

MENTAL SUNDHED
FYSISK AKTIVITET
OVERVÆGT
ALKOHOL
TOBAK

EN SUND START PÅ LIVET
LIGHED I SUNDHED
EN PLADS I FÆLLESSKABET
LIGE MULIGHEDER FOR AT LEVE
ET SUNDT OG AKTIVT LIV

DEBATOPLÆG TIL SUNDHEDSPOLITIK 2019

FOR JAMMERBUGT KOMMUNE

VER. 7.12.2018



JAMMERBUGT
KOMMUNE

Sundhed fra pejlemærker til handlinger

Dette hæfte er et oplæg til drøftelse af, hvordan vi forbedrer sundheden blandt kommunens borgere med et særligt fokus på forebyggelse og sundhedsfremme.

De sundhedspolitiske pejlemærker beskrevet på næste side er blevet til med inspiration fra den eksisterende sundhedspolitik, Jammerbugt Kommunes vision og KLs oplæg Forebyggelse for fremtiden.

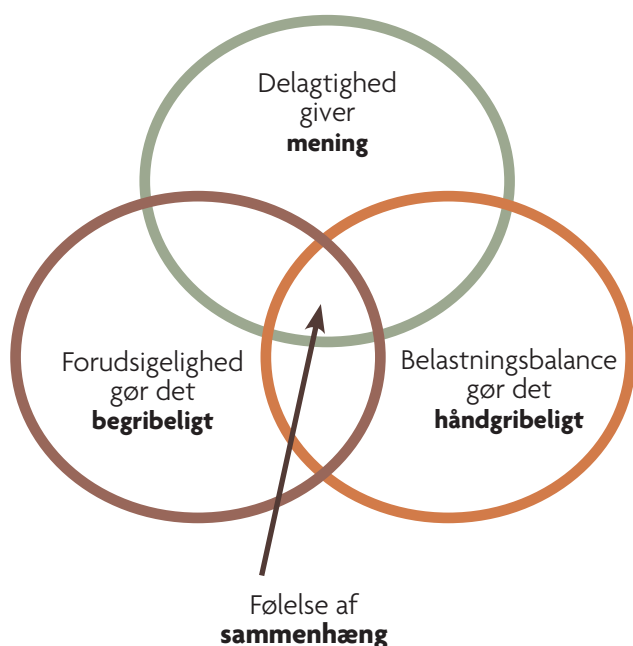
Læsevejledning:

De overordnede linjer i sundhedspolitikken i Jammerbugt kommune kan læses på siderne 2-6.

På side 8-17 kan du læse mere indgående om fokusområderne mental sundhed, tobak, alkohol, fysisk aktivitet og overvægt.

På side 18-23 har vi kortlagt de indsatser, som Sundhedsstyrelsen anbefaler i forhold til de nævnte fokusområder.

På bagsiden bliver du og din forening, bestyrelse, virksomhed eller andet inviteret til Folkesundhedsmøde, hvor vi har brug for jeres hjælp til at debattere sundhed og til at samskabe nye løsninger.



Jammerbugt Kommunes vision

Vi går efter forskellen

- Mere i gang - flere i gang
- Dit gode liv
- Vi gør det på Jammerbugtsk

KL - Forebyggelse for fremtiden.

- Alle skal have mulighed for et sundt liv – fælles ansvar og kvalitet i indsatsen
- Alle børn skal have en sund start på livet, der fremmer deres trivsel, udvikling og læring
- Alle unge skal have plads i fællesskabet og komme godt på vej i uddannelse og job
- Flere skal vælge et røgfrit liv, og ingen børn og unge skal begynde at ryge
- Flere skal drikke mindre, og ingen børn og unges liv skal skades af alkohol
- Flere skal leve et liv med bedre mental sundhed og trivsel

Om sundhed

Sundhed er et bredt og rummeligt begreb, hvor det gode liv handler om mere end det at være fysisk rask. Det handler i lige så høj grad om trivsel og følelsen af at kunne mestre livets mange forskellige udfordringer. Helt grundlæggende for denne mestring er en god mental sundhed, hvor den enkelte borger oplever sammenhæng, overskuelighed og mening i hverdagen, og dermed får mulighed for selv at skabe grundlaget for det gode liv.

I forbindelse med sundhedspolitikken er der særligt fokus på sundhedsfremme og forebyggelse, som er to forskellige ting, der hænger uløseligt sammen. I forebyggelse er målet at holde folk raske ved at undgå sygdom. I sundhedsfremme er målet at styrke følelsen af sammenhæng – med andre ord livsmød, livsglæde, handleevne og fornemmelse af overskud.

Pejlemærker for sundhedspolitikken

Det gode liv handler for os i Jammerbugt Kommune om mere end dét at være fysisk rask. Det handler i lige så høj grad om psykisk velvære, gode relationer og et nærmiljø, der giver mulighed for både fysisk og social trivsel.

Vi tror på, at såfremt den enkelte borger oplever at kunne mestre sit liv og ser en sammenhæng og mening i hverdagen, vil det medføre en høj grad af livskvalitet og dermed skabe grundlaget for det gode liv.

Formål

Formålet med sundhedspolitikken er at sætte retning for arbejdet med at øge sundheden blandt kommunens borgere. Et arbejde, der tager sit udgangspunkt i, at alle skal have mulighed for at leve et sundt liv, og at det er et arbejde vi er fælles om - borger, erhvervsliv, foreninger, frivillige og kommunens mange afdelinger. Med politikken vil vi sikre gode rammer for arbejdet med at skabe lokal sundhed og trivsel, således at vi kan leve op til kommunens overordnede målsætning om at borgerne:

- Lever længere
- Har flere gode leveår
- Får lige muligheder for at leve et sundt og aktivt liv

Lige muligheder for at leve et sundt og aktivt liv

Det skal være nemt at leve et sundt liv. Viden om sundhed er en grundlæggende forudsætning for, at kommunens borgere er rustede til at træffe sunde valg. Mange borgere er hver dag i kontakt med kommunen, og derfor er det oplagt at viden om sundhed skal være en naturlig del af kommunens drift og løsning af opgaver.

Borgerne påvirkes af det nærmiljø de møder i deres hverdag. Derfor skal vi som kommune have fokus på planlægning og udnyttelse af de fysiske rammer og vores skønne natur, således at der i nærmiljøet er muligheder for at indgå i fællesskaber og være fysisk aktiv. Dette skal fremmes af succesfulde partnerskaber, hvor forvaltninger, erhvervsliv, frivillige, foreninger og den enkelte borger tager ansvar for vores fælles mål om at skabe en sundere kommune.

Lighed i Sundhed

Vi har alle et ansvar for at tage hånd om vores egen sundhed. Men der er ikke altid tale om lige muligheder, for nogle borgere er mere sårbare og har derfor brug for særlig støtte til at leve et sundt liv. Skal alle borgere have lige muligheder for at leve et sundt liv, må vi derfor turde prioritere indsatsen for de borgere, som har allermest brug for det. I et bredt samarbejde med erhvervsliv, frivillige og foreninger skal vi også motivere de borgere som selv kan.

En sund start på livet

Grundlaget for en sund og aktiv levevis skabes allerede i barndommen, og børn har brug for gode rollemodeller for at lære dette. Med en tidlig og forebyggende indsats skabes et godt fundament, der fremmer muligheden for trivsel, udvikling og læring. Det er en særskilt målsætning, at vores børn og unge skal trives og vokse op uden påvirkning af røg, alkohol og stoffer, og at forældrene oparbejder viden om at leve et aktivt liv med henblik på at tage vare på egen og andres sundhed.

En plads i fællesskabet

Trivsel og god mental sundhed hænger uløseligt sammen med at have en plads i fællesskabet. At leve et aktivt liv sammen med andre er en måde at fremme trivsel og mental sundhed. I partnerskab med foreninger og frivillige vil vi udbygge de mange muligheder, der allerede er for at leve et aktivt liv. Ingen skal stå uden for fællesskabet, det gælder både i vores daginstitutioner, på vore skoler, ungdomsuddannelser, i voksenlivet og i alderdommen.

Dét at have en uddannelse og et arbejde er et vigtigt element i dét at være en del af fællesskabet. Vi ved, at det har stor betydning for muligheden for at leve et sundt liv, ikke mindst har det afgørende betydning for vores mentale sundhed. Den mentale sundhed har her et særskilt fokus, fordi god mental sundhed også øger muligheden for at få et arbejde eller en uddannelse.

Derfor vil vi fortsat have fokus på at skabe helhedsorienterede løsninger i et tværgående samarbejde mellem erhvervsliv, foreninger, frivillige, borgere og forvaltninger. Vi vil fortsat samtænke vores beskæftigelsesindsats med vores sundhedsindsats, og som noget særligt prioritere vores aktive ungeindsats og understøtte det gode ungeliv med sundhedsfremmende miljøer.

Fokusområder, tal og fakta

For at leve op til den overordnede målsætning om at flere skal leve længere og have flere gode leveår vil vi systematisk integrere sundhedsfremme og forebyggelse på tværs af opgaveløsningen i hele kommunen, og dermed under alle politiske udvalg. Det gør vi ved at involvere erhvervsliv, foreninger, frivillige og borgerne i samskabende processer.

Den opgave vi har givet os selv bliver ikke løst i morgen; det handler om det lange seje og nytænkende træk. Derfor vil vi fremadrettet fokusere vores indsats i forhold til de data vi har fra sundhedsprofilen og indsamlede data fra praksis, og investere dér, hvor vores indsats giver størst mulig sundhedsmæssig effekt i form af flere gode leveår for borgerne i Jammerbugt kommune.

Vi går efter forskellen – og for os vil den bestå i:

- at flere lever røgfrit og at ingen børn og unge begynder at ryge
- at flere drikker mindre og ingen børn og unges liv må skades af alkohol
- at flere skal leve et liv med bedre mental sundhed og trivsel
- at flere er fysisk aktive og at langt færre er overvægtige

Hvad dør vi af - og hvad lever vi med?

På landsplan viser sundhedsprofilen, at vi lever længere; men vi får ikke flere gode leveår. Opgørelser over risikofaktorer for tab af middellevetid viser at vi taber leveår især på grund af rygning, alkohol og fysisk inaktivitet.

Tab af gode leveår og sygedage på grund af udvalgte sygdomme skyldes i høj grad muskelskelet lidelser og dårlig mental sundhed.

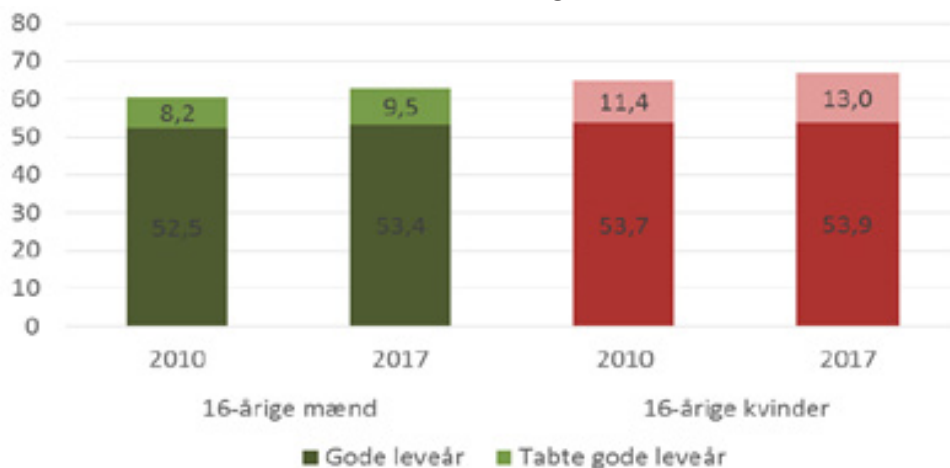
Antal sygedage pr. år for udvalgte sygdomme:

Lænderygmerter	5.000.000
Nakkesmerter	4.400.000
Slidgigt	3.300.000
Angst og depression	3.600.000

Risikofaktors betydning for tab af middellevetid:

Rygning	39 mdr.
Fysisk inaktivitet	13 mdr.
Alkohol mænd	15 mdr.
Alkohol kvinder	7 mdr.
Dårligt mentalt helbred mænd	4 mdr.
Dårligt mentalt helbred kvinder	7 mdr.
Svær overvægt	2 mdr.

Selv om vi bliver ældre får vi ikke flere gode leveår



Kilde: Ugens tal for folkesundhed, uge 14, 2018. Statens Institut for Folkesundhed, Den Nationale Sundhedsprofil, 2017.

Sundhedsprofil for Jammerbugten

Den Nationale Sundhedsprofil er en dybdegående undersøgelse i 2010, 2013 og 2017, der beskriver danskernes vurdering af eget helbred. Sundheden i Jammerbugt Kommune er især udfordret af overvægt, fysisk inaktivitet og flere elementer i dårligt mentalt helbred.

	Jammerbugt Kommune			Regionen
	2010	2013	2017	2017
Andel med:				
Daglige rygere	22	18	18	17
Højrisiko alkoholforbrug	7	7	5	7
Fysisk inaktiv	17	19	24	22
Overvægt og svær overvægt	55	54	61	55
Dårligt mentalt helbred	9	10	12	13
Ofte eller en gang imellem ensom	23	22	25	26
Sover dårligt		9	11	11
Højt stress niveau	22	19	22	23
Mindre godt/dårligt helbred	15	16	19	18

Kilde: Sundhedsprofil 2010, 2013 og 2017

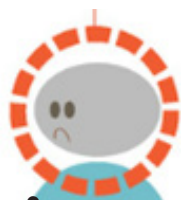
Samfundsøkonomiske konsekvenser af centrale risikofaktorer - set på landsplan



RYGNING

Ekstra årlig omkostning til behandling og pleje
10 MIA KR

Ekstra årlig omsætning til tabt produktion
29 MIA KR



DÅRLIG MENTAL SUNDHED

Ekstra årlig omkostning til behandling og pleje
7,1 MIA KR

Ekstra årlig omsætning til tabt produktion
22 MIA KR



FYSISK AKTIVITET

Ekstra årlig omkostning til behandling og pleje
5,3 MIA KR

Ekstra årlig omsætning til tabt produktion
11 MIA KR



ENSOMHED

Ekstra årlig omkostning til behandling og pleje
2,2 MIA KR

Ekstra årlig omsætning til tabt produktion
7 MIA KR



ALKOHOL

Ekstra årlig omkostning til behandling og pleje
380 MIA KR

Ekstra årlig omsætning til tabt produktion
7,7 MIA KR



SVÆR OVERVÆGT

Ekstra årlig omkostning til behandling og pleje
1,8 MIA KR

Ekstra årlig omsætning til tabt produktion
7,8 MIA KR

Sundhedsmetode og proces

Alle skal med - på forskellig måde

Den metode vi vælger til at understøtte vores pejlemærker og strategi er at koordinere det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde, hvor erhvervsliv, foreninger, frivillige og forvaltninger er sammen om at nytænke indsatser og tiltag.

Mangfoldigheden vil yde et stærkt bidrag til samskabelse af meningsfulde, innovative og lokalt forankrede muligheder og løsninger, som alle kan se sig ind i. På denne vis bliver den enkeltes bidrag i bestræbelserne for at forbedre sundheden tydelig og vedkommende.

Som et middel til at opnå dette vil vi i øge kendskabet til nuværende indsatser og tiltag, for derigennem at lære af hinanden, lade os inspirere og opdage nye muligheder for at gentænke og samskabe vores sundhedsfremmende indsatser.

Med inspiration fra Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker vil vi derfor beskrive vores eksisterende indsatser for at skabe et solidt udgangspunkt for denne proces.

Folkesundhedsmøde januar'19

Startskuddet for processen foregår på et Folkesundhedsmøde med deltagelse af foreninger, frivillige, erhvervsliv, borgere, politikere og forvaltninger i januar 2019.

Her vil der være lejlighed til at komme med forslag til indsatser, emner eller områder der med fordel kan gentænkes i regi af den nye sundhedspolitik.

Disse forslag vil tilgå en "sundhedsbank", hvorfra indsatser hvert år vil blive vurderet og prioriteret af Den sundhedsstrategiske tænketank, hvorefter § 17.4 udvalget for sundhed rådfører indstillinger inden de besluttet af kommunalbestyrelsen.

Intentionen er at nye indsatser skal være præget af mod til at prioritere og gå nye veje. For at sikre at vi er på rette vej med de nye indsatser indsamles data løbende, således at vi følger med i om indsatserne har den ønskede effekt og står mål med investeringerne.

Der afholdes folkesundhedsmøde den 28. januar i Brovsthallen med sundhedspanel, dialogboder mv., se mere information på bagsiden.

Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker

Forebyggelsespakkerne indeholder tal på sundhedsudfordringer og -økonomi samt faglige anbefalinger af rammer og indsatser, som kan understøtte en systematisk sundhedsfremme og forebyggelsesindsats af høj kvalitet.

- Anbefalingerne bygger på bedste viden og findes i grund- og udviklings niveau
- Anbefalinger på grundniveau kan oftest implementeres inden for den eksisterende opgaveløsning
- Det anbefales, at kommunerne som et minimum arbejder med grundniveauerne
- Bagest i debatoplægget har forvaltningen kortlagt indsatserne i forebyggelsespakkerne mental sundhed, fysisk aktivitet, overvægt, tobak og alkohol.

Foreløbig program

Sundhedspanel:

Drøftelser af de overordnede pejlemærker m.m. og udvalgte emner såsom Røgfri kommune. Politikere, gæster, erhvervsliv, foreninger, borgere

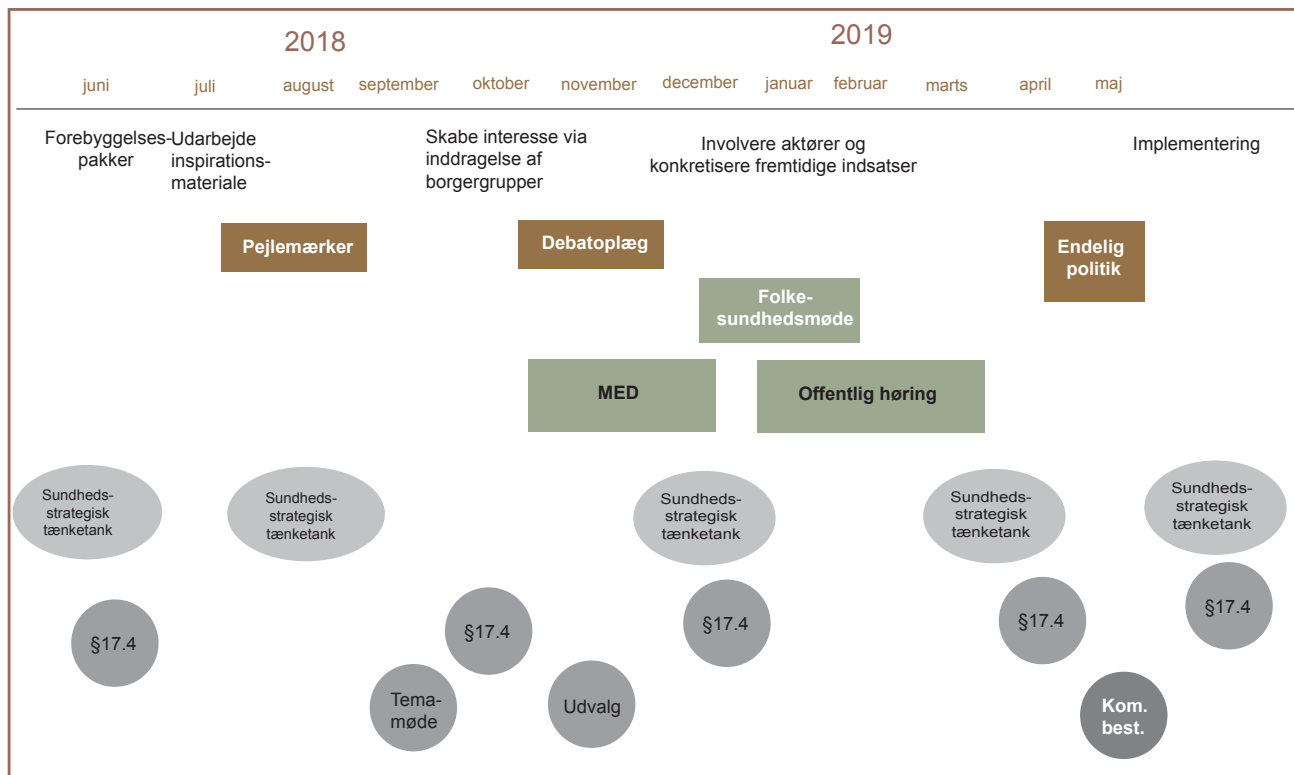
Dialogboder:

Mulighed for at deltage i dialogboder med udvalgte emner, hvor ideer til samskabelse er på dagsordenen.

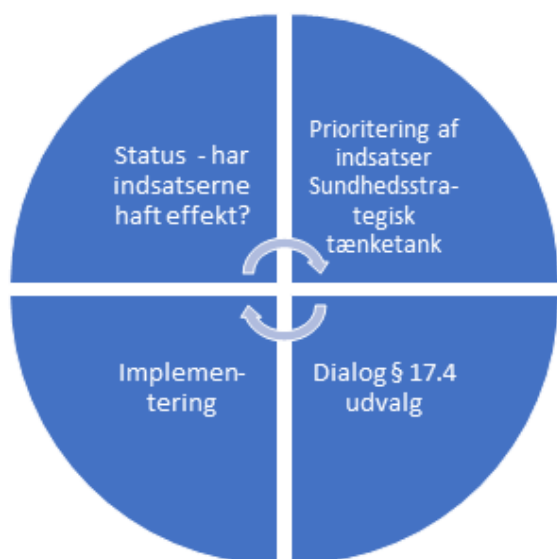
Idébanken:

Mulighed for at poste gode tiltag på kort til gensidig inspiration

Procesplan



Årshjul for implementering af nye initiativer på baggrund af input fra Folkesundhedsmøde



På de næste sider kan du læse om:

- Tobak
- Alkohol
- Mental sundhed
- Fysisk aktivitet og
- Overvægt

For hvert fokusområde kan du læse om indvirkning på helbred, sundhedsøkonomi og sundhedsprofil.

Det er samtidigt et oplæg til debat.

TOBAK - flere lever røgfrit og ingen børn og unge begynder at ryge

Rygning er årsag til tab af gode leveår, fordi personer, der ryger, har ringere helbred, oftere er afhængige af hjælp i deres sidste leveår, oftere får førtidspension og generelt har dårligere selvråporterede livskvalitet.

Risikoen for en rygerelateret sygdom og død øges med rygemængde, ung alder ved rygedebut, antallet af år, der er blevet røget, og jo senere et eventuelt rygestop iværksættes. Et rygestop medfører sundhedsmæssige fordele, også selvom personen først stopper med at ryge efter mange år.

Der er tydelig social ulighed, når det gælder rygning. Dobbelt så mange ryger og tre gange så mange er storrygere blandt kortuddannede.

Hvert år dør ca. 13.600 danskere af en rygerelateret sygdom. Ca. 900 danskere dør årligt som følge af passiv rygning. Det er estimeret, at op imod halvdelen af personer, der ryger regelmæssigt, vil dø af en rygerelateret sygdom.

Kommunale omkostninger

De samlede kommunale meromkostninger i form af serviceudgifter og overførselsindkomster til dagligrygere sammenlignet med aldrig-rygere opgøres i en gennemsnitlig kommune på størrelse med Jammerbugt til 43,3 mio. kr. årligt. Kilde, Kora 2016

Kommunalt besparelspotentiale forbundet med røgfri arbejdstid og rygestop:

I en gennemsnitlig mellemstor kommune med 5.000 ansatte vil 800 personer (16 procent) ryge dagligt. Ved indførelse af røgfri arbejdstid anslås det, at kommunen vil kunne spare:

- 32.560 kr. pr. år pr. ryger (svarende til 15,6 mio. kr. pr. år) for ekstra pauser.
- Ca. 60 procent af alle dagligrygere – svarende til 480 personer i en kommune med 5.000 ansatte – har et ønske om at holde op med at ryge, og indførelse af røgfri arbejdstid vil for nogle være katalysator for at stoppe.

Det vil – på sigt – betyde besparelser for kommunen ifht. færre sygedage blandt medarbejderne.

Tab af leveår

Der er årligt et tab i befolkningens middellevetid på tre år og seks måneder for mænd og tre år og en måned for kvinder som følge af rygning.

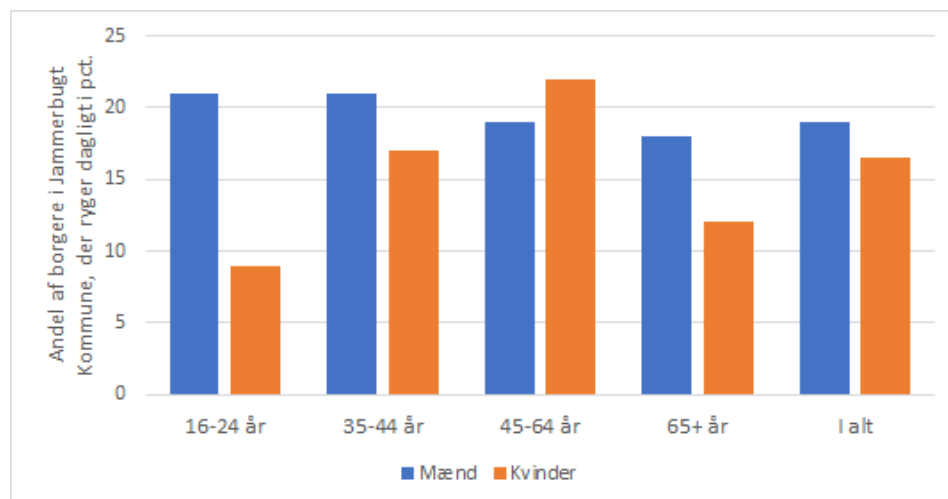
Mandlige eksrygere, smårygere eller storrygere, lever i gennemsnit hhv. 2,8 år, 6,1 år og 11 år kortere end mænd, som aldrig ryger.

Kvindelige eksrygere, smårygere eller storrygere, lever i gennemsnit henholdsvis 2,6 år, 6,1 år og 10,1 år kortere end kvinder, der aldrig ryger. Kilde: SFI 2016

Restlevetiden for en 25-årig mand, der aldrig begynder at ryge, kan opdeles i 41,9 år uden langvarig belastende

sygdom og 11,6 år med langvarig belastende sygdom. For storrygere er tallene hhv. 31,5 år og 13,4 år. Tilsvarende forskelle ses hos kvinder.

Kilde: SFI 2007



Sundhedsprofilen

Rygevaner børn og voksne i 2017

Børnesundhedsprofil 2017:	Jammerbugt	Region Nordjylland
Dagligrygere	3 %	3 %
Sundhedsprofil 2017 16 år og op:		
Dagligrygere	18 %	17 %
Storrygere	11 %	8 %
Lejlighedsrygere	4 %	5 %
Eksrygere	29 %	29 %
Aldrig røget	49 %	49 %

Ryging i Jammerbugten

En del unge begynder at ryge i 9. klasse og når de forlader folkeskolen. 21 % af de 16-24-årige unge mænd er dagligrygere mod 3 % i 8. klasse.

Der er flest mandlige rygere i alderen 16-44 år og flest kvindelige i alderen 45-64 år. Daglig rygning er mest udbredt blandt enlige borgere, borgere med kun grunduddannelse, borgere uden for arbejdsmarkedet.

På regionsplan ønsker tre ud af fire dagligrygere at stoppe med at ryge. Af aldersgruppen 25-34 år er hele 85 % motiverede for at stoppe med at ryge.

Mål for indsatsen:

- **at komme ned på niveau med Regionen for dagligrygere og storrygere ved næste sundhedsprofil 2021, henholdsvis fra 18% til 17 % og fra 11% til 8%.**

Specielt fokus på:

- **børn og unge samt**
- **storrygere i alle aldre**

Hvad gør vi nu?

Sundhedsstyrelsen anbefaler i forebyggelsespakken Tobak, at kommunerne som et minimum indfører røgfri miljøer, særligt hvor børn og unge færdes, røgfri arbejdstid, fleksible rygestoptilbud af høj kvalitet og etablering af systematisk henvisningssamarbejde med kommunen, almen praksis og sygehuse. Jammerbugt kommune har indført de to sidstnævnte.

SSP har i deres opgaveløsning fokus på rygning, alkohol og mental sundhed. De møder børn, unge og forældre i forhold til rygning og alkohol.

Skolesundhedsplejen har fokus på rygning, alkohol og den mentale sundhed i udskolingssamtalen.

Som en del af et projekt kan udsatte borgere, der er storrygere, få dækket deres udgifter til rygestoppåparater, hvilket hidtil har haft god effekt på rygestop. Som et supplement bruges NADA til rygestop.

Der findes en del røgfri institutioner, hvor børn og unge færdes, såsom ungdomsuddannelser og haller.

DEBAT:

Hvordan forbliver børn og unge røgfrie?

- Skal vi indføre røgfri miljøer for børn og unge, som sundhedsstyrelsen anbefaler?
- Hvordan er vi selv gode rollemodeller? i hjemmet, i fritidslivet og i vores institutioner?

Hvordan kan flere leve røgfrit?

- Hvem skal vi specielt have fokus på og skal vi være mere opsøgende i vores rekruttering til rygestop?
- Hvordan når vi de yngre, der er motiverede for rygestop? storrygerne?
- Skal vi indføre røgfri arbejdstid? - eller skal vi drøfte rygekultur på arbejdspladserne?
- Hvad skal vi gøre mere af/lade os inspirere af?
- For begge - Hvordan kan vi samskabe nye løsninger og derved fremme røgfrihed?

Hvem kan gøre en forskel

- Forældre
- Folke-, efterskoler og ungdomsinstitutioner
- Arbejdspladser og deres rygekultur
- Detailhandel og restauranter
- Idrætsklubber og haller
- Andre?

ALKOHOL - flere drikker mindre og ingen børn og unges liv må skades af alkohol

Et stort forbrug af alkohol kan have personlige, sundhedsmæssige og økonomiske konsekvenser for den, der drikker, - og for de pårørende og ikke mindst børnene.

Et stort alkoholforbrug øger risikoen for:

- udvikling af en række sygdomme, herunder kræft – og dermed for tidlig død
- psykiske problemer og selvmord
- trafikulykker, vold, seksuelle overgreb og omsorgssvigt

Borgere med kort uddannelse får i højere grad alkoholrelaterede sygdomme. Der er stor social ulighed i Danmark, når det gælder sygdomme og dødsfald som følge af et stort alkoholforbrug.

Alkoholoverforbrug kan give samfundsøkonomiske konsekvenser og for eksempel være en barriere for at komme i arbejde og føre til langvarige forløb på socialområdet.

Kommunale omkostninger

De samlede kommunale meromkostninger forbundet med alkoholoverforbrug opgøres i en gennemsnitlig kommune på størrelse med Jammerbugt Kommune til 23.6 mio. kr. årligt. Kilde, Kora 2016

Alkoholoverforbrug er en væsentlig medvirkende faktor til næsten halvdelen af alle anbringelser af børn uden for hjemmet. Kilde SFI 2004

Tab af leveår

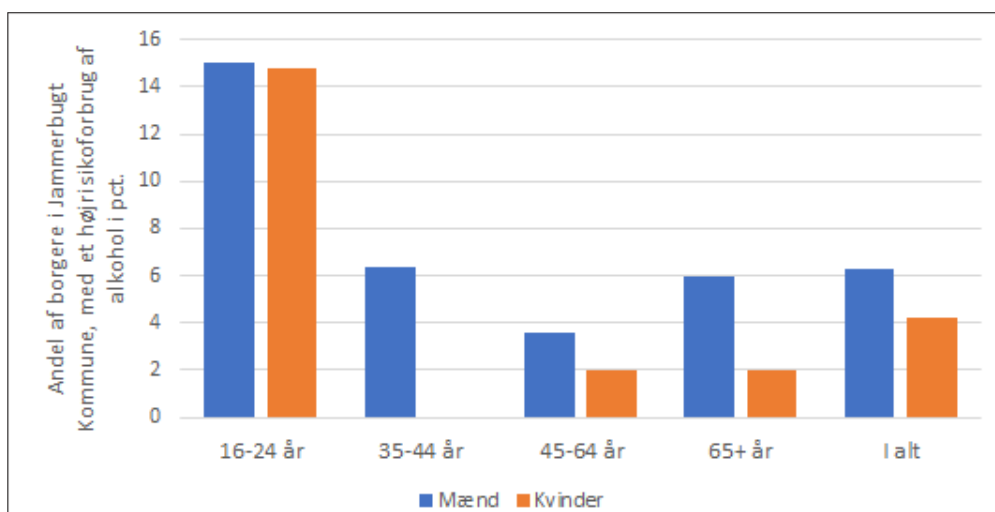
Mindst 2.900 dødsfald kan årligt tilskrives alkohol. Blandt de 35-44-årige og 45-54-årige mænd er hhv. 25 procent og 30 procent af alle dødsfald alkoholrelateret, og blandt kvinder i samme aldersgrupper drejer det sig om hhv. 12 procent og 15 procent.

Alkohol resulterer på landsplan årligt i godt 32.000 tabte leveår for mænd og 10.000 tabte leveår for kvinder. Kilde SST 2016

Sundhedsprofilen

Forbrug af alkohol børn og voksne i 2017

Børnesundhedsprofil 2017:	Jammerbugt Kommune	Region Nordjylland
Alkoholdebut 8. klasse	66 %	
Været beruset 8. klasse	37 %	
Sundhedsprofil 2017 16 år og op:		
Højrisikoforbrug	5 %	7 %
Middelrisikoforbrug	11 %	10 %
Lavrisikoforbrug	68 %	68 %
Intet forbrug	7 %	15 %



Alkohol og stoffer i Jammerbugten

66 % af de unge i 8. klasse har smagt alkohol og 37% har været berusede. Knap hver femte i 8. klasse drikker mere end 5 genstande en gang om måneden, hvilket er højere end på regionsgenemsnit. Der er en tæt sammenhæng mellem unges brug af alkohol og unges brug af stoffer. Ungeprofilen viser, at blandt 7.-9. klasserne har 5% røget hash og 1,5 % taget andre stoffer. Her er der tale om et fald siden 2015, hvor 9 % havde røget hash og 4 % taget andre stoffer

Antallet af borgere med højrisikoforbrug er faldet fra 7 % til 5 % siden 2013. Det er de 16-24-årige, der har det største højrisikoforbrug af alkohol. Endvidere ses det største forbrug blandt mænd, enlige og borgere under uddannelse. Middelrisikoforbrug er også udbredt blandt borgere med lang uddannelse og borgere på efterløn.

På regionsplan ønsker 30 % at nedsætte deres alkoholforbrug. Heraf er der flest 35-65 årige.

Mål for indsatsen:

- **at forblive under regionsniveau for højrisiko af alkohol ved næste sundhedsprofil 2021**

Specielt fokus på:

- **børn og unge gennem forældreinddragelse samt seniorer (65+ årige)**

Hvad gør vi nu?

Sundhedsstyrelsen anbefaler i forebyggelsespakken Alkohol, at kommunerne som et minimum indfører undervisning i grundskolen, forebyggende samtale om alkohol til borgere med et storforbrug eller skadeligt forbrug, systematisk tidlig opsporing i jobcentre og ved forebyggende hjemmebesøg og alkohol- og rusmiddelpolitik på tværs af ungdomsuddannelsesinstitutioner. Jammerbugt kommune har indført de tre første og den fjerde delvist.

Alkoholpolitik på kommunale arbejdspladser.

SSP forestår en forebyggende indsats i mødet med børn, unge og forældre omkring rygning og alkohol.

Samarbejde med Henrik Rindom i regi af Rusmid-

delcenter Jammerbugt.

Rusmiddelcenter Jammerbugt, UU og SSP indgår i et viden- og kompetenceforløb med Ungrus vom samskabelse af et tilbud for unge med et problematisk forbrug af rusmidler, kaldet Your Choice.

Gymnasie og VUC med særlig alkohol politik.

Skolesundhedsplejen har fokus på rygning, alkohol og den mentale sundheds i udskolingsamtalen.

DEBAT:

Hvordan sikrer vi at børn og unge ikke skades af alkohol?

- Hvordan kan vi samarbejde om at udskyde de unges alkoholdebut? og formindske rusdrikkeri?
- Hvordan er vi selv gode rollemodeller for børn og unge?
- Hvordan sikrer vi støtte til børn og unge i familier med alkoholproblemer?

Hvordan drikker flere mindre ?

- Hvordan arbejder vi med opsporing af borgere med et stor alkoholforbrug?
- Hvem skal vi specielt have fokus på?
- Hvordan når vi de motiverede for at mindske alkoholforbrug?
- Hvad skal vi gøre mere af/lade os inspirere af?
- For begge - Hvordan kan vi samskabe nye løsninger og derved mindske højrisiko-alkoholforbrug?

Hvem kan gøre en forskel

- Forældre
- Efterskoler og ungdomsinstitutioner
- Arbejdspladsernes mødekultur
- Detailhandel og restaurationer
- Idrætsklubber og haller
- SSP, Ungdomsskole mv.
- Andre?

MENTAL SUNDHED - flere skal leve et liv med bedre mental sundhed og trivsel

Mental sundhed handler om at opleve at have det godt, at være overvejende i godt humør og tilfreds med livet samt at kunne klare dagligdags gøremål, som fx at købe ind, lave mad, gå på arbejde eller i skole, indgå i sociale relationer og at kunne håndtere dagligdagens forskellige udfordringer.

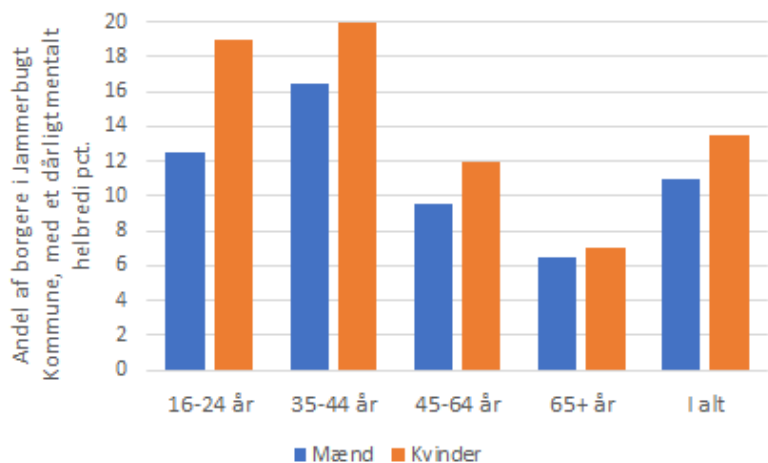
Borgere med langvarig dårlig mental sundhed har en højere risiko for udvikling af sygdom (specielt hjerte-kar-sygdom, depression og angst) og for at dø tidligere. Samtidig har denne gruppe borgere øget brug af sundhedsydelser, lavere uddannelsesniveau og svagere tilknytning til arbejdsmarkedet. Der er således en sammenhæng mellem social ulighed og dårligt mentalt helbred.

Omvendt kan en høj grad af mental sundhed have positiv indflydelse på forebyggelse af sygdom og på evnen til at tilegne sig ny viden og færdigheder, samt mindske frafaldet på ungdomsuddannelser og styrke borgernes tilknytning til arbejdsmarkedet

Kommunale omkostninger

De samlede kommunale meromkostninger i forbindelse med borgere med dårlig mental sundhed er 22,5 mio. kr. årligt i medfinansiering af sundhedsydelser og udgifter til personlig og praktisk hjælp i en gennemsnitlig kommune af Jammerbugt Kommunes størrelse.

Det vurderes, at omkostninger til behandling udgør ca. 10% af de samlede omkostninger, mens hovedparten skyldes langvarigt sygefravær og nedsat arbejdsevne. Kilde, SFI 2017



Tab af leveår

Der er årligt et tab i befolkningens middellevetid på fire måneder for mænd og seks for kvinder som følge af dårlig mental sundhed.

Der er årligt 4100 tabte leveår blandt mænd og 1900 blandt kvinder som følge af dårlig mental sundhed. Kilde SST 2016

Sundhedsprofilen

Sundhedsprofil 2017 16 år og op:	Jammerbugt	Region Nordjylland
Dårligt mentalt helbred	12 %	13 %
Højt stress niveau	22 %	23 %
heraf kvinder	25 %	27 %
Ufrivilligt alene	11 %	8 %
Dårlig søvnkvalitet	11 %	11 %

Andel af borgere, der mindst én gang om måneden deltager i foreningsliv eller frivilligt arbejde i pct.	Jammerbugt 2013	Jammerbugt 2017	Region Nordjylland 2017
Sport og idræt	29,2	27,6	29,4
Uddannelse eller undervisning	7,5	9,0	9,4
Kultur	5,8	7,0	8,7
Socialt arbejde	7,7	7,8	8,7
Bolig og lokalsamfund	7,7	8,1	8,1

Mental sundhed i Jammerbugten

Mental sundhed har flere delelementer, som blandt andet i sundhedsprofilen er udtrykt ved ensomhed, stress og søvnkvalitet.

12 % af børnene i 5. klasse synes de ofte har for meget at se til og dette tal stiger til 25% i 8. klasse. 39 % af de unge i 8. klasse er mindst en gang om ugen så søvnige i skolen, at de har svært ved at koncentrere sig, og ca. 70% af de unge bruger hver dag eller flere gange om ugen skærm i sengen inden de skal sove.

Blandt de unge i 8. klasse er der 8 % der ikke har nogen venner at tale med, hvis noget går dem på. Blandt pigerne føler 40% sig af og til isoleret og 43% savner af og til nogle at være sammen med.

Dårligt mentalt helbred er blandt de voksne mest udbredt blandt kvinder i alderen 16-44 år, enlige borgere, borgere med gymnasialt uddannelsesniveau og borgere uden for arbejdsmarkedet.

Der er flere kvinder end mænd, der oplever et højt stressniveau, og der er flere kvinder end mænd, der sover dårligt. 22% af de 16-24 årige og 45-64 årige har dårlig søvn-kvalitet, hvor det hos mændene er 16% i aldersgruppen 25-44 år den dårlige søvnkvalitet er udbredt.

Det er blandt de yngre mænd og de ældre kvinder, at uønsket ensomhed er mest udbredt. Det har stor betydning for den mentale sundhed at føle sig som en del af et fællesskab. Mere end hver fjerde borger i Jammerbugt kommune deltager mindst en gang om måneden i foreningsliv eller udfører frivilligt arbejde.

Mål for indsatsen:

- **at være i blandt de tre nordjyske kommuner med laveste andel af dårligt mental sundhed ved næste sundhedsprofil 2021**

Specielt fokus på:

- **mental sundhed for børn, unge kvinder og borgere uden for arbejdsmarkedet**
- **uønsket ensomhed for piger, yngre mænd og ældre kvinder**
- **deltagelse i foreningslivet som et middel til at opnå bedre mental sundhed**
- **bedre søvnkvalitet for børn / unge**

Hvad gør vi nu?

Sundhedsstyrelsen anbefaler i forebyggelsespakken Mental Sundhed, at kommunerne som et minimum udarbejder handleplan til fremme af mental sundhed i dagtilbud og skoler, styrke børns trivsel i dagtilbud, fremme elevernes trivsel i skolen og adgang til åbne lavtærskelstilbud for unge. Jammerbugt kommune har alle disse tilbud.

”Tutor korps” af unge på uddannelsesinst. skal medvirke til et øget samarbejde med skolerne og tidlig opsporing af udfaldstruede unge.

Lungekor/KOL-sang er godt for både krop og sjæl. Erfaringen viser, at korsang ud over godt humør kan give mennesker med en lungesygdom bedre kontrol over deres vejrtrækning, hvilket har stor betydning for at tackle hverdagen.

Ungeenheden forebygger frafald på ungdomsuddannelser gennem flere elementer, bl.a. øget fysisk tilstedeværelse på ungdomsuddannelserne, mentor, støttende samtaler, screening ved psykolog eller VIVA Ung (mestringsforløb for unge med angst, stress eller depression).

NADA er et godt redskab til forbedre nattesøvn m.m., som bruges på udvalgte grupper af borgere og medarbejdere

ABC Mental sundhed på tværs af alle kommunens afdelinger som et mindset, der har fokus på at alle skal gøre noget meningsfuldt i fællesskab med andre

Fokus på sunde boliger, nedrive kondemneringsmodne og flere nye lejeboliger.

Tidlig opsporing af dårlig mental sundhed hos spædbørn ved metoden ADBB – Alarm Distress Baby Scale. Sundhedsplejersker undersøger spæd- og småbørns sociale samspil og opsporer tidlig psykiske udviklingsforstyrrelser eller helbredsproblemer.

Spædbarnsteam og Familien på vej har særlig fokus på den tværfaglig tidlig opsporende og forebyggende indsats i et samarbejde mellem Social, Sundhed og Beskæftigelse samt Børne- Familie forvaltningen.

DEBAT:

Hvordan får flere en god mental sundhed?

- Hvordan får børn og unge samt unge kvinder et bedre mentalt helbred? Andre?
- Hvordan sikrer vi at de unge får en god nattesøvn?
- Hvad skal vi gøre mere af/lade os inspirere af, hvis færre skal være ensomme?
- Hvordan skaber vi nye løsninger - så flere trives?

Hvem kan gøre en forskel

- Frivillige organisationer og ildsjæle
- Lokalsamfund, idrætsklubber og haller
- Aktivitetscentre og dagtilbud for voksne
- Biblioteker, LOF og FOF
- Mødesteder, værksteder og bymidter
- Andre?

FYSISK AKTIVITET - flere er fysisk aktive

Fysisk aktivitet har en gunstig indvirkning på mange biologiske processer i kroppen og har en betydelig forebyggende effekt på for tidlig død samt en række sygdomme, som er hyppigt forekommende i den danske befolkning, fx hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes, metabolisk syndrom og tyktarmskræft.

For børn og unge medfører fysisk aktivitet bedre kondition, stærkere knogler, mindre fedt i blodet, forbedring af blodtryksniveau samt mindre risiko for forstadier til diabetes. Derudover har fysisk aktivitet også en dokumenteret effekt på børns indlæring.

For ældre mennesker har fysisk aktivitet stor betydning for at leve et godt liv og for opretholdelsen af funktionsevnen.

For alle aldre har fysisk aktivitet en positiv effekt på mental sundhed og trivsel, specielt hvis man er aktiv i samspil med andre. Fysisk aktivitet menes også have en forebyggende effekt på visse psykiske tilstande som stress og depression.

Kommunale omkostninger

De samlede kommunale meromkostninger til medfinansiering af sundhedsvæsen og hjemmehjælp til fysisk inaktive borgere opgøres i en gennemsnitlig kommune af Jammerbugt Kommunes størrelse til 15.5 mio. kr. årligt. Kilde, Kora 2016

Tab af leveår

Der er årligt et tab i befolkningens middellevetid på 13. måneder for både mænd og kvinder som følge af fysisk inaktivitet.

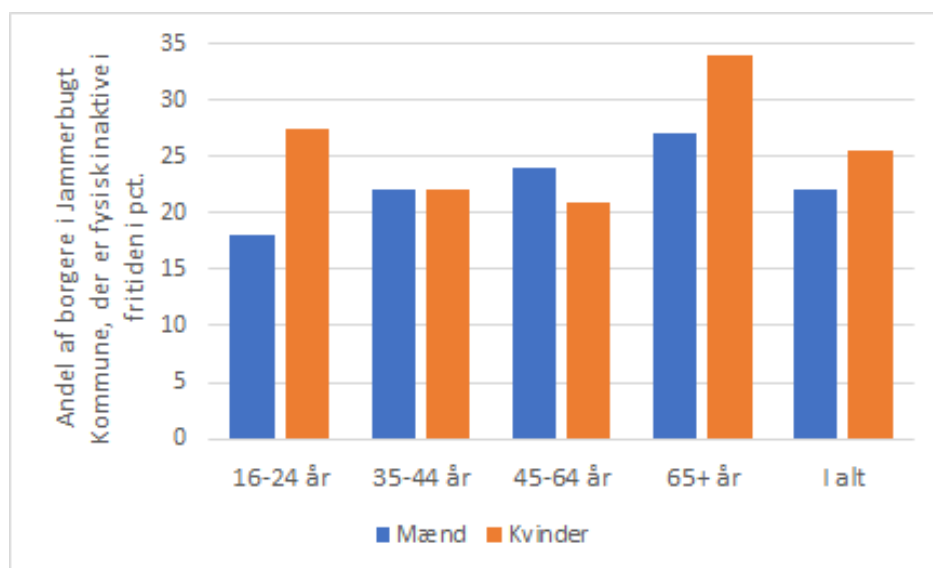
Fysisk inaktive mænd og kvinder har en kortere levetid, gennemsnitligt 7 år kortere for kvinder og 6,9 år kortere for mænd. Kilde SFI 2016

Sundhedsprofilen

Børnesundhedsprofil 2017:	Jammerbugt	Region Nordjylland
Fysisk inaktive 5. klasse	10%	
Fysisk inaktive 8. klasse	12%	
Sundhedsprofil 2017 16 år og op:		
Fysisk inaktiv	24%	22%
Lettere motion	54%	53%
Motionsidræt /tungt arbejde	19%	20%
Hård træning /konkurrenceidræt	3%	5%

Fysisk inaktivitet i Jammerbugten

Flertallet af børnehaveklassebørn bevæger sig i skoletiden hver dag eller næsten hver dag så meget de bliver svedige og forpustet. Dette gælder kun for halvdelen i 8.klasse. 12 % af de unge i 8. klasse er fysisk inaktive.



Hver fjerde kvinde og hver femte mand i Jammerbugt kommune er fysisk inaktive i fritiden. Fysisk inaktivitet er mest udbredt blandt kvinder over 64, de ældre, enlige borgere, borgere med grunduddannelse og førtidspensionister.

På regionsplan ønsker 66 % af de fysisk inaktive at være mere fysisk aktive, heraf er der flest 25-44 årige.

Mål for indsatsen

- **At komme ned på niveau med Regionen for fysisk inaktivitet ved næste sundhedsprofil 2021 - fra 24 % til 22 %**

Specielt fokus på

- **børn og unge samt seniorer**

Hvad gør vi nu?

Sundhedsstyrelsen anbefaler i forebyggelsespakken Fysisk aktivitet, at kommunerne som et minimum indfører

- planlægning af byer, infrastruktur og udearealer, der understøtter alle borgeres muligheder for at være fysisk aktive i hverdagen,
- let adgang til idrætsfaciliteter i nærområdet for alle borgere,
- fuld implementering af 45 minutters bevægelse og fysisk aktivitet om dagen i folkeskolen og
- systematisk fokus på motorik og bevægelse i dagtilbud.

Jammerbugt kommune har helt eller delvist indført disse.

Kommunale dagplejere er DGI certificerede, så leg og bevægelse er blevet integreret i dagligdagen.

Idrætsundervisningen i skolerne er styrket med temadage for idrætslærere, samarbejde med det kongelige teater, folkedansere m.m.

Samarbejder med DGI om sundhedsidræt for ældre, voksne med kredsløbs- eller muskelskelet-sygdomme og træning i naturen.

Samarbejde med DBU om velfærdsalliancer og nyt liv til idrætsklubberne - og særlige tilbud til overvægtige

Anlæg af nye cykelstier i turistområder fx Saltum, Slettestrand, Moseby mv.... Vandreruter i Tranum. MTB i Hune v/Gateway og Slettestrand/Kollerup. Ny skov i Aabybro og Brovst.

Byforskønnelse/landdistriktsstøtte til opholdsarealer, skatebane, legepladser, motionsredskaber .

Richawcykler, cyklerne på plejecentrene hedder: "cykling uden alder", hvor frivillige bistår med at træde i pedalerne

Træning til borgere med særlige behov, der kan få et målrettet og tidsafgrænset træningstilbud med det sigte at bringe borger tættere på job eller uddannelse.

På seniorområdet er grundtanken at rehabilitering altid er en del af indsatsen, der fremmer fysisk aktivitet i dagligdagen

Projekt "Mere Kronikerrehabilitering" er et skræddersyet rehabiliteringstilbud for +65 årige til borgere med kronisk sygdom, så flere borgere fremadrettet vil kunne tilbydes relevante rehabiliteringsindsatser.

Helt fra spædbarn indgår fysisk aktivitet bl.a. i Sundhedsplejens BabyCafe, hvor kulturskolen underviser i babyrytmik, sundhedsplejen har undervisning i motorik og leg med dit barn.

Boblberg er et nyt tiltag, der annoncerer bl.a. mulighed for deltagelse i motion.

Markvandring i samarbejde med LandboNord.

DEBAT:

Hvordan bliver flere fysisk aktive?

- Hvilke tilbud har vi til de borgere, der pendler langt?
- Hvordan fremmes brugen af de nærmiljøer, der fremmer fysisk aktivitet?
- Hvordan motiverer vi de inaktive?
- Hvilke tilbud virker, som vi skal gøre mere af/lade os inspirere af?
- Hvordan er vi selv gode rollemodeller for vores omgivelser?
- Hvordan kan vi samskabe nye løsninger og derved fremme mulighederne for fysisk aktivitet?

Hvem kan gøre en forskel

- Forældre
- Folkeskoler, efterskoler og ungdomsinstitutioner
- Arbejdspladser og deres pausekultur
- Detailhandel og restauranter
- Kultur og fritid, herunder idrætsklubber og haller
- Andre?

OVERVÆGT - færre er overvægtige

Overvægt har store helbreds­mæssige konsekvenser og øger risikoen for tidlig død. Især svær overvægt er skadeligt for helbredet og forbindes med en øget risiko for at udvikle sygdom, som fx type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom, flere former for kræft, søvnapnø, ledsmerter i vægtbærende led, psykiske problemer og reproduktionsproblemer.

Overvægt, og især svær overvægt, hos børn har både fysiske og psykiske konsekvenser. I barndommen fylder psykosociale problemer mest, fx i form af mobning og drilleri, lavere selvværd og ringere livskvalitet. Hos børn med svær overvægt kan de fysiske komplikationer opstå allerede i barndommen.

Der er tydelig social ulighed, når det gælder overvægt. Jo kortere uddannelse jo højere forekomst af moderat og svær overvægt. Blandt borgere med lavere indkomst og borgere på overførselsindkomst er der flere svært overvægtige

Kommunale omkostninger

De kommunale meromkostninger til medfinansiering og førtidspension i forbindelse med overvægt opgøres i en gennemsnitlig kommune som Jammerbugt til 15,5 mio. kr. årligt
Kilde, SFI 2017

Tab af leveår

Dødsfald relateret til svær overvægt giver årligt anledning til 4.300 tabte leveår blandt mænd og 2.900 blandt kvinder

Mænd og kvinder med svær overvægt har en kortere levetid, gennemsnitligt 2,6 år kortere for mænd og 2,5 år kortere for kvinder

Svær overvægt er årsag til et tab i middellevetiden på 2 måneder for både mænd og kvinder

Kilde SFI 2016

Sundhedsprofilen

Vægtrapport overvægt børn

År	Indskoling	Udskoling
2015/16	14,0 %	24,1 %
2016/17	18,2 %	21,2 %
2017/18	17,1 %	23,9 %

Sundhedsprofil 2017 16 år og op:

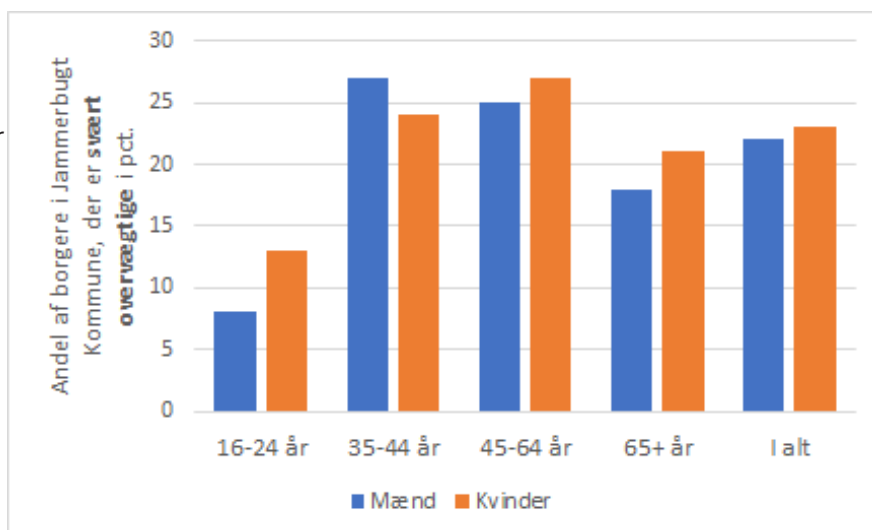
	Jammerbugt Kommune	Region Nordjylland
Undervægt	2 %	2 %
Overvægt	39 %	36 %
Svær overvægt	23 %	19 %

Overvægt i Jammerbugten

Der er siden 2015 sket en udvikling i børn med overvægt i indskolingen, hvor der er 3 % flere børn med overvægt i 2018. Knap hvert fjerde barn i udskolingen er overvægtig.

Der er siden 2013 sket en markant stigning i andelen af svært overvægtige. Der er flest svært overvægtige blandt de 25-44 årige kvinder og 45-64 årige mænd.

Svær overvægt er mest udbredt blandt borgere med grunduddannelse, samlevende og borgere uden for arbejdsmarkedet.



Mål for indsatsen

- **At komme ned på niveau med Regionen for overvægt og svær overvægt ved næste sundhedsprofil 2021 - fra 61% til 55%**

Specielt fokus på

- **børn og unge; og generelt på den voksne befolkning**

Hvad gør vi nu?

Sundhedsstyrelsen anbefaler i forebyggelsespakken Overvægt, at kommunerne som et minimum indfører

- at sundhedsplejersken vejleder om sunde vaner i familier med børn i første leveår,
- opsporing af førskolebørn og skolebørn med overvægt eller risiko for udvikling af overvægt og
- tilbud til både førskolebørn og skolebørn med moderat overvægt.

Jammerbugt kommune har indført de to første tilbud; men har ikke tilbud til førskolebørn med overvægt og kun delvist tilbud til skolebørn med moderat overvægt.

Sundhedssamtaler på kommunens arbejdspladser fremmer fysisk aktivitet og motiverer til sund kost blandt medarbejderne (Rekrutteringshjulet). Projektet er nu på vej ud i landbruget og lokale industri og transportvirksomheder.

Samarbejde med DBU om nyt liv til idrætsklubberne - og særlige tilbud til overvægtige

Anlægge nye stier i turistområder fx Saltum, Slettestrand, Moseby mv....

Enæringscreening for under- og overvægt på plejecentre, i hjemmepleje og i sundhedsplejen.

Kostvejledning til borgere med BMI over 30

Netværk om overvægt på kommunalt og regionalt plan (VIBO)

Højintensiv træning, "Hit" - phd målrettet overvægtige 11-14 årige

Læger henviser borgere til vægtcaféer / vægtklinikker i nabokommunerne

Samarbejder med Regionens VIBO klinik (Videnscenter for svær overvægtige børn).

Forskellige tilbud om vægttab fra private firmaer og klubber.

Sportscafe til børn og unge med svær overvægt og/eller overvægt og trivselsproblemer. Målgruppen er børn og unge der er omfattet af serviceloven § 50.

DEBAT:

Hvordan bliver færre overvægtige?

- Hvordan motiveres børn og unge til en sund og aktiv livsstil?
- Hvem skal have særlig fokus og støtte?
- Hvad skal vi gøre mere af/lade os inspirere af?
- Hvordan er vi selv gode rollemodeller for vores omgivelser? - og er vi bevidste om vores ansvar?
- Hvordan kan vi samskabe om nye løsninger og reducere antallet af svært overvægtige?
- Hvor vidtgående skal vi være for at nå målet?

Hvem kan gøre en forskel

- Forældre
- Folkeskoler
- Efterskoler og ungdomsinstitutioner
- Arbejdspladser og deres pausekultur
- Detailhandel og restaurationer
- Idrætsklubber og haller
- Andre?

Forebyggelsespakker i Jammerbugten

Anbefalede indsatser fra forebyggelsespakkerne er gengivet i skemaer på de næste sider. Der er angivet i hvor høj grad vi allerede medio 2018 er i gang med indsatserne.

- Tilbud (ét eller flere)
- Delvist
- Ikke noget tilbud

Tobak - røg

Grundniveau (forebyggelsespakke Tobak)	Status	Note
Røgfri skoletid på folkeskoler og 10. klassecentre	●	
Røgfri skoletid på produktionskoler	●	
Røgfri arbejdstid for kommunale medarbejdere	●	
Røgfri miljøer indendørs	●	
Udbygning af samarbejde internt om henvisning til rygestoptilbud	●	
Samarbejde med hospitaler om elektronisk henvisning til rygestoptilbud i kommunen	●	
Samarbejde med almen praksis om elektronisk henvisning til rygestoptilbud i kommunen	●	
Fleksibelt rygestoptilbud for alle borgere	●	
Kort ventetid på rygestopforløb	●	
Tilskud til rygestopmedicin i forbindelse med rygestopforløb	●	
Markedsføring af rygestoptilbud til borgerne	●	
Markedsføring af rygestoptilbud målrettet hospitaler og almen praksis	●	
Forebyggende undervisning om rygning for grundskolens ældste klassetrin	●	
Forældremøder og inddragelse af forældre	●	
Udskolingssamtale om tobak og henvisning til rygestoptilbud	●	
Samtale om tobak ved sundhedsplejerskens hjemmebesøg i barnets første leveår	●	
Opsporing og henvisning hos den kommunale tandpleje	●	
Opsøgende rekruttering til rygestoptilbud	●	
Udvidet (forebyggelsespakke Tobak)	Status	Note
Røgfri skoletid på private grundskoler og efterskoler	● ●	
Røgfri skoletid på ungdomsuddannelser	● ●	
Røgfri miljøer udendørs, fx røgfri parker, legepladser mv	●	
Røgfri miljøer i samarbejde med lokale foreninger og fritidsmiljøer	●	
Røgfri arbejdstid på ikke-kommunale arbejdspladser	●	
Samarbejde med privatpraktiserende tandlæger og tandplejere	●	

- Tilbud
- Delvist
- Ikke noget tilbud

Mental sundhed




Grundniveau (forebyggelsespakke Mental sundhed)	Status	Note
Fokus på mental sundhed i den sammenhængende børne- og ungepolitik	● ●	
Udarbejde handleplan til fremme af mental sundhed i dagtilbud og skoler	● ●	ABC-ambassadører
Udarbejde politikker til fremme af mental sundhed på kommunale arbejdspladser	●	
Udarbejde personalepolitik med fokus på forebyggelse af stress på kommunale arbejdspladser	●	
Tilsyn med barnets sundhed i første leveår ved hjemmebesøg af sundhedsplejerske	●	
Tilrettelægge tidlig indsats for sårbare og socialt udsatte familier	●	Fremskudt socialrådgiver i skoler og dagtilbud
Styrke børns trivsel i dagtilbud	●	
Fremme elevers trivsel i skolen	●	
Styrke flere børn og unges deltagelse i fritidsaktiviteter	●	Høj andel deltager
Sikre særlig indsats til unge, der ikke er i uddannelse eller arbejde	●	
Adgang til åbne lavtærskelstilbud for unge	●	Anonym Rådgivning
Etablere tilbud til at håndtere angst og depression	●	
Understøtte forenings- og fællesskabsaktiviteter for ældre	●	
Etablere beboerkonferencer for ældre med demens på plejecentre	●	
Etablere opsøgende indsats til sårbare og socialt udsatte borgere	●	
Styrke mental sundhed hos mennesker med kronisk sygdom	●	Det gør sygeplejen, kan forbedres
Sikre tilbud til pårørende	●	Frivillige organisationer har tilbud
Undervise i trivsel i folkeskolen	●	
Formidle information om rådgivningstjenester	●	
Understøtte nationale partnerskaber og landsindsatser (fx ABC mental sundhed)	●	
Tilbyde undersøgelse af fødselsdepression hos nybagte forældre	●	
Sikre tidlig indsats til børn og unge med sociale og psykiske problemer	●	Satspulje projekter
Anvende trivselsmålinger til opsporing af dårlig trivsel	●	
Understøtte tidlig opsporing af dårlig mental sundhed i jobcentre	●	WHO5 i Ungeenheden
Målrette forebyggende hjemmebesøg til opsporing af dårlig mental sundhed blandt ældre	●	Enkebesøg, når ægtefælle er på plejecenter
Udvidet (forebyggelsespakke Mental sundhed)	Status	Note
Bruge naturen som mental sundhedsfremmende arena	● ●	
Tilbud om forældreuddannelse til førstegangsfødende	●	







- Tilbud
- Delvist
- Ikke noget tilbud

Udvidet (forebyggelsespakke Mental sundhed)	Status	Note
Understøtte indsats til opsporing af dårlig mental sundhed og forebyggelse af frafald på ungdomsuddannelser	●	
Tilbud til sygemeldte borgere med stress	●	
Understøtte fritidsaktiviteter for sårbare borgere	●	Enkelte projekter
Gennemføre undersøgelse for fødselsdepression hos begge forældre under graviditeten	●	
Gennemføre tidlig opsporing af dårlig mental sundhed hos spædbørn i første leveår	●	






















Fysisk aktivitet

Grundniveau (forebyggelsespakke Fysisk aktivitet)	Status	Note
Samarbejde om fremme af fysisk aktivitet på tværs af forvaltningsområder	●	
Byplanlægning der fremmer fysisk aktivitet i hverdagen	●	Bynæee arealer, der indbyder til fysisk aktivitet
Infrastruktur der fremmer aktiv transport	●	
Let adgang til idrætsfaciliteter	●	
Let adgang til udearealer, der indbyder til fysisk aktivitet	●	
Fysiske rammer der indbyder til fysisk aktivitet i kommunens institutioner	●	
Aktiv bevægelseskultur i kommunens institutioner	●	
Fremme af motion og bevægelse i skolen	●	
Sundhedsplejersken vejleder om motorisk udvikling og fysisk aktivitet i barnets første leveår	●	
Sundhedstjenesten fokuserer på fysisk aktivitet	●	
Tilbud til børn med motoriske vanskeligheder	●	
Tilbud til borgere med særlige behov	●	
Fremme af fysisk aktivitet og motorik i dagtilbud	●	
Specialiseret rådgivning vedrørende børns motoriske udvikling	●	
Undervisning om fysisk aktivitet i skolen	●	
Skoler deltager i landsdækkende kampagner til fremme af fysisk aktivitet	●	Skolefodbold m.fl.,
Information om muligheder for et fysisk aktivt fritidsliv i kommunen	●	
Kommunale arbejdspladser deltager i kampagner til fremme af fysisk aktivitet	●	
Opsporing af børn med motoriske vanskeligheder og/eller lavt fysisk aktivitetsniveau	●	
Forebyggende hjemmebesøg til ældre	●	

-  Tilbud
-  Delvist et tilbud
-  Ikke et tilbud

Udvidet (forebyggelsespakke Fysisk Aktivitet)	Status	Note
Fremme af motion og bevægelse på ungdomsuddannelser		
Fysiske rammer der inspirerer til fysisk aktivitet, ved ældreboliger og plejecentre		
Fysiske rammer, der inspirerer til fysisk aktivitet, på kommunens arbejdspladser		
Sundhedsplejersken vejleder om fysisk aktivitet til børn i førskolealderen		
Tilbud til fysisk inaktive børn, unge, voksne og ældre		
Opsporing af ældre med nedsat fysisk funktionsevne og/eller lavt fysisk aktivitetsniveau		Triage er implementeret til opsporing af nedsat fysisk aktivitetsniveau. Kan forbedres

Overvægt

Grundniveau (forebyggelsespakke Overvægt)	Status	Note
Handleplaner på kommunens arbejdspladser		
Forebyggelse af overvægt i dagtilbud	 	Kostpolitik i dagtilbud
Forebyggelse af overvægt i skoler og fritidsordninger	 	Madordning nogle steder
Forebyggelse af overvægt på botilbud og samværs- og aktivitetstilbud		
Forebyggelse af overvægt blandt ældre på plejecentre, i hjemmeplejen og i hjemmesygeplejen		Beboere i hjemmepleje og sygepleje screenes for underernæring - og overvægt.
Forebyggelse af mobning og stigmatisering relateret til overvægt i dagtilbud, skoler og fritidsordninger		
Forebyggelse af mobning og stigmatisering relateret til overvægt på kommunens arbejdspladser, botilbud og samværs- og aktivitetstilbud		
Sundhedsplejersken vejleder om sunde vaner i familier med børn i første leveår		
Tilbud til førskolebørn med moderat overvægt		
Vejledning om vægt ved sundhedsplejerskeundersøgelser		
Tilbud til skolebørn med moderat overvægt		
Tilbud til børn med trivselsproblemer relateret til overvægt	 	
Rådgivning om forebyggelse af vægtøgning i forbindelse med rygestop		
Vejledning om vægt ved forebyggende hjemmebesøg til ældre		
Sundhedsplejerskens konsulentfunktion i daginstitutioner		
Sundhedsundervisning i skolen		
Oversigt over tilbud til børn og voksne med moderat overvægt		
Opsporing af førskolebørn med overvægt eller risiko for udvikling af overvægt		

- Tilbud
- Delvist
- Ikke noget tilbud

Grundniveau (forebyggelsespakke Overvægt)	Status	Note
Opsporing af skolebørn med overvægt eller risiko for udvikling af overvægt	●	
Opsporing af voksne med overvægt eller risiko for udvikling af overvægt	●	
Opsporing af børn og voksne med overvægt eller risiko for udvikling af overvægt på botilbud og samværs- og aktivitetstilbud	●	
Opsporing af ældre med overvægt eller i risiko for udvikling af overvægt på plejecentre, i hjemmeplejen og i hjemmesygeplejen	●	Beboere og ældre i hjemmepleje/sygepleje screenes for underernæring, men overvægt bliver automatisk en del af det. Kan forbedres.
Opsporing af ældre med overvægt eller i risiko for udvikling af overvægt ved forebyggende hjemmebesøg	●	

Udvidet (forebyggelsespakke Overvægt)	Status	Note
Tilbud om hjemmebesøg af sundhedsplejersken til alle familier med børn i 3-årsalderen	●	
Tilbud til unge (16-18 år) med moderat overvægt	●	
Tilbud til voksne med moderat overvægt, primært efter henvisning	●	
Vejledning om overvægt ved sundhedsplejerskens graviditetsbesøg	●	
Vejledning om vægt ved hjemmesygeplejers besøg i hjemmet	●	
Forebyggelse af overvægt hos ansatte på kommunale arbejdspladser	●	
Samarbejde om sundhed på ungdomsuddannelser	●	

Din mening tæller - kom og deltag i debatten

- Har du en sundhedsfremmeudfordring du gerne vil drøfte med andre?
- Har du et godt sundhedstilbud du gerne vil inspirere andre med?
- Har du en god idé, du gerne vil samarbejde med andre om at føre ud i livet?
- Vil du vide mere om hvordan kommunen kan understøtte din sundhedsudfordring?
- Vil du gerne drøfte de tanker vi gør os om forebyggelse og sundhedsfremme?

Så kom og giv dit besyv med – du er inviteret til

Folkesundhedsmøde den 28. januar 2019 kl. 18 - 20.30 **Sport- og Kulturcenter Brovst** **Damengvej 2, 9460 Brovst**

På mødet kan du debattere med politikere, fagfolk, erhvervsliv, forskellige råd, nævn og bestyrelser ligesom du kan møde frivillige, foreninger eller private, der arbejder eller gerne vil arbejde med sundhed.

Inspiration til debat

Formålet med sundhedspolitikken er at sikre, at vi lever længere, har flere gode leveår og lige muligheder for at leve et sundt og aktivt liv. Sundhedsprofilen viser, vi er udfordrede på flere områder, hvor vidtgående skal vi være når vi vil sikre

- At flere lever røgfrit og at ingen børn og unge begynder at ryge
- At flere drikker mindre og ingen børn og unges liv må skades af alkohol
- At flere skal leve et liv med bedre mental sundhed og trivsel
- At flere er fysisk aktive
- At langt færre er overvægtige

Helt konkret

- Hvordan bærer vi os af i praksis med ovenstående for dig eller den gruppe/forening du repræsenterer?
- Hvad skal vi gøre mere af, mindre af?
- Hvem skal kommunen specielt have fokus på at støtte?
- Hvilke tilbud virker, som vi skal lade os inspirere af? og omvendt
- Hvordan kan vi samarbejde på nye måder?

Vi håber, du eller din forening, bestyrelse, dit råd eller nævn vil møde op. Men ellers er vi også rigtig glade for skriftlige tilbagemeldinger. Husk ved tilmelding at nævne de emner, tiltag eller udfordringer du gerne vil debattere.

Tilmelding via <https://raadhusjammerbugt.nemtilmeld.dk/10/> senest 15. januar 2019