

## **Sundhedspolitik i Samsø Kommune**

### **Vision**

Alle borgere på Samsø har mulighed for at vælge et sundt og meningsfyldt liv

### **Værdier**

- Vi skaber sundhed sammen
- Sundhed er for alle
- Det er sjovt at leve sundt
- Det er nemt at leve sundt
- Vi bruger ressourcerne effektivt

### **Overordnede formål**

- At sikre borgerne bedst mulig livskvalitet
- At mindske ulighed i sundhed
- At skabe gode rammer for samarbejdet mellem alle sundhedsaktører på øen
- At sætte fokus på sundhedsfremmende tiltag
- At prioritere tidlig indsats
- At Samsø Kommune bestræber sig på at være en sund arbejdsplads
- At dagsordenspunkter i alle udvalg i Samsø Kommune vurderes med henblik på punktets betydning for sundheden

## **Politisk besluttede indsatsområder for 2009 – 2010.**

### **Kronisk syge borgere og ældre**

#### **Sunde arbejdspladser**

#### **Børn og unge**

### **Formål - Kronisk syge borgere og ældre**

Kronisk syge borgere og ældre er ofte præget af en større eller mindre grad af funktionsnedsættelse – fysisk, psykisk eller socialt. Formålet med en målrettet indsats for disse borgere er at medvirke til at kronisk syge borgere og ældre - med funktionsnedsættelse - kan leve et meningsfuldt og selvstændigt liv med fokus på egenomsorg, socialt fællesskab og medindflydelse på eget liv. Også for kronisk syge borgere og ældre skal det være muligt at vælge et sundt liv med indhold, glæde og mening.

### **Indsatsområder for kronisk syge borgere og ældre**

- Alkohol
- Fysisk aktivitet
- Livet med kronisk sygdom
- Forebyggelse af uheldige indlæggelser

#### **Delmål - Alkohol**

Samsø Kommune ønsker at sætte fokus på alkoholforbruget generelt på Samsø - og gøre en indsats for at mindske det skadelige alkoholindtag. I årene 2009 – 2010 gøres der en ekstra indsats i forhold til at klarlægge og nedsætte alkoholforbruget hos kronisk syge borgere og ældre.

Dette gøres ved at:

- De praktiserende læger er ekstraordinært opmærksomme på og spørger patienterne om alkoholvaner, når det skønnes relevant (ansvarlig: praktiserende læger).
- Hjemmeplejen sætter fokus på alkoholindtag og farer ved alkoholmisbrug (ansvarlig: Ældreområdet).
- Sundhedsafdelingen tilbyder rådgivning om og behandling af alkoholmisbrug. Kampagner herom igangsættes (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).

*Bemærkning: I sundhedsprofilen: Hvordan har du det? (2006) svarer et repræsentativt udsnit af den voksne befolkning på Samsø på en række spørgsmål om deres livsstil. 42 % af mændene og 18 % af kvinderne angiver selv, at de har mindst en af tre risikable alkoholvaner. Dette er den højeste score i Region Midtjylland – for begge køn.*

#### **Delmål - Fysisk aktivitet**

Samsø Kommune ønsker at gøre en særlig indsats i forhold til kronisk syge borgere og ældres fysiske aktivitetsniveau.

Dette gøres ved at:

- Tilbyde funktionsundersøgelse til alle nye indflyttere på plejehjemmet – midlertidigt eller permanent – og følge op på undersøgelsen (ansvarlig: Sundhedsafdelingen, Ældreområdet).
- Tilbyde funktionsundersøgelse til alle borgere over 80 år og følge op på undersøgelsen (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).
- Oprette holdtræning til kroniske patienter, der kan modtage vederlagsfri fysioterapi (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).
- Oprette ”en hær” af frivillige motionsvenner, som kan besøge ældre og kronisk syge borgere og for eksempel gå en tur sammen med dem – eller hjælpe dem med en anden form for fysisk aktivitet, hvis der er behov for dette (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).
- Oprette gymnastikhold for ældre (ansvarlig: Sundhedsafdelingen, Ældreområdet).
- Oplyse om vigtigheden af fysisk aktivitet – også til ældre (ansvarlig: Sundhedsafdelingen, Ældreområdet).
- Skrive fast i Samsøposten om sundhed og forebyggelse (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).

*Bemærkning: De senere års forskning har samstemmende vist, at der er klare fordele ved at være fysisk aktiv – også for ældre og kronisk syge. Træning og fysisk aktivitet forebygger funktionstab og sygdom, og forbedrer livskvaliteten. Fysisk aktive ældre kan blive længere i eget hjem. Det anbefales, at ældre især træner muskelstyrke, kondition og balance.*

### **Delmål - Livet med kronisk sygdom**

Samsø Kommune vil gøre en indsats for at disse borgere undgår yderligere funktionsnedsættelse og kan leve et så selvstændigt liv som muligt.

Dette gøres ved:

- At tilbyde patientundervisning: ”Lær at leve med kronisk sygdom” til denne målgruppe (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).
- At oprette selvhjælpsgrupper efter behov (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).
- At oprette temaklubber (spiseklub og/eller hyggeklub) efter behov (ansvarlig: Sundhedsafdelingen, Ældreområdet).

*Bemærkning: Borgere, der lider af kronisk sygdom skal have den nødvendige hjælp, således at de kan leve et meningsfyldt liv med en eventuel funktionsnedsættelse (fysisk, psykisk eller social).*

### **Delmål - Forebyggelse af u hensigtsmæssige sygehusindlæggelser**

Samsø Kommune vil gøre en ekstra indsats for at undgå u hensigtsmæssige indlæggelser.

Dette gøres ved hjælp af:

- Opsøgende hjemmebesøg til ældre (+ 65 år) og borgere med kronisk sygdom efter sygehusophold (ansvarlig: Ældreområdet).
- Bedre formaliseret samarbejde mellem den praktiserende læge, Sundhedsafdelingen og hjemmeplejen bl.a. ved hjælp af IT (ansvarlig: praktiserende læger, Sundhedsafdelingen, Ældreområdet).
- Fokus på dette i de forebyggende hjemmebesøg (Ældreområdet).
- Årlige sundhedsdage for borgerne med undervisning og information om sundhed og forebyggelse (Sundhedsafdelingen).

*Bemærkning: Undersøgelser viser, at patienter undgår funktionsnedsættelser, dersom de udskrives hurtigt og får den fornødne efterbehandling/pleje og omsorg i hjemmet efter udskrivelsen.*

## **Formål - Sunde arbejdspladser**

For at fremme en sund arbejdsplads skal der arbejdes med – og skabes sammenhæng og synergi mellem de 3 elementer: *Arbejds miljø- Livsstil - Socialt ansvar*. Samsø Kommune bestræber sig på at være et godt eksempel på en sund arbejdsplads.

*Bemærkning: For Samsø Kommune er en sund arbejdsplads - en arbejdsplads med fokus på både det fysiske og psykiske arbejdsmiljø. Det indebærer bl.a. :*

- *Mulighed for medbestemmelse*
- *Klar opgavebeskrivelse/opgavefordeling*
- *Mulighed for at bruge sine kompetencer*
- *Mulighed for opkvalificering og uddannelse*
- *Tilpas arbejdsmængde med mulighed for afvekslende arbejdsstillinger/arbejdsopgaver*
- *Åbenhed og lydhørhed*
- *Åben og konstruktiv kommunikation*
- *Klare politikker for rygning, alkohol og fysisk aktivitet*
- *Frugtordning*
- *Forplejning under møder indeholder sunde alternativer*

## **Indsatsområder for sunde arbejdspladser**

- Det fysiske arbejdsmiljø
- Sundhed på arbejdspladsen
- Sundhedsagenter

### **Delmål - Det fysiske arbejdsmiljø**

Samsø Kommune vil gøre en indsats i forhold til det fysiske arbejdsmiljø ved hjælp af:

- Temadage om støj og støv (ansvarlig: Teknisk afdeling).
- Temadage om ergonomi på arbejdspladsen (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).

### **Delmål - Sundhed på arbejdspladsen**

Samsø Kommune vil tilbyde arbejdspladser på Samsø (ansvarlig: Sundhedsafdelingen):

- Afholdelse af Sundhedscafé
- Undersøgelse af medarbejdernes ønsker på sundhedsområdet
- Foredrag om kost, rygning, alkohol og motion
- Individuel vejledning indenfor kost, rygning, alkohol og motion
- Kurser om sund mad
- Kurser i rygestop
- Opstart af motionsaktiviteter
- Hjælp til uddannelse af sundhedsagenter på arbejdspladsen

Da Samsø Kommune ønsker at være et godt eksempel på en sund arbejdsplads vil kommunen udforme en skriftlig:

- Kommunal rygepolitik (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).
- Kommunal alkoholpolitik (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).

Dernæst vil Samsø Kommune arbejde på:

- At medarbejderne får tilbudt et årligt sundhedstjek. Dette kan ske i arbejdstiden. (ansvarlig: Sundhedsafdelingen, praktiserende læger).
- At medarbejderne får mulighed for at deltage i en motionsordning/fitness (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).

### **Delmål - Sundhedsagenter**

Sundhedsafdelingen vil tilbyde arbejdspladser på Samsø at uddanne en eller flere medarbejdere til at fungere som sundhedsagenter. En sundhedsagent er en medarbejder, der er med til at fastholde og udvikle sundhedstiltag på arbejdspladsen, for eksempel pausegymnastik, frugtordning m.m. (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).

### **Formål - Børn og unge**

At give børn og unge på Samsø (samt deres forældre) mulighed for, og støtte dem i at vælge, et sundt og meningsfyldt liv.

### **Indsatsområder for børn og unge**

- Kost
- Rygning
- Alkohol- og stofmisbrug
- Motion og fysisk aktivitet
- Seksuel adfærd

### **Delmål - Kost**

Samsø Kommune vil gøre en indsats i forhold til børn og unges kost. Det gøres ved at:

- Udforme en Mad og måltidspolitik for dagpleje, børnehaver, skoler og andre opholdsteder for børn og unge. (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).
- Opprioritere informationen omkring madens betydning for børn og unge. (Børneinstitutioner, Sundhedsafdelingen).
- Øge børnenes motivation for at spise hensigtsmæssig mad (ansvarlig: Børneinstitutioner, Sundhedsafdelingen).
- Afholde uddannelse/kurser til personer som er ansvarlige for børnenes kost i deres pasningssteder (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).
- Adfærdsindskrænke de større børn og unges mulighed for at gå udenfor skolernes område i skoletiden (ansvarlig: Tranebjerg Skole).

*Bemærkning: Kosten er et område der har indflydelse på (over)vægt og tænder. 70 % af de overvægtige børn bliver også overvægtige voksne, hvilket kan føre til livsstilssygdomme som diabetes type 2, hjerte/kar sygdomme, sygdomme fra muskler, knogler og led.*

*Mange forældre ønsker ikke, at deres børn får slik og søde sager. Dette gælder også når det er højtider og fødselsdage*

*Vores tænder lider under for meget sukker i maden. Dårlige tænder er årsag til at maden tygges dårligere og kan give fordøjelsesproblematikker.*

### **Delmål - Rygning**

Samsø Kommune vil gøre en indsats i forhold til rygning blandt unge. Det gøres ved at:

- Starte rygeforebyggelse fra 4. klasse med information om rygningens skadelighed (ansvarlig: Tranebjerg Skole, Sundhedsafdelingen)
- Stille gratis og frivillige rygestopkurser til rådighed - evt. i skoleregi (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).

*Bemærkning: Rygning er sundhedsskadelig. Kan delvis reguleres med rygepolitikker på skoler og andre uddannelses- institutioner.*

### **Delmål – Alkohol- og stofmisbrug**

Samsø Kommune vil gøre en indsats i forhold til børn og unges alkoholindtag og stofmisbrug. Det gøres ved hjælp af:

- Informere om de skadelige virkninger ved indtagelse af alkohol og euforiserende stoffer. (ansvarlig: Tranebjerg Skole, Sundhedsafdelingen).

*Bemærkning: Mange børn og unge starter tidligt med at drikke alkohol. Den største sundhedsrisiko er, at det er svært at være rationel i beruset tilstand, og det er svært at modstå pres fra andre. Dette kan på sigt skade børnenes/de unges indlæring og sociale udvikling. Der er ligeledes en skadesrisiko ved overindtag af alkohol.*

*Indtagelse af narkotiske stoffer og rusmidler er yderst skadelig for børn og unge og kan medføre en afhængighed, som påvirker indlæring, social kompetence og dømmekraft.*

### **Delmål – Motion og fysisk aktivitet**

Samsø Kommune vil gøre en indsats for at forbedre børn og unges fysiske aktivitetsniveau – og forhindre skavanker på grund af inaktivitet. Det gøres ved at:

- Tilstræbe at motion og fysisk aktivitet integreres i alle aktiviteter – i daginstitutioner, i skolen og i SFO regi (ansvarlig: Daginstitutioner, Tranebjerg skole)
- Støtte børn og unge i at fastholde idrætsaktiviteter (ansvarlig: Daginstitutioner, Tranebjerg skole, Sundhedsafdelingen, Skolesundhedstjeneste)

*Bemærkning: Mange børn og unge bevæger sig mindre end de anbefalede 60 min. om dagen, da de er optaget af computerspil og fjernsynskiggeri – og ofte transporteres rundt i bil af deres forældre. Dette kan medføre overvægt og livsstilssygdomme, som for eksempel diabetes.*

## **Delmål - Seksuel adfærd**

Samsø Kommune vil gøre en indsats for at støtte de unge i en sund seksuel adfærd. Det gøres ved hjælp af:

- Tilgængelige, gratis kondomer på særlige steder hvor unge opholder sig (ansvarlig: Sundhedsafdelingen).
- Opkvalificering af seksualundervisning i skolen, således at denne er aktuel for målgruppen (ansvarlig: Tranebjerg Skole, Skolesundhedstjenesten).

*Bemærkning: Mange unge har deres seksuelle debut i meget ung alder. Mange benytter ikke prævention. Dette betyder, at mange oplever sig marginaliserede, og deres selvforståelse og sociale udvikling trues. Manglende prævention giver risiko for seksuelt overførte sygdomme med øget risiko for sterilisation, og ikke mindst øger det risikoen for graviditet. Aborter er altid en følelsesmæssig udfordring for den enkelte.*

## **Evaluering**

Iflg. Budgetbeslutning 2009 skal der ultimo 2010 foreligge en evaluering af de sundhedspolitiske indsatsmål for 2009 – 2010 samt forslag til indsatsmål for 2011 - 2012. Evaluering vil blive foretaget ved hjælp af interviews med involverede aktører og registrering af aktiviteter. Evaluering og forslag til kommende indsatsområder behandles i SKU.