



**HANDLEKATALOG FOR
SUNDHEDSPOLITIK
JAMMERBUGT KOMMUNE
2019 - 2020**

Fra Sundhedspolitikken.

Handlekatalog i et-årigt perspektiv

I januar 2019 afholdt Jammerbugt Kommune Folkesundhedsmøde, hvor forslag til konkrete handlinger, der kan understøtte forebyggelse og sundhedsfremme i Jammerbugt Kommune, blev indsamlet. Disse forslag er blevet prioriteret og sammenholdt med Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker, og på baggrund heraf er et handlekatalog blevet udarbejdet. En gang om året vil disse handlinger blive vurderet, prioriteret og evt. suppleret med henblik på samskabelse og implementering i et et-årigt perspektiv.

Konkrete målsætninger i perioden frem til næste sundhedsprofil 2021

Fokusområde	Mål på baggrund af sundhedsprofil 2017
Røg	På niveau med regionsgennemsnit dagligrygere fra 18% til 17% og storrygere fra 11 % til 8 % Specielt fokus på børn og unge og storrygere uanset alder
Alkohol	Forblive under regionsniveau (6,5 %) for borgere med højrisikoforbrug af alkohol (5,1 % Jammerbugt Kommune) Specielt fokus på børn og unge gennem forældreinddragelse
Mental sundhed	At være blandt de tre nordjyske kommuner med mindst andel dårligt mentalt helbred Specielt fokus på bedre søvnkvalitet hos børn og unge, deltagelse i foreningsliv, uønsket ensomhed piger/ynge mænd og ældre kvinder samt mental sundhed børn, unge kvinder samt borgere uden for arbejdsmarkedet
Fysisk aktivitet	På niveau med regionsgennemsnit for fysisk inaktivitet fra 24 % til 22% Specielt fokus på børn og unge samt seniorer
Overvægt	På niveau med regionsgennemsnit for overvægt og svær overvægt fra 61% til 55 % Specielt fokus på børn og unge og generelt den voksne befolkning

Vi gør det på jammerbugtsk – tværgående setup 2019

I år 1 af sundhedspolitikken levetid er det vigtigt at prioritere arbejdet med det tværgående set up, der skal til for at lykkes med intentionerne i sundhedspolitikken. Det skal være simpelt at arbejde med "Det gode og sunde liv" for såvel borgere, kommunale medarbejdere som vores samarbejdspartnere i civilsamfundet. Derfor oprettes en portal over sundhedstilbud, "En indgang til Sundhed og Fritid lokalt" og Sundhedsforum.

Portal over sundhedstilbud

Som noget naturligt skal det være nemt at finde et sundhedstiltag eller en potentiel samarbejdspartner. Derfor opretter Jammerbugt Kommune en portal over sundhedstilbud udbudt af såvel Jammerbugt Kommune som de mange frivillige foreninger. Portalen retter sig både internt som eksternt, og her vil man kunne finde vejen ind i kommunens nye tiltag kaldet "En indgang til Sundhed og Fritid lokalt". Portalen vil også danne udgangspunkt for kommunens arbejde med tidlig opsporing af borgere med KRAM-problematikker og de forbundne handlemuligheder.

"En indgang til sundhed og fritid lokalt"

Det skal være simpelt at arbejde med sundhed – derfor opretter Jammerbugt Kommune "En indgang til Sundhed og Fritid lokalt", hvor man kan få sparring eller direkte hjælp til opstart af sunde tiltag. Der skal være fokus på inddragelse af både civilsamfund og kommunale tilbud i løsningen af opgaven samt kobling til ABC Mental sundhed og Boblberg. I forhold til udbredelsen arbejdes der indledningsvis med disse elementer koblet på KRAM-faktorerne i en udvalgt landsby, Saltum.

Sundhedsforum

Jammerbugt Kommune vil i samskabelse med et bredt udsnit af civilsamfundet sikre borgerne de bedst mulige rammer og vilkår for at leve et sundt og aktivt liv. Til dette formål nedsættes et Sundhedsforum, der har til opgave at give input til implementering og evaluering af tiltag beskrevet i dette handlekatalog samt udvikling af nye tiltag.

Fra politik til handling i Jammerbugt Kommune – overvejelser i 2020

I forhold til KRAMMSS (Kost, røg, alkohol/rusmidler, motion, mental sundhed og søvn) går Jammerbugt Kommune efter forskellen og giver sig selv den opgave at forbedre rammer og vilkår for borgerne i Jammerbugt Kommune. Derfor vil kommunen i 2020 med eftertænksomhed og omhu skitsere mulighederne for i år 2021 at arbejde med:

- Tiltag, der bidrager til at opnå målsætningen om færre daglig- og storrygere
- Forpligtende fællesskaber Jammerbugt Kommune med fordel kan indgå i, såsom Bevæg dig for livet og DGI, Naturstyrelsen, landbruget m.fl.
- Fælles mad- og måltidspolitik som en overordnet ramme, der giver plads til kulturelle og lokale forskelle i den konkrete udmøntning
- Fokus på forældrene som rollemodeller for børn og unge, eksempelvis forældrekurser, samt sårbarheden i overgange mellem livsfaser, eksempelvis mellem uddannelsesinstitutioner, at flytte hjemmefra eller få børn
- I sammenhæng med Landdistriktspolitikken vurdere behovet for genetablering af Det Sunde Rejsehold

Tre konkrete projekter i 2020

1. I forlængelse af uddannelse af sundhedsambassadører blandt medarbejderne i Jammerbugt Kommune vil kommunen udvikle og implementere model for at uddanne sundhedsambassadører blandt brugerne/beboerne tilknyttet Sundheds- og Handicaps væresteder og institutioner.
2. For at reducere overvægt blandt borgerne i Jammerbugt Kommune oprettes en overvægtsklinik med særlig fokus på børn og unge. Overvægtsklinikken vil have fokus på kost og øget fysisk aktivitet i form af fritidsaktiviteter såsom Fit for Kidz. Det forventes at de resultater, der skabes via overvægtsklinikken arbejde, vil få en afledt effekt på hele familiens sundhedstilstand.
3. Fremme af mental sundhed skal indgå som en del af værdighedspolitikken for seniorer i Jammerbugt Kommune og indeholde en handleplan, der har særligt fokus på at reducere ensomhed. Disse indsatser kan samtidig indeholde elementer af de øvrige KRAM-faktorer, for eksempel fællesskaber omkring det gode måltid eller øge muligheden for at få flere seniorer ind i idrætsklubberne.

Godt i gang, mere i gang, flere i gang – dette gør vi allerede

Jammerbugt Kommune har allerede flere gode tiltag, som matcher Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker. Tiltagene på de næste sider ses af Jammerbugt Kommune som essentielle for at nå målene i sundhedspolitikken. Disse tiltag skal profileres og udvikles, og hvor det falder naturligt skal denne udvikling ske i samspil med eksterne samarbejdspartnere.

Lige muligheder for at leve et sundt og aktivt liv

Sundhed inddrages fortsat i planarbejdet med henblik på at øge muligheden for at være fysisk aktiv, herunder øge tilgængeligheden til kommunens smukke natur. Tilgængelighed til bynær natur og hverdagsnatur er højt prioriteret ved omdannelse af torve, pladser og grønne kiler samt skovrejsningsområder og nye byudviklingsområder, ligesom der støttes op om, at kommunens legepladser er gode og sikre for børnene samt at der er gode cykel- og vandrestier, som kan benyttes i kommunen.

I dialog med idrætsforeninger vil Jammerbugt Kommune arbejde på, at der ikke må ryges i idrætsforeninger og i kommunens haller, samt sætte fokus på de voksne/ledere/instruktører som rollemodeller i det at leve et sundt liv uden røg og med moderat alkoholforbrug. Samtidig vil kommunen fortsat arbejde på at forbedre adgangen til hallerne og andre institutioner i øvrigt.

Opfølgning på trivselsundersøgelse for kommunens 3500 ansatte kan omfatte et endnu større sundhedsperspektiv, hvor paletten af sundhedstilbud i hvert enkelt lokalområde skal ses på tværs af offentlige og private tilbud. Jammerbugt Kommune vil justere fokus i kommunens interne sundhedsordning, så der i endnu højere grad sættes på at støtte sundhedsambassadørerne i at være frontfigurer på den lokale arbejdsplads. Endvidere skal der samskabes nye muligheder mellem Rekrutteringshjulets sundhedskonsulenter og lokale patientforeninger i arbejdet med at øge sundheden på såvel de kommunale som de lokale virksomheder.

Som et pilotprojekt vil Jammerbugt Kommune nedsætte den øvre grænse for at få kostvejledning fra BMI på 30 til 27 for at få et tilbud af mere forebyggende karakter, og samarbejde med Oplysningsforbundet og Vanebryderne om varige livstilsændringer. Det kan også ses i samarbejde med projekt Liv i by og skole, hvor offentlige, frivillige og private tilbud i lokalområderne koordineres.

En sund start på livet

Jammerbugt Kommune vil mere af det, der virker. Som en del af et projekt igangsættes indsatser i forhold til at støtte børn med særlige udfordringer i deres første 1000 dage. Sundhedsplejersken yder hjemmebesøg ved barnets 1½. og 3. år, pædagoger og sundhedsplejersker udvikler og udbreder Tryghedscirklen, der har fokus på barnets behov for tilknytning og på at støtte forælderrollen.

Anvendelse af Naturpuljen på 3-6 års området skal fremadrettet udvides med et sundhedsmæssigt perspektiv. Dermed vil Naturpuljen kunne anvendes til aktiviteter, som understøtter institutionernes arbejde med både det pædagogiske læreplanstema "Krop, Sanser og Bevægelse" og "Natur, udeliv og science".

I Jammerbugt Kommune har Dagplejen gennem DGI prioriteret at certificere dagplejerne i forhold til fysisk aktivitet. Det betyder bl.a., at dagplejerne er klædt godt på til at integrere fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i hverdagen med børnene. Dette arbejde skal følges og udvikles, blandt andet i regi af legestuerne.

Folkeskolen vil blive endnu bedre til at dele gode idéer og resultater om sundhed skolerne imellem og fortsætte det forebyggende arbejde med at integrere fysisk aktivitet i undervisningen og ABC mental sundhed som et mindset. Der arbejdes målrettet med at gøre børnene til livsduelige unge mennesker i det tværfaglige samarbejde forbundet med en ny sammenhængende børnepolitik.

Jammerbugt Kommunes ungdomsskole er i proces med at skabe en ny og tydelig profil med fokus på friluftsliv og adventure. Med Sundhedspolitikken får denne profilering en sundhedsmæssig vinkel, som blandt andet vil kunne ses af næste års tilbudskatalog. Tilbud i regi af Ungdomsskolen favner alle kommunens unge.

Lighed i Sundhed

Helhedsorienteret indsats for sårbare familier har sundhedsfremme velintegreret og dermed grundlag for at sætte fokus på KRAM-indsatser og øge ligheden på området.

VUC er i dialog med kommunen om at sætte sundhed på dagsordenen. De gode erfaringer herfra skal inddrages i relevante ungdomsuddannelser, så de unge undgår et liv præget af tobak, rusmidler, inaktivitet og for ringe kost.

Jammerbugt Kommune har finansieret gratis rygestoppårbejder til borgere på overførselsindkomster med god effekt. Derfor fortsætter kommunen og sætter fokus på opsporing af storrygere gennem brug af VBA (Very Brief Advice).

I pilotprojekt med Nordjyllands politi forebygges kørsel under indflydelse, og kommunens øvrige forebyggende tiltag som Respekt og Your Choice udbredes.

En sund aldring

Jammerbugt Kommune gør rigtig meget for at tænke rehabilitering ind i dagligdagen på seniorområdet, men der er stadig rum for udvikling, herunder den tværgående indsats, der skal sikre seniorer god ernæring.

Kommunen vil fortsat arbejde for flere mindre boliger til enlige i kommunens største byer, samt indbydende fælleslokaler i nye som eksisterende boliger.

En plads i fællesskabet

Jammerbugt Kommune er godt i gang med at støtte borgere med psykiske udfordringer i at mestre et godt hverdagsliv. Disse borgere mødes i øjenhøjde, der tages højde for deres udfordringer, og hvor det er muligt vendes udfordringer til ressourcer. Det vil kommunen i samskabelse med erhvervslivet blive endnu bedre til, så flere kan blive en del af et (arbejds-)fællesskab, og hertil vil sårbare unge kunne få mulighed for at få et fritidsjob.

Kommunen har et rigt foreningsliv og vil fortsætte arbejdet med at understøtte udviklingen af foreningstilbud til den brede befolkning, og samtidig have særligt fokus på udvalgte målgrupper. I første omgang sættes fokus på seniorer i en kobling af fællesskaber og fysisk aktivitet. Og endelig skal Boblberg som platform for nye fællesskaber videreudvikles.

Helhedsorienteret Sundhed

Ikke alle har de samme opvækstbetingelser. I praksis er der den udfordring, at det er vanskeligt at få nogle børn gjort aktive som en del af de fritidsfællesskaber, der koster penge. Jammerbugt Kommune vil blandt andet for at bryde den sociale arv ved at arbejde for, at det skal være simpelt for alle børn og unge at blive en del af sunde fritidsfællesskaber og for forældrene at indgå i foreningslivet.

Ideer i kø til 2021 og 2022

I tilgift til forslagene under afsnittet Fra politik til handling i Jammerbugt kommune er der ind til videre følgende idéer i kø til de følgende år:

- Understøtte fritidsaktiviteter for sårbare borgere jævnfør beskrivelsen vedrørende Helhedsorienteret Sundhed
- Tænke konkrete fokuspunkter vedrørende sundhed ind i dialogen med private opholdssteder
- Etablering af rådgivning for bedre nattesøvn, såkaldt søvnhygiejne og udbygning af NADA-behandling til at være et tilbud for kommunale medarbejdere og borgere i kommunen.
- Personalepolitik med stort fokus på mental sundhed, delpolitik for stress og god trivsel udmøntes i lokale værktøjer – eksempelvis HR-proceskonsulent / rejsehold, der kan hjælpe arbejdspladser med udfordringer i arbejdsmiljøet.

Fire-årshjul evaluering og udvikling af handlekatalog

Nedenstående grafik illustrerer, hvordan forebyggelses- og sundhedsfremmetiltag samskabes i Sundhedspolitikens periode 2019-2022 med involvering af Sundhedsforum.

