

Forebyggelsesstrategi 2009-2015

Indhold

1. Forord.....	2
2. Strategisk sundhedsfremme og forebyggelse	3
Patientrettet sundhedsfremme og forebyggelse	3
Borgerrettet sundhedsfremme og forebyggelse	4
Prioritering af indsatser	5
3. Forebyggelsesstrategiens målsætninger.....	6
Sund livsstil	6
Rygning og alkohol	9
Lighed i sundhed	11
Kronisk sygdom	13
Sundhed i lokalområderne.....	15
Gribskov Kommune - en sund arbejdsplads.....	17
4. En styrket forebyggelsesindsats	18

1. Forord

Visionen for sundhedsarbejdet i Gribskov Kommune er et sundt liv med flest muligt gode leveår for alle borgere. Det betyder ikke alene fokus på at forlænge liv, men også på at de ekstra leveår skal være så raske som mulige. Med denne 2. generation forebyggelsesstrategi fortsætter Gribskov Kommune målrettet arbejdet med at realisere visionen i sundhedspolitikken.

[Vision: Alle borgere i Gribskov Kommune skal have lige mulighed for at vælge at leve et sundt liv med flest mulige gode leveår. Sundhedspolitikken]

Kommunens sundhedsfremme- og forebyggelsesindsats involverer en lang række aktører. Borgere, foreninger, lokale arbejdspladser, praktiserende læger, andre sundhedsprofessionelle og kommunens medarbejdere. Partnerskaber og samarbejde mellem de mange lokale aktører kræver fælles forståelser og opfattelser af begreber som sundhed, sundhedsfremme, forebyggelse og indsats. Fælles forståelse skabes ikke een gang for alle. Det er en stadigt igangværende proces. En proces hvor dialog, åbenhed, troværdighed og gensidig tillid mellem parterne skal bygges op og vedligeholdes.

I Gribskov Kommune arbejder vi ud fra et bredt sundhedsbegreb. Vi ser sundhed som en tilstand af fysisk, psykisk og social velvære. Ikke kun som fravær af sygdom. Sundhed øges når enkeltpersoner, foreninger, professionelle, lokalsamfund og kommunen mobiliserer et fælles fokus på trivsel og sundhed. Det sker med kombinationen af mange, sammenhængende indsatser. Lige fra generel sundhedsfremme, gennem tidlige og opsøgende indsatser og via genoptræning og rehabilitering¹.

Denne forebyggelsesstrategi beskriver, hvordan sundhedspolitikken omsættes i handling. Strategien udpeger fokusområder og mål for kommunens forebyggelsesindsats for perioden 2009-2015. Det er vores ønske, at den vil være et godt bidrag til det samlede arbejde i kommunen for at fremme sundhed og livskvalitet hos borgerne.

Formand for Sundhedsudvalget
Gribskov Kommune

¹ Rehabilitering forstået som genskabelsen af et godt og sammenhængende liv trods sygdom.

2. Strategisk sundhedsfremme og forebyggelse

Sundhedsadfærd har ikke kun betydning for den enkeltes sundhedstilstand. Den enkelte borgers sundhedsadfærd har også økonomiske konsekvenser for sundhedsvæsenet og kommunerne. Viden om sundhedsadfærd, sundhedstilstand og økonomi på sundhedsområdet er afgørende for at foretage strategiske valg i sundhedsfremme- og forebyggelsesindsatserne. Det er nødvendigt med en strategisk tilrettelæggelse af indsatsen for at sikre balancen mellem den langsigtede forbedring af borgernes sundhedstilstand og de synlige resultater opnået på kort sigt.

[FAKTABOKS:

Den kommunale følgeudgift i Gribskov Kommune til borgere med kronisk sygdom anslås til 160 mill. kr. om året².]

De hurtigste resultater opnås i indsatser for borgere med kronisk sygdom. Her kan målrettet genoptræning og rehabilitering aflæses i forbedret funktionsniveau og livskvalitet allerede efter kort tid. Indsatser indenfor dette område kaldes patientrettet sundhedsfremme og forebyggelse.

Den såkaldte borgerrettede sundhedsfremme og forebyggelse har et længere tidsperspektiv. Det er indsatser, der sigter på at forbedre sundhedstilstanden og nedbringe antallet af livsstilssygdomme ved at ændre borgernes sundhedsadfærd. Indsatser indenfor borgerrettet sundhedsfremme og forebyggelse omhandler især KRAM faktorerne: Kost, Rygning, Alkohol og Motion.

[FAKTABOKS: Patientrettet sundhedsfremme og forebyggelse

Skal modvirke at sygdomme forværres hos den gruppe af borgere, der har kronisk sygdom eller lignende, og sikre at patienter kan mestre egen sygdom med bedre livskvalitet til følge.

Borgerrettet sundhedsfremme og forebyggelse

Skal medvirke til at forebygge, at sygdomme og ulykker opstår ved at give borgere og lokalsamfund handlekompetencer og understøtte muligheder for at leve et sundt liv med flest muligt gode leveår.]

Patientrettet sundhedsfremme og forebyggelse

I Gribskov Kommune prioriteres patientrettet sundhedsfremme og forebyggelse højt. Det sker ud fra en grundlæggende antagelse om, at sundhedsfremmende og forebyggende indsatser rummer tre væsentlige potentialer:

- **Et potentiale for øget livskvalitet**
Ved at forbedre borgernes livskvalitet, stoppe sygdommes udvikling og mindske afhængighed af hjælp fra andre
- **Et økonomisk potentiale**
Ved at mindske efterspørgslen efter kommunale service- og forsørgelsesydelse

² Estimeret ud fra beregninger i Helsingør Kommune, der dokumenterer kommunale følgeudgifter ved kronisk sygdom til sygedagpenge, pension, hjemmehjælp, hjælpemidler etc. i størrelsesorden 4.000 kr. pr. indbygger/pr. år.

- **Et organisatorisk potentiale**

Ved professionalisering og sundhedsfaglig styrkelse af Gribskov Kommunes medarbejdere, eventuelle leverandørers medarbejdere og samarbejdsparter fx almen praksis.

Når menneskers evne til at påvirke egen sygdom forbedres er det både en gevinst for den enkelte, og det kan aflæses positivt på en nedgang i udgifter til indlæggelser på sygehuse, forbrug af sygedagpenge, forbrug af hjemmehjælp og pleje samt af hjælpemidler o.a. Både forebyggende indsatser og indsatser i forhold til genoptræning og rehabilitering er en god investering – målt i i såvel livskvalitet som i kroner og ører.

Borgerrettet sundhedsfremme og forebyggelse

Sundhedspolitikken er grundlaget for at arbejde med borgerrettet sundhedsfremme og forebyggelse i Gribskov Kommune. Men også Børne- og Ungepolitikken, Kost- og bevægelsespolitikken, Idrættspolitikken, Handicappolitikken, Frivilligpolitikken og Ældrepolitikken er med til at sætte rammerne.

Gribskov Kommunes prioritering og finansiering af den borgerrettede sundhedsfremme og forebyggelse bygger på disse principper:

- bedre sundhedsadfærd medfører færre livsstilssygdomme og giver bedre trivsel og livskvalitet
- lokale kræfter og ildsjæle i patientforeninger, idrætsklubber og frivillige foreninger er vigtige samarbejdsparter
- forskellige målgrupper nås gennem forskellige aktører og arenaer
- de lavthængende frugter høstes ved at tilrettelægge og målrette indsatser for borgere, der er motiverede for en bedre sundhedsadfærd
- kommunen integrerer sundhedsfremme- og forebyggelsestiltag i eksisterende indsatser og samarbejder på tværs af sektorer
- kommunens indsatser på sundhedsområdet bygger på dokumenteret viden om metoder og effekter
- laveste effektive omkostningsniveau bruges som retningslinje for alle indsatser – derved sikres, at der ikke opbygges parallelle aktiviteter til almen praksis, regionale eller til privat baserede aktiviteter.

[Vision: I Gribskov Kommune ses det folkelige og demokratiske engagement i det frivillige sociale arbejde som en social kapital, der styrker sammenhængskraften i kommunen og lokalsamfundene. Det er dermed et vigtigt supplement til den kommunale indsats. Frivilligpolitikken]

Prioritering af indsatser

Sundhedsadfærd hænger sammen med en række faktorer: arvelige forhold, individuelle livsstilsfaktorer, sociale og kulturelle relationer og fællesskaber samt ydre vilkår og rammer. Muligheden for at påvirke disse faktorer positivt kræver samarbejder og fælles mål blandt flere aktører. Sundhed øges når enkeltpersoner, frivillige foreninger, professionelle, arbejdspladser, lokalsamfund og kommunen mobiliserer et fælles fokus på trivsel, livskvalitet og sundhed. Det sker med kombinationen af mange, sammenhængende indsatser, der kan foregå på flere arenaer. F.eks. i daginstitutioner og skoler, i lokalområder, i ældreplejen, på arbejdspladser og i foreningslivet.

Det er et personligt ansvar at sikre sunde vaner. Men det sunde valg er ikke altid det lette valg. Samfundet har et ansvar for at understøtte det personlige ansvar og stille rammer og tilbud til rådighed, der hjælper den enkelte borger. Gribskov Kommune har ambitioner om at fremme de sunde vaner og påvirke borgernes risikoadfærd på sundhedsområdet. En vigtig forudsætning for at lykkes er blandt andet et velfungerende samarbejde mellem kommuner, regioner og almen praksis.

Gribskov Kommune opstiller mål for sundhedsfremme og forebyggelsesindsatsen. Målene opstilles med udgangspunkt i den tilgængelige viden om sundhedstilstand og sundhedsadfærd. Sundhedsprofilen, beregninger af sandsynlig økonomisk potentiale og evalueringer er i den sammenhæng centrale redskaber. Prioritering af de rigtige indsatser er nødvendig for at opnå størst mulig kvalitet i og effekt af indsatserne.

Evalueringer er et vigtigt arbejdsredskab, da det er kommunens mulighed for at sikre viden og erfaringer fra de enkelte indsatser og projekter. De er også afgørende for at kunne vurdere, om et projekt skal fortsætte i drift efter projektperioden. Det kræver, at der i projekterne opstilles effektmål/indikatorer, og at projekterne evalueres både i forhold til proces og resultater.

3. Forebyggelsesstrategiens målsætninger

Forebyggelsesstrategien formulerer visioner og mål for sundhedsfremme og forebyggelsesindsatser inden for disse 6 områder

- Sund livsstil
- Rygning og alkohol
- Lighed i sundhed
- Kronisk sygdom
- Sundhed i lokalområder
- Gribskov Kommune - en sund arbejdsplads

Sund livsstil

Sund kost og et højt dagligt aktivitetsniveau er med til at udvikle aktive børn og unge, som bedre kan koncentrere sig og få udbytte af leg og undervisning. Børn og unge som trives i sociale fællesskaber. En sund livsstil hos børn og unge kræver, at forældre og medarbejdere i daginstitutioner, skoler, fritidsordninger samt idrætsforeninger tager ansvar for børn og unges trivsel og sundhed, særligt mens de er små. Der er behov for at understøtte, at børnene med alderen udvikler kompetencer til selv at tage ansvar for deres egen og hinandens sundhed, livsmestring og trivsel.

[Vision:

Det er Gribskov Kommunes vision, at alle børn og unge spiser sundt hver dag, er fysisk aktive minimum 60 minutter om dagen og opbygger sund livsstil. Kost- og Bevægelsespolitikken]

Et godt mentalt helbred har også betydning for den enkeltes velbefindende, og kan forebygge udvikling af fysisk og psykisk sygdom. Mental sundhed handler om at trives. Om at kunne udfolde sine evner, at kunne håndtere dagligdagens udfordringer og stress og om at indgå i fællesskaber med andre mennesker. Stress er en tilstand af anspændthed og ulyst gennem længere tid, som kan føre til alvorlig sygdom. Fysisk aktivitet kan bidrage positivt til humør og sindsstemning. Fysisk aktivitet kan også føre til øget trivsel via en forbedring af den fysiske selvopfattelse med øget livskvalitet til følge.

Forældres livsstil har væsentlig indflydelse på barnets sundhedstilstand. Det gælder fx i forhold til overskud i hverdagen, kost og fysisk aktivitet. Trivsels- og levevilkår for børn grundlægges allerede i graviditeten. I denne periode er kommende forældre ofte motiverede for at sætte fokus på uhensigtsmæssig sundhedsadfærd, og for at forsøge at ændre den. Det er et mål, at alle kommende forældre har viden om sund kost og motorikens betydning for barnets levevilkår og trivsel.

[Vision: Gribskov Kommune ønsker at fremme borgernes mulighed for at mestre eget liv og sikre det frie valg i alle livets faser. Ældrepolitikken]

Ældres mulighed for at opretholde et godt mentalt helbred har sammen med fysisk aktivitet og rigtig ernæring afgørende betydning for ældres sundhed og trivsel.

Ældre der f.eks. påtager sig frivilligt arbejde oplever ofte en forbedret livskvalitet. Fysisk aktivitet forebygger en række sygdomme, styrker muskler og mindsker derved risiko for fald. Det er vigtigt, at borgere der kan klare sig selv, understøttes i at mestre eget liv længst muligt ved en sund og aktiv levevis. Og det er aldrig for sent at forbedre sin sundhedstilstand. Det er derfor vigtigt, at ældre har viden om betydning af kost, fysisk og social aktivitet og faldforebyggelse.

[FAKTABOKS:

Overvægt øger risiko for hjertesygdomme, apopleksi, diabetes 2, belastning af led og muskulatur, og medfører højere indlæggelseshyppighed på hospital. De mentale følger af overvægt er ligeledes betydelige og indvirker på både børn og voksnes trivsel og velvære.]

[FAKTABOKS:

Der er tæt sammenhæng mellem fysisk inaktivitet og forhøjet blodtryk, diabetes type 2, tyktarmskræft, brystkræft, knogleskørhed samt faldulykker blandt ældre.]

[Fakta fra sundhedsprofil: 2.000 borgere i Gribskov Kommune har diagnosen knogleskørhed. Træner man ikke regelmæssigt falder konditionen til det halve fra ung til gammel og muskelstyrken med omkring en tredjedel.]

[Fakta fra sundhedsprofilen:

Ca. 2/3 af mændene er overvægtige (BMI>25)

Ca. 1/3 af kvinderne er overvægtige (BMI>25)

Knap 12% af de 5-10 årige er overvægtige

Mere end 1/3 af de voksne følger ikke anbefalingerne om min. 30 minutters motion om dagen]

Det er et mål for Gribskov Kommune:

- At der ved prioritering af fremtidige indsatser tages hensyn til, at det personlige ansvar for egen sundhed styrkes
- At etablere tilbud til sundhedsfaglige og professionelle om sund kost og bevægelse
- At synliggøre kommunens sundhedstilbud

Særligt målrettet gravide

- At have fokus på information til gravide om sund livsstil – herunder Kost, Rygning, Alkohol og Motion (KRAM)
- At etablere tilbud til målgrupper med særlige behov f.eks. unge mødre, gravide med risikofyldt sundhedsadfærd samt gravide med diabetes.

Særligt målrettet børn og unge

- At styrke børn og unges handlekompetencer, så de kan træffe sunde valg og udvikle sunde vaner

- At implementere lokale handleplaner i daginstitutioner og skoler med udgangspunkt i Kost- og Bevægelsespolitikken
- At fremme sund livsstil for børn og unge ved at sætte fokus på skole- og dagtilbuddenes rolle ved integrering af den pædagogiske og sundhedsfaglige tilgang
- At etablere tilbud til svært overvægtige børn og deres forældre

Særligt målrettet voksne

- At forbedre voksnes livsstil hvad angår kost og motion
- At sætte målrettet ind i forhold til at fremme mænds sundhed
- At etablere mobile rådgivningstilbud om sundhedsfremme fysisk og mentalt bl.a. målrettet medarbejdere på virksomheder
- At øge det generelle kendskab til kost og motionsanbefalinger gennem indsatser målrettet grupper med særlige behov.

Særligt målrettet ældre

- At have fokus på information til ældre om aldersrelaterede sygdomme
- At have fokus på faldforebyggelse hos ældre gennem tidlig opsporing og fokus på fysisk aktivitet og træning
- At have fokus på at vedligeholde ældres fysiske, sociale og mentale helbred
- At kost, ernæring og træning indgår som en integreret del af den samlede forebyggelse, behandling og pleje
- At udarbejde kostpolitik på plejecentrene.

Rygning og alkohol

Børn og unges livsstil bestemmes blandt andet af sundhedsadfærden hos forældre og blandt vennerne. Ligesom normer i omgivelserne, socialt tilhørsforhold og psykologiske faktorer også har betydning. Det, at kunne tage vare på egen sundhed og trivsel, får særlig stor betydning i teenageårene, hvor nye risikofaktorer får indflydelse på de unges sundhedstilstand. Risikofaktorer som f.eks. rygning, alkohol, stoffer og usikker sex. For de fleste børn og unge er det vigtigt at indgå i sociale fællesskaber og ikke at skille sig ud. For nogle unge kan påvirkning fra voksne og andre unge give en risikofyldt sundhedsadfærd. Det er derfor vigtigt, at sikre gode og aktive alternative fællesskaber til de unge.

[Vision:

Vores mål er, at færrest mulige børn udvikler en adfærd, der er uhensigtsmæssig for dem selv eller andre, for herigennem at modvirke, at børn og unge udstødes eller marginaliseres fra de sociale fællesskaber i dagligdagen. Børne- og ungepolitikken]

Der ser ud til at være en statistisk sammenhæng mellem hvor tidligt, man begynder at ryge, og de skadelige effekter senere i livet. Rygere risikerer altså ikke blot at dø tidligere. De har også større risiko for at opleve leveår præget af sygdom. Børn af mødre, der har røget under graviditeten, har også større risiko for at udvikle astma og allergi.

Som ved rygning er de mulige konsekvenser af et for højt alkoholforbrug ikke kun sygdom på sigt. Et risikabelt alkoholforbrug påvirker ikke kun den enkeltes helbred og velvære her og nu. F.eks. i form af nedsat immunforsvar, manglende energi, træthed, nedsat seksuallyst og dårlig søvn. Misbrug kan også medføre dårlige sociale relationer, særligt i forhold til ægtefælle og børn. I værste fald kan et misbrug få fatale følger, hvis det kombineres med en uhensigtsmæssig trafikadfærd. Der er derfor rigtig mange gode grunde til at sætte forebyggende ind i forhold til en risikofyldt sundhedsadfærd.

[FAKTABOKS: *Overforbrug af alkohol øger risiko for leversygdomme, hjertelidelser, forhøjet blodtryk samt for flere forskellige kræftformer. Alkohol skader ved at påvirke organer. Hvor meget skade afhænger af individuelle faktorer og af forbrug.]*

[FAKTABOKS: *Rygning øger risiko for kræft, hjerte-karsygdomme og kronisk lungelidelse – også kaldet rygerlunger³.]*

[Fakta fra sundhedsprofilen:

25% af kvinderne og 30% af mændene ryger dagligt, heraf ønsker godt 70% at holde op.

29% af kvinderne og 46% af mændene har et risikabelt alkoholforbrug⁴. Heraf ønsker ca. en tredjedel at ændre adfærd.]

³ Tobaksrygning og rygestop: Konsekvenser for sundheden, Sundhedsstyrelsen, 2004.

⁴ Defineres som storforbrug, dvs. overskredet Sundhedsstyrelsens anbefalinger på max 14 genstande for kvinder og 21 for mænd om ugen og/eller rusdrikkeri, dvs. overskredet Sundhedsstyrelsens anbefalinger på max. 5 genstande pr. gang.

Det er et mål for Gribskov Kommune:

- At udarbejde en alkoholpolitik
- At skabe rammer for børn og unge, der tilgodeser en sund livsstil med færre rygere og mindre alkohol i dagligdagen
- At have fokus på at forebygge rygestart blandt børn og unge
- At forbedre voksnes livsstil hvad angår rygning og alkohol
- At kunne tilbyde rygestopkurser til alle borgere – også børn og unge
- At øge det generelle kendskab til risikabelt alkoholforbrug gennem indsatser målrettet grupper med særlige behov
- At etablere et kommunalt behandlingstilbud til alkoholikere
- At bidrage til at alkoholmisbrug bliver mindre tabuiseret

Lighed i sundhed

Forskellige befolkningsgrupper råder over forskellige ressourcer og kompetencer, hvilket medfører at mennesker udvikler forskellige livsstile og holdninger til deres sundhedsadfærd. Sociale faktorer såsom uddannelse, indkomst, erhverv og tilknytning til arbejdsmarkedet har i høj grad betydning. Derudover møder borgere med handicap eller sindslidelse ofte andre barrierer for at leve et sundt og aktivt liv.

[Vision: Idræt som forebyggende aktivitet skal være en oplyst og naturlig del i borgernes bevidsthed og være tilgængelig for alle. Idrætspolitikken]

Forbedringer i sundheden som resultatet af ændret levevis slår hurtigere igennem blandt mere ressourcestærke borgere. Det gælder især, når det handler om ændrede vaner i forhold til rygning, kost og motion. Der er derfor behov for en indsats målrettet borgere, der af den ene eller anden grund oplever hindringer i forhold til at mestre egen sundhed.

[Vision: Gribskov Kommune vil arbejde for at brugere af kommunens institutioner og sociale tilbud herunder dag- og botilbud, får mulighed for at kunne vælge et sundt liv. Handicappolitikken]

I takt med at flere mennesker får livsstilsrelaterede sygdomme, er der også flere som risikerer at ryge ud af arbejdsmarkedet. Mennesker som modtager en eller anden forsørgelsesydelse vil have en øget tendens til en dårligere helbredsrelateret livskvalitet. Der vil hos denne gruppe oftere være langtidssygdom inde i billedet, som hindrer deres daglige gøremål. Men der er samtidig hos denne gruppe mennesker en vilje til at gøre noget for at bevare eller forbedre helbredet. Derfor er der behov for særligt fokus på at skabe rammer for bedre sundhedsadfærd blandt disse målgrupper. Ved en indsats målrettet mennesker, der er i risiko for et langvarigt sygdomsforløb eller i risiko, hvad angår tab af arbejdsevnen, vil der være et stort potentiale i forbedret livskvalitet for den enkelte og et betydeligt økonomisk potentiale for kommunen.

I forbindelse med f.eks. tilrettelæggelse af aktiveringstilbud, udarbejdelse af jobplan, kontakt til væresteder eller brug af støtte-/kontaktilbud er borgerne i kontakt med kommunen, hvilket samtidig kan udgøre en arena for sundhedsfremmeindsatser. Sundhed behøver ikke være et mål i sig selv, men kan i flere tilfælde være et middel til at lette adgangen til f.eks. arbejdsmarkedet eller blot at forbedre borgerens livskvalitet.

[FAKTABOKS: 30% af udsatte borgere vurderer eget helbred til at være virkelig godt eller godt. For den generelle befolkning gælder det godt 80%⁵.

Det er et mål for Gribskov Kommune:

- At gøre vejen til en sundere livsstil tilgængelig for alle borgere
- At formulere en kost og bevægelsespolitik målrettet kommunens institutioner, sociale tilbud, dag- og botilbud

⁵ Sundhed og sygelighed blandt socialt udsatte borgere. Sundhedsstyrelsen, 2008.

- At der blandt praktiserende læger og borgere er et bredt kendskab til kommunens sundhedstilbud
- At sundhedsfremme- og forebyggelsestiltag integreres i jobcentrets aktiveringstilbud

Kronisk sygdom

For det enkelte menneske vil et liv med kronisk sygdom have betydning for livskvaliteten. Kronisk sygdom kan medføre smerter og bivirkninger fra behandlinger. Ligesom en kronisk sygdom kan føre til begrænsninger ift. mobilitet og til udstødning fra arbejdsmarkedet. Inden for alle kroniske sygdomme er der også flere borgere, der vurderer deres helbred markant dårligere end gennemsnittet⁶.

[FAKTABOKS: Ca. en tredjedel af borgere med kronisk sygdom i Gribskov Kommune lever ikke op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende kost, rygning, alkohol og motion.]

En række kroniske sygdomme kan forebygges ved at ændre sundhedsadfærd. En sundere livsstil er en vigtig del af behandlingen af kronisk sygdom, og vil samtidig kunne hindre ca. halvdelen af hospitalsindlæggelserne. Målet er at sikre et godt og sammenhængende liv trods sygdom ved at forebygge sygdommens udvikling og forbedre livskvalitet. Der er derfor behov for at sikre, at borgere med kronisk sygdom har den rette viden om sammenhængen mellem egen sygdom og sundhedsadfærd

Patienters evne til at håndtere egen sygdomssituation, sundhedsvæsenets indsats, indsats fra kommunen og patientforeninger samt en samordning af alle disse forhold, er ligeledes afgørende for et godt liv med kronisk sygdom. Bedre patientforløb (også kaldet forløbsprogrammer⁷) skal understøtte borgere/patienter med kronisk sygdom i mobilisering og udnyttelse af egne ressourcer. Patienter skal inddrages i et ligeværdigt, tæt samarbejde med de sundhedsprofessionelle for at kunne indgå aktivt i beslutninger om behandling, fastsættelse af mål for indsatsen og deling af information om sygdommen. Forløbsprogrammer skal sikre, at sundhedsvæsenet med patienter i centrum og på tværs af sektorer, tilgodeser relevante sundhedsfaglige behov i forløbet af en kronisk sygdom, hvor praksis, hospitaler og det kommunale sundhedsvæsen indgår i et tværfagligt, tværsektorielt og integreret samarbejde. På denne led spiller forløbstankegangen tæt sammen med Gribskov Kommunes værdier om tidlig indsats, og om at indsatsen skal bringes så tæt på borgeren som muligt.

[FAKTABOKS: Kroniske sygdomme er karakteriseret ved, at de er varige, efterlader blivende følger, kræver en rehabiliteringsindsats eller må forventes at kræve langvarig behandling eller pleje.]

[FAKTABOKS: I Gribskov Kommune er der 5.760 borgere med KOL, heraf 2.200 med mild KOL, 3.000 med moderat KOL og 560 svær eller meget svær KOL.⁸]

[Fakta fra sundhedsprofil: I Gribskov Kommune har 2400 borgere tre eller flere kroniske sygdomme. De tre hyppigst forekommende sygdomsgrupper er allergi, kroniske lungesygdomme (KOL og astma) og psykiske sygdomme. Kronisk sygdom

⁶ Sundhedsprofil, Region Hovedstaden.

⁷ Forløbsprogrammer er essensen i den patientrettede forebyggelse. På nuværende tidspunkt er der i Region Hovedstaden udarbejdet forløbsprogrammer til KOL og Diabetes II. På sigt udarbejdes der forløbsprogrammer til kroniske hjertepatienter og patienter med muskel/skeletlidelser.

⁸ Tal baseret på prævalensen på landsplan.

er hyppigst blandt ældre og hos lavtuddannede]

Det er et mål for Gribskov Kommune:

- At have fokus på tidlig opsporing blandt højrisikogrupper for udvikling af KOL og diabetes II
- At bidrage til at øge viden om tidlige symptomer på KOL, diabetes II og hjertekarsygdom
- At udbygge og styrke rehabiliteringsindsatsen for borgere med kronisk sygdom
- At bidrage til at etablere koordinerende og sammenhængende sygdomsforløb
- At etablere mobile sundhedstilbud målrettet borgere med kronisk sygdom

Sundhed i lokalområderne

Menneskers deltagelse i fysisk aktivitet påvirkes blandt andet af de fysiske omgivelser, både de bebyggede og de naturlige⁹. Mulighederne for at være fysisk aktiv begrænser sig ikke til idrætsklubber og foreningsidræt i fritiden. F.eks. er naturen, skov og strand, oplagte som rekreative muligheder for sundhedsfremme og forbedring af mentalt overskud og fysisk aktivitet. De fysiske omgivelser i byerne og i boligområder kan indbyde til at være fysisk aktiv. Men de kan også udgøre en barriere, der forhindrer børn, unge, voksne som ældre i at have en aktiv livsstil.

En aktiv livsstil blandt borgere bidrager også positivt til den sociale sammenhængskraft i lokalområderne. Ved deltagelse i bevægelsesaktiviteter, leg og andre rekreative aktiviteter øges mulighederne for socialt samvær, for at danne netværk og få at opnå kulturel og lokal identitet.

Flere og flere børn og voksne stiller krav til fleksibilitet i fritidstilbuddene. Derfor er det nødvendigt, at der tænkes nyt i forhold til tilgængelighed til sundhed. Det er vigtigt, at en hensigtsmæssig sundhedsadfærd ikke kun kan opnås i de traditionelle arenaer, men at naturen, byer og boligområder inviterer til bedre sundhedsadfærd.

Lokale foreninger både lokalråd, bylaug og borgerforeninger samt lokale idrætsforeninger kan spille en aktiv rolle i denne sammenhæng. Denne gruppe har ressourcer i form af frivillige kræfter, engagement og en interesse i at tiltrække og fastholde beboere til deres lokalsamfund.

***[FAKTABOKS:** Det er naturen og idrætstilbud/idrætsforeninger børnefamilierne i Gribskov oftest gør brug af i deres fritid. Borgerpanelet 2008]*

***[FAKTABOKS:** Et bevægelsesklart område er et offentligt tilgængeligt areal, der i kraft af selve rummet og en række faciliteter og redskaber inviterer til fysisk aktivitet, leg og udfoldelse^{10]}*

***[Vision:** Der lægges vægt på at sundhed indtænkes i den fysiske planlægning. Byrum skal motivere til den daglige motion, bl.a. ved at sikre gode og tilgængelige byrum og forbindelser i byerne. Kommuneplan 2009-2021]*

***[Vision:** Alle borgere skal i deres hverdag have mulighed for at iværksætte og deltage i aktiviteter, der kan give et sundt og aktivt liv med motion, idræt og bevægelse. Tilbuddene skal være mangfoldige og alsidige. Idrætspolitikken]*

Det er et mål for Gribskov Kommune:

- At skabe mulighed for bevægelsesvenlige miljøer til fremme af fysisk aktivitet ved udarbejdelse af lokalplaner og byudvikling

⁹ Fysisk aktivitet og aktiv livsstil i byer. Sund By Netværket, 2008. Originaludgave af WHO, Europa.

¹⁰ BKO-begrebet er udviklet af Steen B. Hansen, Danmarks Idrætsforbund.

- At indarbejde forebyggelsesstrategien i kommunalplanarbejdet
- At sætte fokus på at etablere fysiske rammer, der fremmer en aktiv livsstil f.eks. via gang og cykel
- At integrere oplevelser og bevægelsesaktiviteter i by og natur
- At etablere lettilgængelige og inspirerende bevægelsesaktiviteter i samarbejde med lokale foreninger og idrætsforeninger
- At etablere mobile sundhedstilbud, der tilgodeser sundhedsfremmende tiltag i lokalområder
- At fremme adgang til fysisk aktivitet i naturen
- At etablere fysiske rammer som alternativ til den organiserede idræt

Gribskov Kommune - en sund arbejdsplads

Gribskov Kommune er som den største arbejdsplads i kommunen en vigtig arena for sundhedsfremme og forebyggelse. En stor del af medarbejderne i kommunen er samtidig borgere i kommunen og er således både i det professionelle liv og i det personlige/private liv omfattet af Gribskov Kommunes politikker og strategier på sundhedsområdet. Det kan derfor ikke undgås at ledere og medarbejdere bliver betragtet som rollemønstre på en lang række områder, herunder også sundhed.

Sundhedsfremme handler både om fysisk, psykisk og socialt velvære. Det omfatter både sundhedsadfærd, arbejdsmiljøet og virksomhedens sociale ansvar.

Generelt set er der på alle arbejdspladser i landet sket en udvikling i sundhedsfremmeordninger hyppigst på ryge- og alkoholområdet men udviklingen går i retning af indsatser inden for kost, motion og psykisk arbejdsmiljø/stress¹¹.

Men sundhedsfremme på arbejdspladsen er mere end konkrete tilbud, det omfatter i høj grad arbejdspladsens fokus på trivsel og nærvær.

[Vision: Gribskov Kommune vil arbejde for en løbende forbedring af medarbejdernes trivsel. Arbejdet med sundhedsfremme på arbejdspladsen skal ske i en respekt for grænsen mellem det professionelle og det personlige/private liv. Personalepolitikken]

Det er et mål for Gribskov Kommune:

- At indarbejde forebyggelsesstrategiens målsætninger i kommunale afdelings- og virksomheders resultatkontrakter
- At have fokus på fastholdelse og bidrage til at fremme nærvær og nedbringe sygefravær
- At tilbyde medarbejdere mulighed for at øge deres velfærd i forhold til kost, rygning, alkohol og motion
- At tilbyde medarbejdere mulighed for at øge deres trivsel nærvær og planlægning af arbejdsopgaver mv.
- At være en fleksibel arbejdsplads med plads til medarbejdere i alle livssituationer (seniorer, småbørnsforældre, karrierefolket mv)
- At have fokus på medarbejdernes gode mentale sundhed (relateret til arbejdet)
- At uddanne ledere og medarbejderrepræsentanter til at tage ansvar og støtte medarbejdere, der hvor det er nødvendigt og være med til at skabe de bedste mulige rammer for at medarbejdere trives.

¹¹ Sundhedsfremme på arbejdspladsen. Sundhedsstyrelsen, 2007.

4. En styrket forebyggelsesindsats

Det sunde liv med flest mulige gode leveår skal fremmes ved en styrket indsats. Gribskov Kommune har udvalgt en række fokusområder med det mål for øje at øge den sunde livsstil og reducere den risikoadfærd, der har størst betydning for udvikling af langvarig og kronisk sygdom.

Gribskov Kommunes mål er, at resultatet af en styrket forebyggelsesindsats i 2015 blandt andet kan måles på at:

- Kendskabet til anbefalingerne inden for Kost, Rygning, Alkohol og Motion er øget
- Andelen af voksne borgere, der er inaktive i deres fritid, er faldet
- 50% af de voksne og ældre borgere følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 minutters motion
- Børn og unge er fysisk aktive mindst en time dagligt
- Andelen af overvægtige borgere er stagneret
- Antallet af indlæggelser pga. fald hos ældre borgere er reduceret
- Det selvvurderede helbred hos børn og voksne er steget
- Antallet af voksne med et risikabelt alkoholforbrug er reduceret
- Andelen af voksne, der ryger dagligt, er faldet
- Alderen for alkoholdebut er steget
- Antallet af borgere med kronisk sygdom er stagneret