



Sundheden frem i hverdagen

Sundhedsstrategi



Høje-Taastrup
Kommune

Forord

Vi taler om det. Vi bliver bombarderet med det. Vi gør det eller vi får dårlig samvittighed over ikke at gøre det. Sundhed er blevet en vigtig del af vores hverdag, hvad enten vi følger alle de mange gode råd og anbefalinger eller ej.

I Høje-Taastrup Kommune har vi besluttet at sætte fokus på sundhed. Som politikere vil vi gøre en indsats for at støtte og hjælpe alle borgere til at gøre det sunde valg til det lette valg. Derfor tænker vi sundhed ind i mange forskellige beslutninger, f.eks. om de grønne områder gør, at man får lyst til at dyrke motion, om maden i idrætshallerne kunne blive sundere eller hvordan vi kan påvirke de unges alkohol- og rygevaner.

For nogle år siden lavede vi en sundhedspolitik, og nu har vi lavet en sundhedsstrategi, som mere specifikt skal hjælpe alle, borgere som medarbejdere på tværs i kommunen, med at sætte sundhed på dagsordenen.

Strategien tager fat på nogle af de områder, der trænger til at blive gjort mest ved. Det drejer sig om vores rygevaner, alkohol, kost, motion og bevægelse og ensomhed. Men det drejer sig også om, hvad man kan gøre for at bevare sundheden i dagligdagen, selv om man har fået en sygdom.

Jeg håber, at I alle vil tage godt imod vores forslag og anbefalinger, og at strategien vil være med til at sikre, at det sunde valg også bliver det lette valg.

God læselyst.



Michael Ziegler
Borgmester



Indledning

I Høje-Taastrup Kommune ønsker vi sunde, engagerede borgere med god livskvalitet. For at sikre, at alle arbejder i samme retning, har kommunen siden 2006 haft en sundhedspolitik.

Det overordnede mål for arbejdet med sundhed i Høje-Taastrup Kommune er at forbedre folkesundheden. Vi skal styrke arbejdet med at skabe rammer for et sundt liv for den enkelte og grupper af borgere, og understøtte at man kan tage vare på eget helbred. Vi vil arbejde på, at mindske ulighed i sundhed, og iværksætte målrettede forebyggende og sundhedsfremmende initiativer for forskellige grupper af borgere.

Sundhed er et tværgående anliggende, og det sunde valg skal være det lette valg. Sundhedsindsatser skal være tilrettelagt med udgangspunkt i vores viden om, hvilke indsatser der virker. Der skal investeres langsigtet i forebyggelse og sundhedsfremme. Så vidt det er muligt integreres sundhed i alle dele af kommunens aktiviteter. Kommunen når på forskellig vis i sine funktioner ud til mange borgere, og er derfor med til at påvirke hverdagslivet. Sundhed skal tænkes ind i kommunens kerneopgaver, så kommunens betjening af borgerne også fremmer sundheden. Det er vigtigt, at indsatsen på sundhedsområdet baseres på dialog med borgere og samarbejdspartnere.

Sundhedspolitikken favner bredt. Den har 11 temaer, som spænder fra sunde vaner hos raske såvel som kronisk syge borgere, til temaer om et sundt arbejdsliv med godt arbejdsmiljø bl.a. uden stress og ulykker. Derudover har den fokus på miljøet omkring borgerne, f.eks. ved at forhindre forurening, sikre adgang til naturområder og styrke sociale netværk borgerne imellem.

I en tid med stigende udgifter til velfærdsydelserne og begrænsede ressourcer, er det nødvendigt at prioritere og målrette den kommunale indsats for at forbedre folkesundheden. Der skal samtidig gøres en indsats for at skabe sammenhæng på tværs af kommunen.

En **sundhedsstrategi** skal være retningsgivende for indsatser, der fremmer borgernes sundhed. Selv om vi alle samarbejder, kan vi ikke gøre det hele på en gang. Mange undersøgelser viser, at indsatser på nogle områder hurtigere giver positive resultater på folkesundheden. Ud af disse områder, er der valgt 6 temaer for Sundhedsstrategi 2012-2014.

I Danmark har man på landsplan udarbejdet **sundhedsprofiler** siden 2008. En sundhedsprofil viser, hvilke grupper af borgere, som har usund livsstil og forringet helbred, og hvad de fejler.

I Høje-Taastrup Kommune startede vi i 2006 med at måle borgernes egen opfattelse af deres sundhedstilstand. Seneste sundhedsprofil blev udført i 2010, og den næste kommer i 2014, idet undersøgelsen gentages hvert 4 år. Da de samme områder er målt i 2006 og 2010, og måles igen i 2014, kan resultaterne bruges til at vise kommunens udvikling på sundhedsområdet. På denne måde kan resultaterne bruges til at sætte mål for, hvad vi vil opnå med sundhedsstrategien.

Udover Sundhedspolitikken, skal sundhedsstrategien understøtte politikker og strategier i Kommunen som Idræts- og Bevægelsespolitikken, Mad - og Måltidspolitikken, Seniorpolitikken, Integrationspolitikken, Rygepolitikken og Udviklingsstrategien.

Et aktivt liv er et af temaerne i kommunens udviklingsstrategi. Udviklingsstrategiens vision er, at Høje-Taastrup Kommune skal skabe rammerne for, at borgerne forbliver sunde og raske længst muligt og kan bevare deres livskvalitet og engagement. Dermed understøtter indholdet i sundhedsstrategien kommunens udviklingsstrategi.

Ud over, at strategiens indsatsområder og aktiviteter overvejende er valgt ud fra, hvor der kan opnås resultater og på anbefalinger fra eksperter, har arbejdsprocessen med strategien været tilrettelagt på en sådan måde, at en bred vifte af kommunens borgere og interesseorganisationer, har haft mulighed for at give deres mening til kende. Desuden har relevante fagcentre været inviteret ind i arbejdsprocessen, bl.a. med forslag til relevante indsatsområder og aktiviteter.

Den nye sundhedsstrategi skal i perioden 2012 – 2014 sikre, at vi på tværs i Høje-Taastrup Kommune alle arbejder i samme retning, og understøtter de indsatser der gøres for at sikre, at borgerne kan leve så sunde liv som muligt. Indsatsområder og aktiviteter vil i fremtiden som minimum blive revideret hvert 4. år, når der kommer en ny sundhedsprofil. Næste periode bliver 2014 – 2018.

Økonomi

Sundhedsstrategiens indsatser forudsættes prioriteret inden for den samlede ramme. Mange af indsatsområderne og aktiviteterne i perioden 2012 – 2014 indebærer at samle, koordinere og igangsætte allerede eksisterende aktiviteter eller revidere organisation eller sørge for bedre information.

Målgrupper for strategien

Målgruppen for sundhedsstrategien er som udgangspunkt borgere i Høje-Taastrup Kommune.

For hver tema i strategien er der udvalgt nogle primære målgrupper på grundlag af sundhedsprofilen, og hvor der kan opnås de største resultater for at fremme folkesundheden.

For perioden 2012 -2014 spænder målgrupperne vidt, og repræsenterer større eller mindre grupper af befolkningen som helhed.

Målgruppen er mænd, børn og deres forældre, unge, gravide, samt borgere med en kort uddannelse og borgere, der ikke cykler eller går til arbejde. Derudover udgør medarbejderne på Høje-Taastrup Kommunes egne arbejdspladser en målgruppe i sundhedsstrategien.

Formål med strategien

Sundhedsstrategien skal hjælpe med at

- fokusere på de vigtigste temaer fra sundhedspolitikken
- anvende de sundhedspolitiske målsætninger og sikre målrettede aktiviteter
- være konkret i arbejdet med indsatsområder og aktiviteter på sundhedsområdet
- styre indsatsen, så den løbende justeres og kvaliteten fastholdes
- skabe synlighed og gennemsikuelighed for borgere, samarbejdspartner og de fagprofessionelle

Hvad vil vi opnå med kommunens sundhedsindsats?

Høje-Taastrup Kommune ønsker at få sundheden frem i hverdagen, og skabe rammer for, at borgerne kan og vil leve sundt, hele livet.

Når man overordnet skal måle sundhed opgøres, hvor lang tid den enkelte borger kan forvente at leve i gennemsnit. I 2007 levede borgerne i Høje-Taastrup Kommune i gennemsnit 76,7 år. Den gennemsnitlige levealder for en dansker

var 78,5 år. Det vil sige, at en borger i Høje-Taastrup levede 1 år 10 måneder kortere end danskerne som gennemsnit.

Der er store samfundsmæssige udgifter forbundet med syge borgere. Ud over den enkeltes velbefindende, er udgifterne i sig selv en god begrundelse for at sætte ind med sundhedsfremmende og forebyggende foranstaltninger. De store udfordringer for folkesundheden er livsstilssygdomme, som langt hen ad vejen kan forebygges ved en målrettet sundhedsindsats.

Kommunen ønsker som minimum at opnå følgende resultater af den sundhedsfaglige indsats:

- en stigning i middellevetiden for borgerne
- en stigning i antallet af borgere med godt selv vurderet helbred
- et fald i forebyggelige indlæggelser og genindlæggelser
- at udligne ulighed i sundhed

Temaerne i sundhedsstrategien

Der kan være mange årsager til, at man bliver syg. Forskning viser, at usund livsstil er årsag til en stor andel af livsstilssygdommene. Usunde vaner bidrager ikke kun til, at man bliver syg, men påvirker også selve sygdomsforløbet.

Sundhedsprofilen for Høje-Taastrup Kommune viser, at kun hver 10. borger følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger inden for områderne rygning, alkohol, fysisk aktivitet og kost. Det er væsentligt færre end i resten af Hovedstadsregionen. Over halvdelen af borgerne har én eller flere kroniske sygdomme og blandt disse borgere, er der desuden en høj andel med en usund livsstil. For eksempel ryger halvdelen af borgerne med lungesygdommen KOL.

En stor andel af Høje-Taastrup Kommunes borgere har en kort uddannelse, og blandt dem er der mange, der ryger dagligt, er fysisk inaktive, spiser usundt og er overvægtige. Undersøgelser viser, der er social ulighed i sundhed. Dvs. at der er flere borgere med en kort uddannelse, der har en usund livsstil end borgere med en høj uddannelse. Borgere med en kort uddannelse er samtidig mere sårbare overfor følgerne af usund livsstil.

Den enkelte borgers sociale netværk har indflydelse på sundheden. Personer med gode relationer bliver ikke så let syge, og de kommer sig hurtigere ved sygdom. Der er også mindre risiko for at dø tidligt blandt borgere, der har et godt netværk. Sundhedsprofilen for Høje Taastrup Kommune viser, at hver 20. borger føler sig ensom.

De 6 temaer i sundhedsstrategien er: Røg på vej ud, Mindre forbrug af alkohol, Bevægelse i hverdagen, Sund kost gavner helbredet, Netværk og fællesskab øger trygheden og Bedre sundhed hos borgere med kronisk sygdom. Disse temaer er valgt, fordi man i dag ved, at de har stor indflydelse på folkesundheden. Hvert tema er inddelt i succeskriterier, strategiske mål, målgrupper, indsatsområder og aktiviteter.

Målene for de aktiviteter, som umiddelbart skal iværksættes i 2012, er baseret på resultaterne fra sundhedsprofilen 2010. Resultaterne viser, at der kunne være gode muligheder for at en målrettet indsats her ville kunne styre sundhedsudviklingen i kommunen i den rigtige retning. Det forventes næste sundhedsprofil, som foreligger i 2014, at kunne vise.

1. Røg på vej ud

Succeskriterium

Høje-Taastrup Kommune vil arbejde for, at andelen af borgere der ryger dagligt falder.

Borgere der ryger dagligt

Regions- gennemsnit 2010	HTK måling 2010	HTK mål 2014
20 %	22 % (8.000)	17 % (6.200)

Strategiske mål

- Nedbringe antallet af borgere, som ryger dagligt
- Forebygge rygestart hos unge
- Reducere passiv rygning særligt blandt borgere i hjem med børn
- Flere medarbejdere på Høje-Taastrup Kommunes egne arbejdspladser bliver røgfri i arbejdstiden

Målgrupper

- Unge
- Forældre
- Borgere med en kort uddannelse
- Medarbejdere på Høje-Taastrup Kommunes egne arbejdspladser

Indsatsområder

- Målrettede tilbud om rygeafvænning til forskellige grupper af borgere
- Etablere tiltag som sikrer, at flest mulige unge ikke begynder med at ryge
- Øge fokus på kommunens medarbejdere som det gode eksempel, når de i arbejdsmæssige sammenhænge møder borgerne

Aktiviteter

- Etablere proaktive rygestopkurser, der tiltrækker udvalgte målgrupper f.eks. opsøgende indsats for rekruttering af deltagere, tilbud om fysisk aktivitet, opfordring fra kommunens medarbejdere
- Udvikle indsats for forebyggelse af rygestart og tilbud om rygestop for unge
- Udbrede information om rygeafvænning til alle relevante institutioner i kommunen
- Motivere forældre til rygeophør ved sundhedsplejens hjemmebesøg
- Etablere samarbejde med relevante ungdomsuddannelser om røgfri skoletid
- Indlede drøftelser med relevante samarbejdspartner om røgfri skoletid, røgfri arbejdstid på kommunens egne arbejdspladser og røgfrie dagplejehjem

2. Mindre forbrug af alkohol

Succeskriterium

Høje-Taastrup Kommune vil arbejde for, at andelen af borgere med risikabel alkoholadfærd falder.

Borgere med risikabel alkoholadfærd

Regions- gen- nemsnit 2010	HTK måling 2010	HTK mål 2014
28 %	24 % (8.400)	19 % (6.650)

Strategiske mål

- Reducere andelen af borgere med risikabel alkoholadfærd
- Forebygge flest mulige skader som følge af alkohol
- Udskyde unges alkoholdebut
- Høje-Taastrup Kommune går foran som det gode eksempel på alkoholområdet

Målgrupper

- Mænd
- Unge
- Gravide
- Forældre
- Borgere med en kort uddannelse
- Medarbejdere på Høje-Taastrup Kommunes egne arbejdspladser

Indsatsområder

- Information om alkohols skadevirkninger
- Tilbud om rådgivning og alkoholbehandling
- Fremme en hensigtsmæssig alkoholkultur på kommunens arbejdspladser

Aktiviteter

- Udvikle tilbud med dialog og information om alkohol målrettet gravide og forældre med spædbørn, samt forældre med børn i daginstitutioner og skoler
- Udbrede oplysning om alkohols skadevirkninger på skoler og ungdomsuddannelser via sundhedsplejen og afholdelse af events ifbm. nationale kampagner
- Etablere samarbejde med relevante ungdomsuddannelser for at begrænse de unges indtag af alkohol på uddannelsesstederne
- Etablere kompetenceudvikling med fokus på at motivere borgerne til behandling og ansvarlig brug af alkohol

3. Bevægelse ind i hverdagen

Succeskriterium

Høje-Taastrup Kommune vil arbejde for, at andelen af borgere, der er fysisk inaktive falder.

Borgere der fysisk inaktive

Regions- gennemsnit 2010	HTK måling 2010	HTK mål 2014
31 %	41 % (14.800)	36 % (13.000)

Strategiske mål

- Øget fokus på bevægelse i hverdagen
- Øge andelen af borgere, der dagligt er fysisk aktive

Målgrupper

- Børn
- Borgere med en kort uddannelse
- Borgere, som hverken cykler eller går til arbejde

Indsatsområder

- Indretning af boligområder, trafikken, de rekreative områder, arbejdspladser etc. således, at de i højere grad inviterer til bevægelse
- Bedre udnyttelse af kommunens haller og sale
- Udnyttelse af muligheder for bevægelse i det offentlige rum, f.eks. sikre tiltag der opfordrer til aktiv transport til og fra skole, uddannelse og arbejde
- Kompetenceudvikling af medarbejdere i at anvende fysisk aktivitet i deres arbejde med borgerne

- Øget samarbejde med foreninger om at udvikle og etablere aktiviteter, der motiverer til bevægelse
- Bred borgeroplysning om fordele ved fysisk aktivitet

Aktiviteter

- Synliggøre mulighederne for bevægelse bl.a. ved at forbedre anvisning af cykelstier og annoncering på kommunens hjemmeside og lokalavisen
- Udvikle nye aktiviteter og modeller for aktiv transport f.eks. gå-bussen til skole
- Inkludere bevægelse i arbejdet med borgere f.eks. i sundhedsplejens forældreuddannelse, i daginstitutioner og i jobcentret
- Fastholde og videreudvikle struktur i skoledagen, så den indbyder til fysisk aktivitet mindst 1 time dagligt
- Udvide tilbuddet i Økobasen, som er et aktivitets- og legeområde i Hakkemosen, til at omfatte flere aktiviteter med bevægelse
- Styrke samarbejdet med foreningerne og udvikle innovative aktiviteter som f.eks. babyfodbold og samtidig fysisk aktivitet til forældre
- Etablere forsøgsprojekter med mere idræt på tværs af kommunens daginstitutioner og idrætsforeninger
- Oprette hjertestier i samarbejde med Hjerteforeningen
- Afholde events for at udbrede viden om anbefalingerne om fysisk aktivitet
- Understøtte arbejdet med Idræts- og Bevægelsespolitikken

4. Sund kost gavner helbredet

Succeskriterier

Høje-Taastrup Kommune arbejder for, at andelen af borgere med usunde kostvaner falder, samt at andelen af borgere, der er moderat til svært overvægtige ligeledes falder.

Borgere med usunde kostvaner og overvægtige

	Regions- gennemsnit 2010	HTK måling 2010	HTK mål 2014
Usunde kostvaner	10%	13 % (4.600)	8 % (2.850)
Overvægtige	42%	51 % (18.500)	46 % (16.700)

Strategiske mål

- Øge fokus på sund kost og sunde rammer for måltidet, så andelen af borgere med sunde kostvaner øges

Målgrupper

- Mænd
- Børn og deres forældre
- Unge
- Borgere med en kort uddannelse

Indsatsområder

- Skabe sunde rammer for indtagelse af mad og andre fødevarer
- Øge fokus på sunde fødevarer og udfasning af usunde fødevarer på kommunens egne arbejdspladser, uddannelsessteder, i idræts-haller og foreninger
- Sikre professionelle og opdaterede medarbejdere, som arbejder med ernæring
- Øge borgernes viden om sund kost

Aktiviteter

- Målrette samarbejde med skoler om produktion af sund mad, som laves af børnene og sælges i skolekantine
- Revidere mad- og måltidspolitikken
- Udvide mad- og måltidspolitikken til at gælde for alle kommunens arbejdspladser, og understøtte implementeringen af politikken
- Udbrede kendskabet til den kommunale frokostordning for børnehavebørn
- Udbrede kendskabet til steder, hvor borgerne kan købe mad produceret af kommunen
- Tilbyde opdatering/uddannelse til det køkkenfaglige personale på institutionsområdet
- Etablere tilbud om kostvejledning til overvægtige borgere bl.a. gravide
- Tilbyde forældreuddannelse med fokus på kost og motion

5. Netværk og fællesskab øger tryktheden

Succeskriterium

Høje-Taastrup Kommune vil arbejde for, at borgerne oplever at have mulighed for at være aktive, ydende og indgå i fællesskaber i lokalsamfundet.

Borgere som ikke har nogen at tale med og/eller er ufrivilligt alene

	Regions-gennemsnit 2010	HTK måling 2010	HTK mål 2014
Ikke nogen at tale med	4 %	5 % (1.875)	4 % (1.500)
Ufrivilligt alene	6 %	6 % (2.250)	5 % (1.875)

Strategiske mål

- Understøtte at alle borgere kender til, hvilke muligheder, der er for at indgå i et fællesskab.
- Øget samarbejde med frivillige -, bolig-, kultur – og fritidsorganisationer om at styrke mulighederne for samvær og fællesskab.

Målgrupper

- Borgere i Høje-Taastrup Kommune

Indsatsområder

- Understøtte det frivillige sociale arbejde
- Udbrede kendskabet til de netværkstilbud, der findes i kommunen
- Sikre boligområderne udnytter og styrker mulighederne for samvær og fællesskab
- Sikre samarbejde mellem kommunen og frivillige, kultur- og fritidsorganisationer

Aktiviteter

- Udbrede kendskabet til netværkskabende tilbud rundt om i kommunen via medarbejdernes kontakt med borgerne
- Etablere forsøgsordning, hvor borgere med funktionsnedsættelse og unge borgere, der føler sig ensomme er besøgsvenner med ældre
- Fortsat udvikle netværksskabende tilbud f.eks. i projekterne "Sundhed i Gadehavegård", "Familiens Hus" og forældreuddannelsen "En god start sammen"
- Samarbejde med de boligsociale helhedsplaner om at udvikle netværksskabende aktiviteter
- Udvide muligheder for, at borgere kan lære at bruge IT som kommunikationsform i kontakten med andre
- Etablere tilbud om fællesspisning i beboerhuse
- Udvide fritidspasordningen til et klippekort, hvor borgere kan besøge/prøve mere end én forening
- Udvikle samarbejdsprojekter med Frivilligcentret

6. Bedre sundhed hos borgere med kronisk sygdom

Succeskriterium

Høje-Taastrup Kommune vil arbejde for, at andelen af borgere med kronisk sygdom, som har en usund livsstil falder.

Sundhedsstrategien fokuserer på, hvordan borgere i Høje-Taastrup Kommune kan understøttes til en sundere livsstil. Det betyder, at borgerne ikke ryger, har et fornuftigt forhold til alkohol, er fysisk aktive og spiser sundt. Indsatsen for en bedre livsstil inkluderer alle borgere, også borgere med kronisk sygdom. Derfor bidrager tema 1-5 samlet set til at opnå succeskriteriet for dette tema.

Strategiske mål

- Forbedre den almene sundhed for borgere med en kronisk sygdom
- Sikre målrettede kommunale behandlings- og rehabiliteringsforløb for borgere med en kronisk sygdom
- Sikre høj kvalitet i rehabiliteringsforløb på tværs af sektorer

Målgrupper

- Borgere med kronisk sygdom i Høje-Taastrup Kommune

Indsatsområder

- Målrettet rehabiliteringsindsats
- Styrke det nære sundhedsvæsen og samarbejde med civilsamfundet
- Forebygge u hensigtsmæssige sygehusindlæggelser og genindlæggelse
- Patientuddannelse til borgere med en kronisk sygdom
- Særligt fokus på borgere med anden etnisk baggrund
- Styrke medicin håndteringen i samarbejdet ml. praktiserende læger, hospitalerne og kommunen
- Sikre relevant kompetenceudvikling for medarbejdere

Aktiviteter

- Udvikle målrettet information om kommunens tilbud om rehabiliterings – og behandlingsforløb

- Videreudvikle tilbud om patientskole til bl.a. borgere med KOL og type 2 diabetes
- Sikre relevante sundhedsfremmende og forebyggende tilbud til borgere med anden etnisk baggrund end dansk
- Sikre borgerne mulighed, støtte og motivation til at blive så selv-hjulpne som muligt i daglige gøremål
- Øge fokus på at styrke borgerens håndtering af sygdom i tilbud om genoptræning.
- Etablere et system, hvor borgeren ved tilmelding til kommunens tilbud forpligter sig til at deltage
- Videreudvikle samarbejdet i Kommunalt Lægeligt Udvalg
- Etablere f.eks. monitorering i hjemmet via computer
- Sikre optimal brug af kommunens sygeplejeklinikker
- Etablere et akut rehabiliteringsteam
- Styrke samarbejdet mellem jobcenteret og "Espens Vænge" med henblik på at styrke borgerens beskæftigelsesmuligheder
- Etablere og udvikle et kommunalt undervisningsteam ift. relevante kroniske sygdomme
- Styrke indsatsen omkring kronisk syge børn i dagplejen
- Etablere formelt samarbejde med patientforeningerne med fokus på fælles aktiviteter og information
- Sikre anvendelse af PEM (Personlig Elektronisk medicinprofil) i samarbejde med praktiserende læger og hospital med specielt fokus på medicin håndtering



Høje-Taastrup Kommune

Høje-Taastrup Kommune
Bygaden 2
2630 Taastrup
Udgivet 2013
www.htk.dk
01-031-18