på forhånd at afklare og være vidende om, hvordan man bedst tilrettelægger tilbuddet til den målgruppe, man ønsker at nå.

Alle aktører skal i spil

Når man som udgangspunkt ikke er i stand til at tage det fulde og hele ansvar for sin egen sundhed, så er det vigtigt, at andre kan træde til og hjælpe én. Her er det vigtigt, at familie, netværk, personale, frivillige foreninger og organisationer alle bliver sat i spil og tager et medansvar for at hjælpe de pågældende borgere med at træffe sunde valg og stille sunde tilbud til rådighed.

Byrådet ønsker ikke blot, at borgeren sættes i centrum, men at hele netværket sættes i spil.

Ofte er det ens pårørende, der kender én bedst og derfor også dem, der ved, hvor man eventuelt har sundhedsmæssige udfordringer.

For at ens pårørende kan vejlede og rådgive så korrekt som muligt, er det nødvendigt, at der findes et let, opdateret og lettilgængeligt overblik over mulighederne for de forskellige målgrupper.

Byrådet ønsker, at der skabes et samlet overblik over de relevante sundhedstilbud i kommunen – herunder også de relevante tilbud der tilbydes i vores nabokommuner.

Viden, vejledning og sammenhæng

At få oversat, og dermed mindske, kompleksiteten på sundhedsområdet kan gøre det lettere at leve sundt for alle borgere. Men især for de borgere, der står i en situation, som i sig selv kan være meget kompleks eller uoverskuelig, er dette ofte et nødvendigt første skridt. I den forbindelse har det fagpersonale, der har den daglige kontakt med målgruppen, et særligt ansvar for også at kunne vejlede og rådgive om sundhedstilbud og muligheder uden for eget fagområde.

Byrådet ønsker, at fagpersonalet har en grundlæggende viden om de mange relevante sundhedstilbud og som minimum ved, hvor de kan gå hen for at indhente oplysningerne.

I den forbindelse ønsker Byrådet, at der sættes et særligt fokus på at få udarbejdet pædagogik til fagpersonalet, der giver konkrete handlevejledninger til, hvordan man vejleder og motiverer målgruppen i forhold til sund livsstil.

For at sikre at det bliver lettere at leve sundt for denne komplekse målgruppe, skal der på alle niveauer arbejdes med at nedbryde faggrænser og styrke det tværfaglige samarbejde.





Sundhed er et fælles ansvar

Hvad gør du?

Sundhedspolitik på 1 minut
youtube / sund egedal
facebook / sund egedal

Scan koden
Se filmene
Træf dit valg

