



Sundhed og trivsel



Silkeborg Kommunes sundhedspolitik



Hvorfor en sundhedspolitik?

Fra 1. januar 2007 har Silkeborg Kommune fået ansvar for, at der er sundhedsfremmende og forebyggende tilbud til borgerne. Ifølge Sundhedsloven omfatter kommunens sundhedsfremme- og forebyggende opgaver både en borgerrettet indsats, der skal fremme sundhed, forebygge sygdom og ulykker, og en patientrettet indsats, der skal forebygge at en sygdom udvikler sig yderligere og begrænse eller udskyde komplikationer. Sundhedspolitikken skal medvirke til, at Silkeborg Kommune har en målrettet strategi for, hvordan mulighederne og udfordringerne på sundhedsområdet skal håndteres.

- Silkeborg Kommune har ca. 87.000 indbyggere. Region Midtjylland har i 2006 udarbejdet en sundhedsprofil, der bygger på selvrapporterede data for Regionens borgere i alderen 25 - 79 år. For Silkeborg Kommune viser sundhedsprofilen, at der er i denne aldersgruppe er:
 - 25.200 overvægtige borgere, heraf er 7.200 svært overvægtige
 - 14.000 rygere mellem 25 og 64 år
 - 13.000 fysisk inaktive borgere
 - 9.500 borgere der har et risikabelt alkoholforbrug (eks. overskrider genstandsgrænsen for maksimalt alkoholforbrug på 14 genstande pr. uge for kvinder og 21 for mænd)
- Undersøgelsen viser, at rigtig mange af Silkeborg Kommunes borgere er motiverede for at gøre noget for deres egen sundhed og trivsel. Eksempelvis:
 - ønsker 36.000 borgere at være mere fysisk aktive
 - 6.900 ønsker at tabe sig
 - 6.100 ønsker at holde op med at ryge
- Stadig flere borgere vil i fremtiden leve med livsstilsrelaterede og kroniske sygdomme
- Sundhedsprofilen viser også, at livskvalitet og antallet af leveår er meget forskelligt fordelt i kommunen. Borgernes sundhedstilstand har en social skævvridning. Uddannelsesniveau, graden af tilknytning til arbejdsmarkedet og styrken af sociale netværk har en afgørende betydning for helbredstilstanden
- Befolkningsudviklingen gør, at der bliver flere ældre, som typisk har brug for mere behandling og pleje. I begyndelsen af 2007 er der godt 12.000 borgere i Silkeborg Kommune over 65 år, mens tallet i 2018 forventes at blive knap 18.000
- Behandlingstiderne på hospitalerne forkortes løbende, der sker flere ambulante behandlinger og patienterne udskrives tidligere. Det stiller stigende krav til kommunens indsats i forhold til opfølgning, genoptræning og rehabilitering og nødvendiggør opbygning af tilbud tæt på borgernes dagligdag
- Den medicinske teknologi er i en fortsat udvikling, så det er muligt at behandle flere

Mission og vision

Silkeborg Kommune har valgt at udarbejde en sundhedspolitik, som tager afsæt i kommunens overordnede værdier: Dialog, Dynamik, Kvalitet og Sammenhæng.

MISSION

Silkeborg Kommune vil med afsæt i ansvaret for sundhedsfremme og forebyggelse skabe gode rammer for sundhed og trivsel.

VISION

Det er Silkeborg Kommunes vision for sundheden, at borgerens liv - uanset den enkeltes forudsætninger og livsvilkår - er kendetegnet ved selvværd, trivsel, fællesskaber, omsorg og ansvar.



Holdninger

Silkeborg Kommune betragter borgernes sundhed som et komplekst samspil mellem flere faktorer. Den enkelte borgers sundhed hænger sammen med både alder, arv, livsstil og de levevilkår, den enkelte borger har og har haft livet igennem. Sundhed handler også om de ressourcer, den enkelte har i sit liv og i sin hverdag i forhold til at drage omsorg for sig selv og sin familie. Det vil sige, at sundhed handler om at have oplevelsen af at kunne mestre livets mange forskellige begivenheder både fysisk, psykisk og socialt.

Silkeborg Kommune har følgende holdninger til sundhed:

- Et liv med selvværd, trivsel, glæde og fællesskab er vejen til et sundt liv
- Alle borgere bør have adgang til og mulighed for at styrke sundhed og trivsel gennem forskellige former for fællesskaber
- Grundlaget for et sundt liv er udvikling af handlekompetence med respekt for den enkeltes forudsætninger
- Den enkelte har det primære ansvar for egen sundhed og trivsel
- Den enkelte har medansvar for, at andre kan leve et sundt liv
- Det skal være sjovt at være sund, men vi kan også stille krav



Handlinger

Sundhedspolitikken skal skabe rammerne for, hvordan Silkeborg Kommune gennem dialog med borgerne, de frivillige foreninger, de praktiserende læger, Region Midtjylland, kommunens virksomheder m.v. kan fremme sundhed og trivsel for alle. Silkeborg Kommune vil udvikle en dynamisk handlingsplan og arbejde aktivt på at sikre høj faglig kvalitet og sammenhæng i de sundhedstilbud, der stilles til rådighed for kommunens borgere.

- Silkeborg Kommune sætter fokus på de specifikke sundhedsfremmende og forebyggende indsatsområder, der afspejler borgernes behov. Den samlede indsats rettes i høj grad mod de kommende generationers mulighed for sundhed og trivsel
- Silkeborg Kommune støtter borgere med aktuelle og særlige behov for sundhedstilbud
- Silkeborg Kommunes medarbejdere indtænker løbende sundhedsfremmende og forebyggende aspekter i deres daglige arbejde på tværs af fagområder og afdelinger
- Silkeborg Kommune arbejder målrettet med at udvikle medarbejdernes kompetencer, så de er i stand til at varetage sundhedsfremme og forebyggelse på et højt fagligt niveau
- Silkeborg Kommune samarbejder eller indgår partnerskaber med borgere, foreninger, frivillige organisationer og det lokale erhvervsliv for at etablere gode rammer for sundheden
- Silkeborg Kommune samarbejder med Regionen og praksissektoren for at sikre sammenhæng mellem den borgerrettede og den patientrettede forebyggelse
- Silkeborg Kommune arbejder målrettet med veldokumenterede sundhedsfremmende, forebyggende og rehabiliterende indsatser og sikrer den bedst mulige kvalitet i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde gennem systematisk evaluering
- Silkeborg Kommune vurderer og evaluerer de udvalgte indsatsområder en gang årligt i forhold til relevans og resultat og etablerer samarbejde med forskningsinstitutioner og andre relevante parter med henblik på at sikre dokumentation og evidens
- Silkeborg Kommune udvikler løbende de organisatoriske rammer for opgaveløsningen
- Silkeborg Kommune medvirker aktivt i udviklings- og forskningsprojekter
- Silkeborg Kommune arbejder aktivt for, at ulighed i sundhed minimeres
- Silkeborg Kommune indtænker gode rammer for sundhed og aktivitet i planlægningen af bolig- og erhvervsområder og inddrager den fantastiske natur i det sundhedsfremmende arbejde
- Silkeborg Kommune gør det sunde valg let

Sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering

Sundhedsfremme er en tankegang, der bygger på, at det enkelte menneske handler aktivt ud fra de forudsætninger vedkommende har eller har tilegnet sig for at bevare sin sundhed. Sundhedsfremme kan defineres som det, der gør mennesker i stand til at opretholde og forbedre deres sundhedstilstand.

At arbejde sundhedsfremmende i Silkeborg Kommune er at arbejde for sunde rammer og styrke forudsætningerne for sundhed hos det enkelte individ, i familien, i forskellige grupper og i lokalsamfundet. Gennem valgmuligheder for alle, skal der skabes størst mulig overensstemmelse mellem det gode liv og det sunde liv.



Forebyggelse er adfærd og handlinger, som aktivt hindrer eller hæmmer sygdomme i at opstå og udvikle sig. Forebyggelse kan ansues fra tre perspektiver:

1. Primær forebyggelse er en indsats, der sætter fokus på at mindske risikoen for at sundhedsproblemer eller sygdom opstår.
2. Sekundær forebyggelse retter sig mod borgere, der er i en situation, hvor de har en risiko for at udvikle sundhedsproblemer eller sygdom. Her drejer det sig om at opspore tidlige symptomer, så en behandling hurtigt kan sættes i værk, så sygdomsforløbet afkortes, og prognosen forbedres.
3. Tertiær forebyggelse drejer sig om at hindre funktionsnedsættelse på grund af kroniske lidelser og forebygge tilbagefald af sygdom.

Rehabilitering er en tværfaglig og helhedsorienteret indsats, der er rettet mod at give mennesker, der har en medfødt eller senere opstået funktionsnedsættelse, bedre vilkår for at deltage i alle aspekter af tilværelsen. Den konkrete rehabilitering kan for eksempel bestå i en fysisk, psykisk, social eller erhvervs-mæssig indsats – eller en kombination af disse.



Evaluering

Sundhedsindsatsen skal løbende udvikles og evalueres. Løsningen af sundhedsopgaverne er under konstant forandring. Borgernes behov og forventninger vil løbende ændre sig. Forebyggelses- og behandlingsmetoder bliver stadig forbedret og de sundhedsprofessionelles viden vokser dag for dag. Sundhedspolitikken skal tage højde for denne dynamik, og den vil derfor blive løbende justeret i dialog med relevante samarbejdspartnere.

Byrådet lægger vægt på, at sundhedspolitikken er dynamisk. Derfor skal der hvert år udarbejdes en konkret handlingsplan for hvilke sundhedsinitiativer, der skal sættes i søen.

Hvert 4. år skal der ske en grundig evaluering af sundhedspolitikken, således at det sikres, at sundhedsindsatserne i Silkeborg Kommune bygger på den bedst dokumenterede praksis.



Målgrupper og fokusområder

Målgrupper

Rigtig mange borgere i Silkeborg Kommune lever allerede sundt og trives godt i deres hverdag. Det skal de gerne blive ved med. Derfor vil Silkeborg Kommune arbejde med en bred vifte af sundhedstilbud, som skal komme alle borgere til gode. Derudover er der udvalgt tre centrale målgrupper, som skal være særligt i fokus i de kommende år.

1. Børn og unge

Sunde vaner dannes i barndommen og ungdommen. Silkeborg Kommune finder det derfor helt centralt, at børn og unge vokser op med sundhed, trivsel og fællesskaber. Børn og unge skal gennem viden og dannelse styrke deres selvværd og opnå en handlekompetence, der gør det muligt for dem at vælge at leve et sundt liv. Det er ikke altid lige let i en tid, hvor de usunde valg ofte er lettilgængelige på grund af et stort udbud af usunde madvarer og et travlt hverdagsliv.

Silkeborg Kommune mener, at "det lange seje træk" rettet mod børn og unges sundhed er nødvendigt, hvis de kommende generationer skal opleve mere trivsel og færre kroniske sygdomme.

2. Borgere med kroniske lidelser

Ifølge sundhedsprofilen er der blandt Silkeborg Kommunes borgere mellem 25 og 79 år:

- 17.400 med muskel- og skeletlidelser
- 14.500 med lidelser i nervesystemet
- 9.000 med hjerte-kar sygdomme
- 8.700 med allergiske lidelser
- 6.600 med psykiske lidelser
- 5.000 med luftvejslidelser
- 2.200 med diabetes
- 600 med kræft

Der er mange borgere, der har mere end én kronisk lidelse.

Tallene viser, at det er afgørende med målrettede tilbud til borgere med kroniske lidelser. Silkeborg Kommune vil styrke forebyggende og rehabiliterende initiativer, der skal forebygge opståen eller forværring af kroniske sygdomme, bl.a. med det formål at borgerne fastholder tilknytningen til arbejdsmarkedet. Der skal i den forbindelse etableres flere tilbud, hvor borgere kan lære at leve med en kronisk lidelse og samtidig yde omsorg for sig selv og sin familie.

3. Særligt udsatte borgere

Sundhed har en dokumenteret social slagside, og Silkeborg Kommune vil derfor arbejde for at reducere den sociale ulighed i sundhed. De sundhedsfremmende og

forebyggende indsatser vil derfor sætte fokus på at styrke ressourcerne hos de borgere, der er i en udsat social situation. Eksempelvis ved at styrke inddragelse af borgere med begrænset socialt netværk i forskellige former for foreningsliv og fællesskaber.

De særligt udsatte borgere kan være:

- Borgere med ingen eller lav tilknytning til arbejdsmarkedet
- Borgere der er ramt af stress eller stressrelaterede sygdomme
- Borgere der er ramt af sygdomme, der kan gøre det problematisk at varetage et job
- Borgere der er fysisk eller psykisk udviklingshæmmede
- Borgere med misbrug og børn af misbrugere
- Borgere med sindslidelser og deres børn
- Børn i sorg og krise

Fokusområder

Både danske og udenlandske undersøgelser dokumenterer, at en indsats inden for områderne Kost, Rygning, Alkohol og Motion kan være medvirkende til at fremme sundhed og trivsel samt forebygge en lang række lidelser. Derfor har Silkeborg Kommune i denne første sundhedspolitik valgt at opbygge politikens indsatsområder således, at vi giver borgerne et "KRAM", ved netop at sætte fokus på Kost, Rygning, Alkohol og Motion.



Kost – Hvorfor er det vigtigt?

Sund og ernæringsrigtig kost har stor betydning for menneskers trivsel og overskud. Sund kost reducerer også risikoen for at udvikle overvægt og kroniske sygdomme.

Silkeborg Kommunes forståelse af sund kost handler om andet og mere end mad og drikke. Det handler også om at skabe gode rammer omkring måltiderne i familierne, daginstitutioner, skoler, fritidsklubber, sportshaller og i plejecentre.

Region Midtjyllands sundhedsprofil viser, at 22 % af Silkeborg Kommunes borgere i alderen 25-79 år har et "sundt kostmønster", mens 13 % har et "usundt kostmønster" med for lidt frugt og grønt og for meget sukker og fedt. Sunde kostvaner grundlægges i barndommen. Undersøgelser viser, at mange børn og unge ikke spiser nok frugt og grønt. Mange får for meget sukker - primært fra sodavand, saft og slik. Der er også børn og unge, der ikke får spist morgenmad hver dag, og det påvirker bl.a. koncentrationsevne og indlæring.

Nogle mennesker har et særligt problematisk forhold til mad. De spiser enten alt for lidt eller alt for meget og kan udvikle alvorlige spiseforstyrrelser. Denne gruppe har brug for en særlig målrettet indsats.

Mål

Alle borgere i Silkeborg Kommune skal have gode muligheder for at spise sundt og være informeret om kostens betydning for sundhed og trivsel. Sund kost skal generelt tænkes ind som led i en samlet indsats for styrkelse af borgernes sundhedsmæssige tilstand.

Det er vigtigt, at børn og unge lærer at spise sund og god

kost. Derfor skal børn, unge og familiers kostvaner styrkes gennem dialog mellem børn, forældre og medarbejdere i kommunen.

Der skal være målrettede tilbud og mulighed for kostvejledning til personer med særlige behov, f.eks. svært overvægtige eller undervægtige, mennesker med spiseforstyrrelser eller småtspisende ældre.

Derfor vil Silkeborg Kommune

- Sikre at viden om sund mad og levevis er tilgængelig for kommunens borgere
- Udarbejde kostpolitikker for børn og unge samt på ældre- og handicapområdet
- Styrke børn og unges evne til at vælge sund kost ved at sikre muligheder for sunde valg i kommunens institutioner og sportshaller
- Skabe gode rammer for fællesskaber og sund mad i kommunens institutioner
- Samarbejde med relevante aktører for at sikre en koordineret indsats
- Have fokus på tidlig indsats over for børn og unge med særlige problemer som f.eks. svær overvægt, undervægt og spiseforstyrrelser
- Sikre særlige tilbud til borgere, der pga. sygdom eller svækkelse har behov for særlig kost
- Styrke kompetencer hos kommunens medarbejdere med henblik på målrettet rådgivning og information omkring sund mad



Rygning – Hvorfor er det vigtigt?

I de seneste år har der været et markant fald i antallet af dagligrygere, men trods den positive udvikling er rygning stadig den enkeltfaktor, der har størst negativ indflydelse på folkesundheden i Danmark. Rygningen skader både rygere og de personer, der udsættes for passiv rygning. Rygere har en betragteligt større sygelighed, som bl.a. medfører større sygefravær og et meget stort forbrug af sundhedsydelse. Dansk Sundhedsinstitut har beregnet, at en kommune af Silkeborgs størrelse har direkte årlige omkostninger på mindst 40 mio. kroner pga. tobaksrygning.

Statens Institut for Folkesundhed har beregnet, at rygning på landsplan er årsag til 14.000 dødsfald hvert år, og hertil kommer 2.000 dødsfald som følge af passiv rygning. Rygere lever i gennemsnit i kortere tid end ikke-rygere. Rygningen medfører meget ofte hjerte-karsygdomme, kræft, lungesygdomme og andre alvorlige lidelser.

I Silkeborg Kommune er der 14.000 dagligrygere i alderen 25-79 år. Og der er også mange unge rygere. Der ryges dagligt i 4.000 hjem med børn.

Der er et godt udgangspunkt for en styrket indsats i forhold til tobaksforebyggelse og rygestop, da 44 % af dagligrygerne i Silkeborg Kommune gerne vil holde op. Af disse ønsker 37 % af dagligrygerne hjælp til rygestop. Der er dokumentation for, at rygestoptilbud er blandt de indsatser, der får flest til at holde op med at ryge. Generelt er rygestop én af de vigtigste faktorer for en hurtig og markant forbedret sundhedstilstand.

Mål

Antallet af rygere, og personer der udsættes for passiv rygning, skal reduceres ved hjælp af øget fokus på forebyggelse af rygestart, hjælp til rygeafvænning og udbredelse af røgfrie miljøer. Samtidig skal tobaksforebyggelse og rygeafvænning generelt tænkes ind som led i en samlet indsats for styrkelse af borgernes sundhedsmæssige tilstand. Målet er desuden at sætte fokus på udsatte grupper, hvor rygning er særligt udbredt, for at mindske uligheden i sundhed.

Indsatsen rettes mod alle, men der er tre særlige målgrupper:

- Gravide og småbørnsfamilier
- Børn og unge
- Borgere med kroniske sygdomme - f.eks. personer med rygerlunger, astma, hjerte-kar sygdomme mv.

Derfor vil Silkeborg Kommune

- Tilbyde rygestopkurser for kommunens borgere og medarbejdere
- Sikre røgfrie miljøer på kommunens arbejdspladser og institutioner
- Støtte og rådgive private arbejdspladser, organisationer og uddannelsesinstitutioner i udbredelse af røgfrie miljøer og tilbud om hjælp til rygestop
- Samarbejde med relevante aktører for at sikre en koordineret indsats i forhold til at støtte borgerne i deres rygestop
- Yde en særlig indsats for at støtte gravide og småbørnsfamilier i at stoppe med at ryge
- Yde en ekstra forebyggelsesindsats over for udsatte grupper, hvor rygning er særligt udbredt
- Give særlige tilbud om hjælp til rygestop til borgere med rygerrelaterede sygdomme
- Udvikle kommunens medarbejders kompetencer i rådgivning og information omkring rygestop
- Uddanne rygestoprådgivere og oprette netværk for vidensdeling og efteruddannelse



Alkohol og andre rusmidler

Hvorfor er det vigtigt?

Et for højt alkoholforbrug kan medføre en lang række sociale, psykiske og kropslige skader. Ved misbrug forstås overforbrug og udvikling af afhængighed af alkohol, medicin og/eller illegale rusmidler. Flere undersøgelser viser, at danske unge drikker hyppigere og langt mere end unge i andre europæiske lande. Ligeledes er der mange danske børn, der vokser op i familier med alkoholmisbrug.

Ifølge sundhedsprofilen har 2800 kvinder og 6700 mænd i Silkeborg Kommune et risikabelt alkoholforbrug. Et misbrug har store konsekvenser for den person, der har udviklet afhængighed, og misbruget påvirker i høj grad også familien og det sociale netværk.

I en rapport udarbejdet af Sundhedsstyrelsen i februar 2007, omhandlende børn og unges livsstil og sundhedsvaner, er der for første gang påvist et markant fald i indtagelsen af alkohol i gruppen af 11-15 årige piger og drenge. På alkoholområdet er det derfor væsentligt, at dette fald fortsat understøttes gennem målrettede indsatser. Ligeledes er det væsentligt, inden for det illegale rusmiddelområde, at fastholde og udbygge de eksisterende forebyggelsesinitiativer.

Mål

De valgte indsatser skal fokusere på såvel den primære som den sekundære forebyggelse af misbrug.

En primær forebyggende indsats skal sætte fokus på at mindske risikoen for, at misbrugsproblemer og uhensigtsmæssig brug af alkohol og andre rusmidler overhovedet opstår. I denne indsats spiller folkeskolen, ungdomsuddannelserne og forældreindsatsen en vigtig rolle.

Sekundært forebyggende indsatser retter sig mod borgere eller grupper af borgere, der har en speciel risiko for at udvikle misbrugsproblemer.

Derfor vil Silkeborg Kommune

- Fremme borgernes viden om alkohol og rusmidlers betydning for sundheden gennem målrettet vejledning af både børn, unge og deres forældre
- Udvikle kompetencer hos kommunens medarbejdere således, at de er i stand til at yde en aktiv og målrettet indsats.
- Gennem et systematisk samarbejde med forældrene at gøre en indsats for at udskyde børn og unges alkoholdebut længst muligt og søge at hindre rusmiddeldebut
- Udbygge et formaliseret samarbejde med samtlige relevante aktører for at sikre en koordineret indsats i forhold til misbrug (Eksempevis gennem et samarbejde mellem SSP, PPR, de lokale næringsdrivende og kommunale aktører)
- Fortsat udvikle tilbud, der sætter fokus på børn og misbrugsramte familier
- Sikre hurtig adgang til rådgivning og behandling



Motion – Hvorfor er det vigtigt?

Fysisk aktivitet har en afgørende betydning for den enkeltes sundhed og trivsel. Det er dokumenteret, at fysisk aktive mennesker har det bedre og lever længere, og at regelmæssig fysisk aktivitet bl.a. forebygger overvægt, sukkersyge, hjerte-karsygdomme og visse former for kræft.

Fysisk aktivitet er alle former for bevægelse, men i den travle hverdag er det blevet svært at få bevæget sig tilstrækkeligt. Mange voksne har et stillesiddende arbejde og bruger ofte meget tid på transport. Børnenes tid foran TV og PC er forøget markant de seneste år.

Ud fra Region Midtjyllands sundhedsprofil antages det, at 37.000 borgere i Silkeborg Kommune er fysisk aktive maksimalt 1 gang om ugen. Af disse angiver 13.000 borgere, at de gerne vil være mere aktive.

Mål

Antallet af fysisk aktive borgere skal øges markant. Motion og fysisk aktivitet skal være en naturlig del af hverdagen i Silkeborg Kommune, og det skal være nemt og sjovt at bevæge sig for både børn, unge og voksne.

Indsatsen skal rettes mod alle borgere, men der skal specielt sættes fokus på følgende grupper:

- Børn og børnefamilier.
Det er vigtigt, at fysisk aktivitet indgår i børns opvækst, så det fremover bliver en naturlig del af deres liv.
- Borgere med kroniske lidelser, da fysisk aktivitet har en dokumenteret effekt på både livskvalitet og prognose.

Derfor vil Silkeborg Kommune

- Udbygge borgernes viden om fysisk aktivitets betydning for sundhed og trivsel
- Med udgangspunkt i Silkeborg Kommunes fantastiske natur, ønskes det at styrke tilbud, der sikrer, at fysisk aktivitet bliver en naturlig del af hverdagen for grupper såvel som for enkelt personer
- Sikre de bedst mulige rammer for fysisk aktivitet for børn og unge i institutioner, skoler og fritidstilbud og indgå i samarbejder om øget fysisk aktivitet på ungdomsuddannelser.
- Udvikle tilbud om fysisk aktivitet rettet mod specifikke målgrupper, der har særlige behov, fx forebyggende og rehabiliterende aktiviteter til borgere med kroniske lidelser, svær overvægt eller handicap
- Samarbejde med samtlige relevante aktører for at sikre en koordineret indsats i forhold til øget fysisk aktivitet
- Skabe trygge rammer for fysisk aktivitet gennem sikre og sammenhængende cykel- og gangstier, veje mv.
- Sætte fokus på vilkår for fysisk aktivitet i kommunens lokalplaner



Silkeborg

K o m m u n e

FÆLLESSTABEN
Rådhuset, Søvej 1, DK-8600 Silkeborg,
Telefon 8970 1000