



OMSORG

MED GÅPÅMOD  
ET GODT HELBRED

MAD SPORT  
LIVLIG

ENERGI & LYST UBEKYMRET SMIL VELVÆRE

TOPFORM

LIVSKRAFT

AKTIV ENERGISK  
LIVSKVALITET

ENERGI & LYST UBEKYMRET SMIL

SAMVÆR

SUND

BEVÆGELSE

SJOV

HAVE DET GODT

LIVSGLÆDE

DIT VALG  
LIVSSTIL

FRISK LIV

ENERGI & LYST UBEKYMRET SMIL

HUMØR

I FORM

HAVE DET GODT

LIVSGLÆDE

DIT VALG  
LIVSSTIL

FRISK LIV

ENERGI & LYST UBEKYMRET SMIL

NÆRHED

KVALITET

RASK

TRIVSEL

LEG

VELOPLAGT

TRÆNING

GLAD

VELVÆRE

LIVSVANER

YES

OVERSKUD

# Sundhedspolitik

FRISK hele livet –  
SAMMEN om det sunde liv

2016-2020

Nyborg - Danmarks Riges Hjerter



Nyborg  
KOMMUNE



Forside gengivet med inspiration fra borgernes svar på spørgsmålene:

"Hvornår oplever du livsglæde?", "Hvad er livskvalitet for dig?", "Hvornår føler du dig frisk?",

"Hvad betyder trivsel for dig?" og "Hvad er sundhed for dig?"

Nyborg Kommune  
Sundheds- og Omsorgsafdelingen  
Torvet 1, 5800 Nyborg  
Tlf. 6333 7000

Sundhedspolitikken er godkendt i Byrådet 21. juni 2016



# FRISK hele livet

## – SAMMEN om det sunde liv

.....

*"Hvad er sundhed for dig"?*

*"Sundhed er at leve et liv, der er så godt som muligt"*

Dette er blot et blandt mange svar fra borgere, der er blevet inddraget i forarbejdet til denne sundhedspolitik. Det kan vel næppe siges mere tydeligt. Det betyder nemlig meget, at vi føler os friske og har overskud til at klare de daglige gøremål, være sammen med familie og venner, at vi kan passe vores arbejde, deltage i fritidsaktiviteter og hjælpe andre som frivillig mv.

Som politikere vil vi gøre en indsats for at støtte og hjælpe alle borgere til at gøre det sunde valg til det lette valg. Derfor tænker vi sundhed ind i mange forskellige beslutninger, f.eks. om de grønne områder betyder, at man får lyst til at dyrke motion, om maden i vores institutioner og haller kunne blive sundere, eller hvordan vi bedst kan hjælpe borgere med en kronisk sygdom.

I Nyborg Kommune ønsker vi sunde og livsglade borgere, der har flere gode år uden sygdom. Det mål når vi ved at arbejde forebyggende, ved at skabe sammenhæng i sundhedsindsatser og ved at sætte fokus på de områder og målgrupper, som har det største behov.

Alle skal have samme mulighed for at leve et sundt liv, og de sunde vaner skal grundlægges tidligt i livet. Desværre ser vi en stigende andel overvægtige børn

og unge i kommunen og flere borgere, der lever med en kronisk sygdom. Denne udvikling skal vi have standset, og det kan vi gøre sammen.

Familie, venner, nærområdet, foreninger, kommunens medarbejdere og de praktiserende læger er blot nogle af de, der kan støtte og hjælpe på vej. Samarbejde på tværs af kommune, almen praksis og sygehus bidrager til, at borgerne oplever tryghed og sammenhæng i sundhedsindsatsen.

Sundhedspolitikken 2016-2020 er en tværgående politik, som er målrettet alle borgere, foreninger, virksomheder og medarbejdere. Den sætter retning for de kommende fire års sundhedsarbejde og har fokus på indsatser inden for de prioriterede områder og målgrupper. Sundhedspolitikken skal være et fælles afsæt for både det politiske niveau og hos de medarbejdere, der møder borgerne i hverdagen.

Tak for input og gode tanker. Vi glæder os til at arbejde sammen om det sunde liv.

**Kenneth Muhs**

Borgmester

**Frits Christensen**

Sundheds- og Forebyggelsesudvalgsformand

SUNDHED I TAL  
SIDE 3

OPBYGNING AF  
POLITIKKEN  
SIDE 7

VISION 2025  
SIDE 9

VÆRDIER  
SIDE 10

MERE LIGHED  
I SUNDHED  
SIDE 13

TIDLIG INDSATS  
VEDR. BØRN OG  
UNGES OVERVÆGT  
SIDE 15

SUND UNGDOM  
SIDE 17

DET GODE LIV MED  
KRONISK SYGDOM  
SIDE 19

ARBEJDSRETTET  
REHABILITERING  
SIDE 21

TVÆRGÅENDE  
SAMARBEJDE  
SIDE 23

## Indledning

.....

Sundhedspolitikken er en tværgående politik, som relaterer sig til øvrige politikker, strategier og handleplaner, og som danner det overordnede grundlag for samarbejdet om sundhed mellem kommunen, foreninger, virksomheder og borgere.

Politikken er et redskab for kommunens politikere og medarbejdere i det daglige arbejde til at realisere de formulerede visioner og målsætninger.

Sundhedspolitikken er blevet til med inspiration fra borgere, foreninger, virksomheder samt medarbejdere, der på temamøder har bidraget med gode idéer til, hvordan sundheden kan styrkes.

# Sundhed med den bedste kvalitet

For at sikre borgerne den bedste kvalitet i forebyggelse, behandling, pleje og rehabilitering inddrager vi borgerne aktivt. Borgerne skal tilbydes en helhedsorienteret rådgivning, vejledning og behandling, der tager udgangspunkt i deres livssituation.

I Nyborg Kommune arbejder vi ud fra Sundhedsstyrelsens forløbsprogrammer, fælles standarder og retningslinjer, der er med til at give borgerne sikkerhed for den bedste kvalitet. Ligeledes følger Nyborg Kommune de nationale mål for sundhedsvæsenet.

Sundhedsstyrelsens 11 forebyggelsespakker er et vigtigt arbejdsredskab til at prioritere og kvalitetsudvikle kommunens forebyggelsesarbejde.

Sundhedstilbud, der er dokumentation for virker bedst eller vurderes som god praksis, skal prioriteres, ligesom evaluering af nye sundhedsindsatser skal have fokus på både effekt og borgernes tilfredshed. Evalueringer behandles løbende i Sundheds- og Forebyggelsesudvalget.

## SUNDHEDSSTYRELSENS FOREBYGGELSESPAKKER





# Sundhed i tal

I Nyborg Kommune følger vi borgernes sundhedstilstand nøje via løbende evalueringer og spørgeskemaundersøgelser.<sup>1</sup>

Tilsvarende udgiver Region Syddanmark flere statusrapporter og hvert 4. år udkommer en stor sundhedsprofil for regionen.

Senest i 2013 udkom en sundhedsprofil på borgere over 16 år.<sup>2</sup>

Alle disse rapporter og profiler er med til at danne baggrund for planlægning og prioritering af den kommunale forebyggelsesindsats i de kommende fire år i Nyborg Kommune

Der bor ca. 31.800 mennesker i Nyborg Kommune. Indbyggertallet er steget med 0,99 pct. fra 2015-2016 men, der er blevet færre unge og borgere i den erhvervsaktive alder, mens antallet af ældre er steget.

## Middellevetid (målt i år)

|                          | 2013 | 2015 |
|--------------------------|------|------|
| <b>Hele landet</b>       | 80,0 | 80,6 |
| <b>Region Syddanmark</b> | 80,2 | 80,8 |
| <b>Nyborg</b>            | 79,2 | 80,2 |
| Mænd                     | 78,0 | 78,6 |
| Kvinder                  | 81,9 | 82,5 |

Kilde Danmarks Statistik

Middellevetiden er blandt det laveste i regionen, men i positiv udvikling. Særligt mændene lever kortere tid end lands- og regionsgennemsnittet.

## Livskvalitet vurderet som særdeles god eller god (målt i %)

|                          | 2013 |
|--------------------------|------|
| <b>Region Syddanmark</b> | 79,3 |
| <b>Nyborg</b>            | 76,0 |

Kilde: Region Syddanmark 2013 for borgere +16 år

Mange i Nyborg Kommune vurderer deres livskvalitet som god, men andelen er lavere end i de øvrige kommuner i Regionen. Vi ligger i bunden som nr. 21 blandt de 22 øvrige kommuner i Region Syddanmark.

<sup>1</sup> Læs borgernes sundhed i tal på [www.nyborg.dk](http://www.nyborg.dk)

<sup>2</sup> Rapport: Hvordan har du det? Region Syddanmark 2013

**Andel med dårligt fysisk helbred (målt i % )**

|                          | 2010 | 2013 |
|--------------------------|------|------|
| <b>Region Syddanmark</b> | 11,7 | 11,6 |
| <b>Nyborg</b>            | 11,9 | 14,3 |

Kilde: Region Syddanmark 2013 for borgere +16 år

Langt de fleste borgere mener, at deres helbred er godt. Desværre er andelen, der har et fysisk dårligt helbred, steget fra 2010 til 2013. Det samme er gældende for dårligt mentalt helbred.

**Andel med dårligt mentalt helbred (målt i % )**

|                          | 2010 | 2013 |
|--------------------------|------|------|
| <b>Region Syddanmark</b> | 10,5 | 10,9 |
| <b>Nyborg</b>            | 8,7  | 12,7 |

Kilde: Region Syddanmark 2013 for borgere +16 år

Nyborg Kommune har en høj andel (38,4%) af borgere (+16 år) med langvarig sygdom sammenlignet med regionsgennemsnittet på 35,3%.

Ca. 9.800 personer over 16 år er i 2013 langvarigt syge med fx hjertekarsygdom, kræftsygdom, kronisk lungesygdom, type-2-diabetes og muskel- og skeletsygdom.

Kilde: Region Syddanmark 2013

I 2015 rapporterer 23% over 16 år, at helbredet ofte hæmmer dem i deres daglige udfoldelse, mens landsgennemsnittet kun ligger på 19%.

Kilde Kontur 2015, Region Syddanmarks Borgerpanel





#### Overvægt blandt skolebørn (målt i %)

|             | Indskoling | Udskoling |
|-------------|------------|-----------|
| Skoleår     | 2012/2013  | 2012/2013 |
| Hele landet | 11,8       | 17,9      |
| Nyborg      | 10,0       | 19,0      |

Kilde: Vægtrapport fra NOVAX baseret på sundhedsplejens målinger

Blandt børn og unge ser vi en stigning i overvægt. 10% af eleverne i indskoling vejer for meget, mens næsten hver femte elev i udskoling er overvægtig.

Cirka hver anden borger over 16 år er overvægtig, heraf er ca. 14% svært overvægtige.

Den socioøkonomiske status har indflydelse på sundhedstilstanden, særligt hvis man er uden for arbejdsmarkedet. Netop de 8 kroniske folkesygdomme, herunder diabetes, KOL, hjerte- og karsygdomme, kræft, muskel- og skeletlidelser, astma og allergi, psykiske lidelser og knogleskørhed ses i højere grad hos denne gruppe.

I Nyborg Kommune har 7,3% borgere over 16 år en psykisk lidelse af varighed under 6 mdr. Det er den største andel set i Region Syddanmark med et gennemsnit på 6,2%.

Kilde: Region Syddanmark 2013

Frafaldet på de gymnasiale uddannelser er det laveste i regionen, men kommunen har det næsthøjeste frafald på de erhvervsfaglige ungdomsuddannelser.

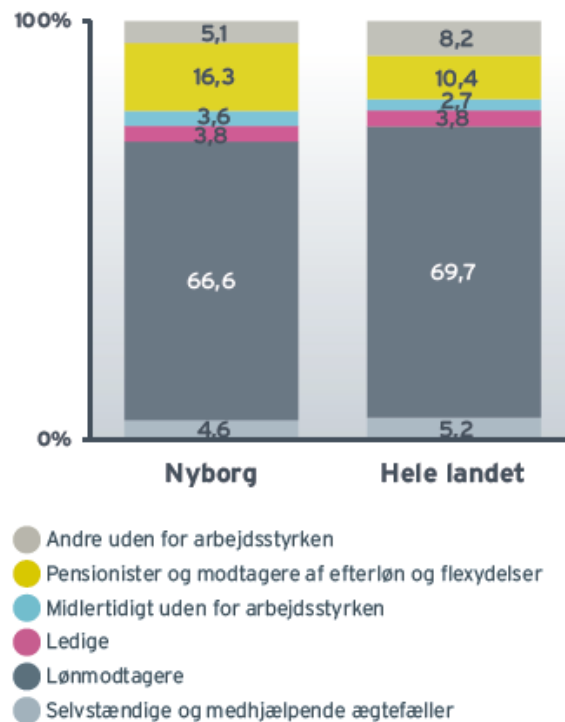
Kilde Kontur 2015, Region Syddanmarks Borgerpanel.

43%, der er startet på en erhvervsfaglig uddannelse i 2011, er faldet fra inden for tre år.

Lands gennemsnit: 40,1%

Regions gennemsnit: 39,4%

**Diagrammet her viser den socioøkonomiske status for borgere i alderen 25-64 år i 2013**



# Opbygning af politikken

Sundhedspolitikken tager udgangspunkt i en overordnet vision, som løber over 12 år fra 2013 til 2025. Fremdriften evalueres tilsvarende løbende og godkendes i Sundheds- og Forebyggelsesudvalget.

Visionen spænder over et værdisæt, som er gennemgående for sundhedspolitikens indsatsområder, der skal sikre opfyldelsen af visionen.

Indsatsområderne løber over fire år og er blevet identificeret ud fra tidligere kortlægninger af sundheden i Nyborg Kommune. De har klart definerede målsætninger og fokusområder.

For hvert indsatsområde bliver der løbende arbejdet med at realisere politikens mål, udarbejdet detaljerede strategier og handleplaner.

## VISION FOR SUNDHEDEN 2025 <sup>3</sup>

Nyborg Kommune ønsker at være en foregangskommune for det sunde liv,  
hvor det sunde valg er det let tilgængelige valg.  
Vi ønsker sunde og livsglade borgere, der har flere gode år uden sygdom.

## VÆRDISÆT

En tidlig indsats

Mere lighed i sundhed

Ansvar for egen sundhed

Livskvalitet og  
fællesskab

## INDSATSOMRÅDER 2016-2020

Mere lighed i  
sundhed

Tidlig indsats  
vedr. børn og  
unges overvægt

Sund ungdom

Det gode liv  
med kronisk  
sygdom

Arbejdsrettet  
rehabilitering

Tværgående  
samarbejde

<sup>3</sup> Kommuneplan 2013 er vedtaget endeligt af Nyborg Byråd den 17. december 2013





Sundhedspolitikken tager udgangspunkt i WHO's definition af begrebet sundhed, der omhandler:

"En tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom og svækkelse."

# Vision 2025

---

Et godt helbred er et godt udgangspunkt for, at vi kan trives fysisk, psykisk og socialt. Sundhedspolitikken angår alle og skal afspejles i hele kommunens opgaveløsning. Med Nyborg Kommunes Sundhedspolitik 2016 - 2020 sætter vi en fælles ramme og retning for, hvor borgeres sundhed skal være i 2025.

Resultaterne i 2025 bygger især på en aktiv forebyggende indsats - ikke mindst i forhold til børn og unge i kommunens daginstitutioner og skoler, - men vi har også løbende forbedret vores bynære rekreative områder og friluftsmulighederne i naturen til glæde for folkesundheden. Endelig er der skabt gode og tidssvarende idrætsfaciliteter i både Nyborg, Ullerslev og Ørbæk.

## VISION FOR SUNDHEDEN 2025<sup>4</sup>

Nyborg Kommune ønsker at være en foregangskommune for det sunde liv,  
hvor det sunde valg er det let tilgængelige valg.  
Vi ønsker sunde og livsglade borgere, der har flere gode år uden sygdom.

### Pejlemærker for sundheden i 2025:<sup>4</sup>

Den generelle sundhedstilstand for vores borgere er blevet væsentligt bedre ved, at:

- Antallet af borgere med god livskvalitet er steget, og samtidig er middellevetiden forbedret.
- Det er lykkedes at reducere den sociale, sundhedsmæssige ulighed.
- Antallet af borgere, der rammes af de otte folkesygdomme, er reduceret.
- Antallet af børn og unge med overvægt i indskoling og udskoling er reduceret

<sup>4</sup> Kommuneplan 2013 er vedtaget endeligt af Nyborg Byråd den 17. december 2013

# Værdier

---

De fire værdier er gennemgående temaer i de indsatsområder, Nyborg Kommune har valgt at fokusere på i sundhedspolitikken 2016 - 2020.

# 1

## **En tidlig indsats**

I Nyborg Kommune arbejder vi forbyggende og sundhedsfremmende med sundhed. Derfor arbejder vi aktivt for at sikre sunde vaner hos børn, unge og ældre samtidig med, at vi tidligt opsporer borgere, som er i risikogruppen for livsstilsrelaterede sygdomme, for at lave særligt målrettede initiativer til denne målgruppe.

# 2

## **Mere lighed i sundhed**

I Nyborg Kommune skal alle have mulighed for at leve et sundt liv, men vi tager hånd om de svageste i samfundet. Det betyder, at der skal laves særlige initiativer og tages særlig hensyn til denne gruppe af borgere.

# 3

## **Ansvar for egen sundhed**

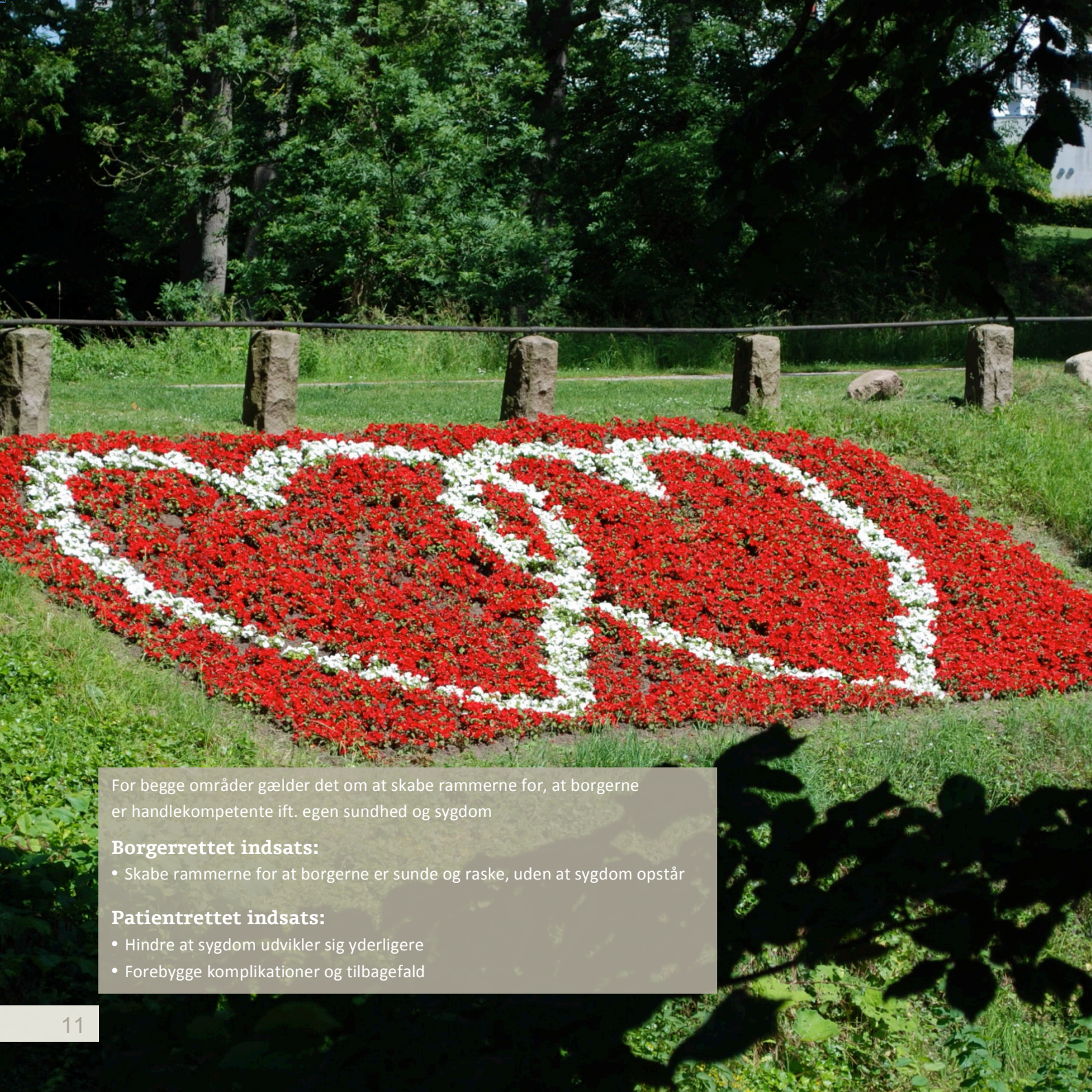
I Nyborg Kommune skal der være gode rammer for selv at foretage sunde valg og hjælp til de grupper af borgere, der har behov for støtte hertil. Varige livsstilsændringer er kun mulige, hvis den enkelte borger selv vil. Derfor skal det sunde valg også være det lette valg.

# 4

## **Livskvalitet og fællesskab**

I Nyborg Kommune skal der være gode fysiske rammer og et bredt udbud af aktiviteter og indsatser, som bidrager til at skabe livsglæde og livskvalitet for alle aldersgrupper og målgrupper. Sociale relationer og fællesskaber er vigtige for vores livsglæde og livsmod.





For begge områder gælder det om at skabe rammerne for, at borgerne er handlekompetente ift. egen sundhed og sygdom

**Borgerrettet indsats:**

- Skabe rammerne for at borgerne er sunde og raske, uden at sygdom opstår

**Patientrettet indsats:**

- Hindre at sygdom udvikler sig yderligere
- Forebygge komplikationer og tilbagefald



# Sådan vil vi arbejde med sundhed i Nyborg Kommune

---

- Anvende den sundhedsfremmende og rehabiliterende tilgang med udgangspunkt i borgernes ressourcer og livsvilkår og støtte op om deres handlekompetencer.
- Inddrage borgerne i videst muligt omfang og med respekt for den enkeltes ret til egne beslutninger om valg af livsstil.
- Skabe rammer for, at borgerne kan foretage sunde livsstilsvalg.
- Støtte borgerne i at være oplyste om sundhed, så de kan tage ansvar for egen sundhed.
- Arbejde for, at det sunde valg skal være det lette valg.
- Minimere risikofaktorer for at få eller forværre kroniske sygdomme.
- Fokuserer på sammenhængende og hensigtsmæssige forløb både i forhold til den borgerrettede og den patientrettede indsats, men også i forhold til forbruget af sundhedsydelser.
- Samarbejde om sundhed tværgående og tværsektorielt med relevante aktører, såvel internt i kommunen som eksternt.
- Sørge for at, sundhed er en integreret og naturlig del af medarbejdernes kerneopgaver.
- Arbejde vidensbaseret og kvalitetssikre drift og øvrige aktiviteter på sundhedsområdet.
- Være det gode eksempel ved at sikre forebyggelse og sundhedsfremme på egne arbejdspladser.



# Mere lighed i sundhed

Lighed i sundhed betyder, at alle skal have mulighed for at leve et sundt liv. Den sociale ulighed i sundhed har været stigende, og særligt socialt udsatte borgere med lav indkomst, ingen eller kort uddannelse, arbejdsløshed, ensomhed, misbrug eller psykisk sygdom har en dårligere sundhed og lever kortere tid end andre.

For at fremme mere lighed i sundhed er der behov for en tidlig og skræddersyet sundhedsindsats til de borgere, som har særlige udfordringer i forhold til deres sundhed og livsstil.

Gennem dialog ved vi, at socialt udsatte ønsker at leve sundere og gerne vil ændre livsstil. De vil gerne motiveres til at ændre sundhedsvaner, ligesom de gerne vil inddrages i planlægningen af sundhedstilbud. De efterspørger sundhedsaktiviteter, som de kan deltage i sammen med andre, hvor det sociale fællesskab kan motivere og støtte til at forandre livsstil.

## Sundhedspolitiske mål

Den sociale ulighed i sundhed skal reduceres ved:

Socialt udsatte borgere, skal have de samme muligheder for at opnå et godt helbred, en bedre sundhed og samme middellevetid som andre borgere.

## Strategien<sup>5</sup> for mere lighed i sundhed omfatter fem indsatser

- Tillid og inddragelse
- Gode sundhedsvaner gennem en tidlig indsats
- Sundhed, hvor du lever og er
- Det sunde liv i fællesskab
- Sundhed med forskel

## Nyborg Kommune vil

- Inddrage borgerne i planlægning af sundhedsaktiviteter og sundhedstilbud.
- Være opsøgende og møde borgerne i nærmiljøet.
- Hjælpe og støtte socialt udsatte familier til en sundere hverdag ved at tilbyde sundhedsindsatser fx alkoholrådgivning og -behandling og tilbud om motion, rygestop og kostvejledning.
- Skabe og styrke sociale fællesskaber, så borgerne har mulighed for at støtte hinanden i deres livstilsændring.
- Have fokus på tidlig opsporing af sygdomme hos mænd.

<sup>5</sup> SAMMEN om det sunde liv – Strategien for mere lighed i sundhed se [www.nyborg.dk](http://www.nyborg.dk)



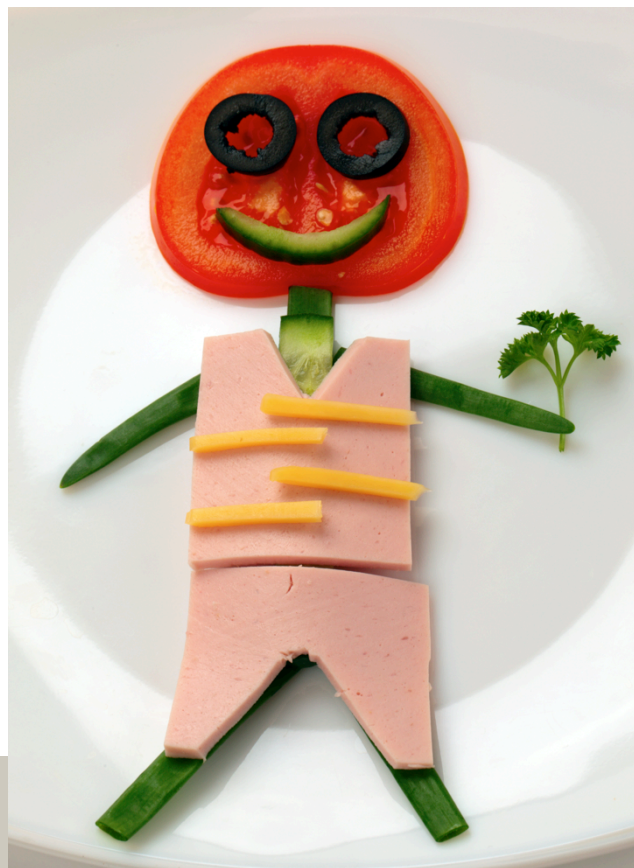
- Tilbyde særlige sundhedstilbud til mænd fx på arbejdspladsen og i boligområderne.
- Støtte ældre borgere med særlige behov.
- Øge opmærksomheden omkring tandsundhed hos socialt udsatte borgere.
- Være opmærksomme på borgere med funktionsnedsættelser i forhold til kommunens sundhedstilbud.

#### Det kan borgeren gøre

- Benytte sig af de forskellige sundheds- og rådgivningstilbud i kommunen.
- Være med i aktiviteter i nærområdet.
- Være fysisk aktiv mindst ½ time om dagen.
- Gøre en forskel som frivillig.

#### De 10 kostråd:

1. Spis frugt og mange grøntsager
2. Spis mere fisk – flere gange om ugen
3. Vælg fuldkorn – spis mindst 75g fuldkorn om dagen
4. Spis mindre sukker – især sodavand, slik og kager
5. Spis mindre mættet fedt
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
8. Spis mad med mindre salt
9. Drik vand
10. Vælg magert kød og kødpålæg



# Tidlig indsats vedr. børn og unges overvægt

Overvægt er et stigende folkesundhedsproblem. I Nyborg Kommune er ca. hvert tiende barn, der starter i skole og ca. hver femte ung, der går ud af skolen, overvægtig.

Det er kendt, at overvægt hos børn og unge kan have både psykiske, fysiske og sociale konsekvenser, samt at børn og unge med svær overvægt allerede i barndommen kan udvikle følgesygdomme fx type-2 diabetes, forhøjet blodtryk og ledsmerter.

De gode vaner grundlægges i barndommen. Det er derfor vigtigt at sætte ind tidligt ved at have fokus på sund kost og bevægelse gennem fx leg, læring, oplysning og inspiration. Fysisk aktivitet giver øget livsglæde, trivsel og selvtillid. Det er derfor vigtigt, at der er fokus på bevægelses-venlige miljøer som udfordrer, stimulerer og motiverer til leg og mere bevægelse for børn og unge. Samtidig viser forskning, at bevægelse og indlæring hænger tæt sammen.

I Nyborg Kommune har alle et medansvar for at forebygge overvægt hos børn og unge. Forældrene har hovedansvaret for deres børns kostvaner og fysiske aktivitetsniveau, men en effektiv forebyggende indsats overfor overvægt opnås ved at samarbejde på tværs i kommunen og ved at samarbejde med almen lægelig praksis, skoler, dagtilbud, frivillige og uddannelsesinstitutioner mv.

## Sundhedspolitiske mål

Andelen af overvægtige børn og unge skal nedbringes ved, at:

- Børn og unge trives i en hverdag, hvor sund mad og bevægelse er let tilgængelige og oplagte valg.
- Der sker en tidlig opsporing og indsats.
- Overvægtige børn og unge og deres familier støttes og hjælpes til vægttab og livsstilsændring.

## Strategien<sup>6</sup> for tidlig indsats vedr. børn og unges overvægt omfatter fire indsatser:

- Børn og unge i mere bevægelse
- Sunde måltider
- Tidlig opsporing
- Tilbud til overvægtige børn og unge

## Nyborg Kommune vil

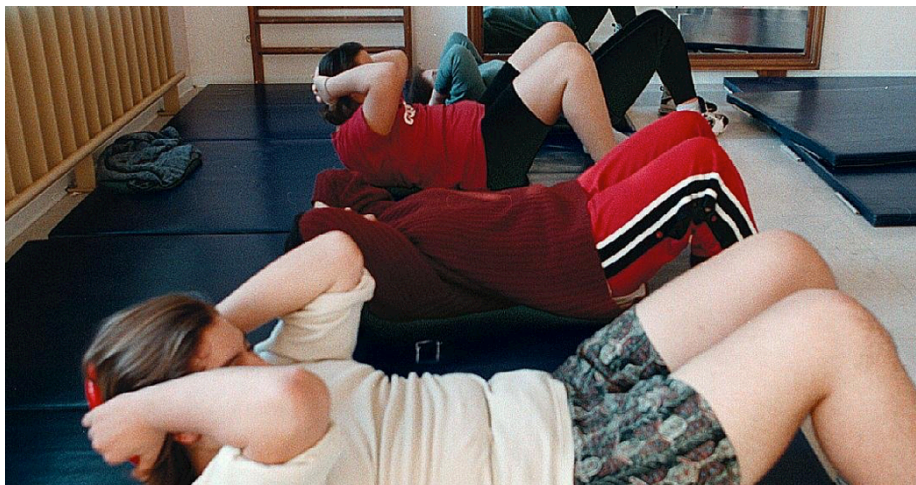
- Udarbejde en fælles bevægelsespolitik, som overordnet ramme for en fælles grundholdning til mere bevægelse.
- Styrke samarbejdet med foreninger om aktiviteter og tilbud målrettet overvægtige børn og unge.

<sup>6</sup>SAMMEN om det sunde liv – Strategien for tidlig indsats vedr. børn og unges overvægt se [www.nyborg.dk](http://www.nyborg.dk)

- 
- Udarbejde en fælles mad- og måltidspolitik, som overordnet ramme for en fælles grundholdning til at fremme sunde madvaner, gældende for dagtilbud, skoler, haller mv.
  - Screene børn i 3 ½ års alderen med henblik på at vurdere risikoen for at udvikle overvægt samt tilbyde en livsstilssamtale med fokus på familiens sundhed og trivsel.
  - Tilbyde en motivationssamtale til familier med overvægtige børn og unge med henblik på at afdække familiens behov og skræddersy et tilbud, som bl.a. kan indeholde; et program for individuel behandling af overvægt, inspirationsoplæg, kost- og/eller motionsvejledning, madkurser og guidede indkøbsture, foreningstilbud mm.

#### Det kan borgeren gøre

- Benytte sig af de forskellige sundheds- og rådgivningstilbud i kommunen.
- Benytte de naturskønne områder til bevægelse f.eks. Hjerter- og Kløverstierne.
- Være med i aktiviteter i nærområdet.
- Være fysisk aktiv mindst ½ time om dagen.
- Have fokus på familiens madvaner.
- Deltage aktivt i foreningslivet.



#### Sundhedsstyrelsens anbefalinger om motion:

Voksne bør være fysisk aktive mindst 30 minutter dagligt.

Børn og unge bør være fysisk aktive mindst 1 time dagligt.

# Sund ungdom

---

De fleste unge vurderer selv, at de har det godt, men desværre udvikles næsten halvdelen af psykiske lidelser i løbet af ungdomsårene. Denne periode er for mange følelsesmæssig udfordrende. Nogle unge oplever at være usikre, rådvilde, ensomme, og nogle har symptomer på angst.

Skolen, ungdomsuddannelsen, praktik- og lærepladsen er med til at skabe rammen for en god mental sundhed, hvor der knyttes sociale relationer og skabes et godt læringsmiljø. Her lærer den unge at tage ansvar og udvikler sin mentale og fysiske sundhed.

I 15 -17 års alderen stopper mange med at dyrke foreningsidræt og udvikler samtidig uhensigtsmæssige spisevaner. Mange ryger, drikker meget alkohol og prøver hash. Nogle unge prøver sågar euforiserende stoffer, som ved længerevarende brug kan medføre afhængighed, psykiske lidelser og sygdomme som fx hjerte-kar- og lunge-sygdomme. Brug af stoffer kan have alvorlige sundhedsmæssige og sociale konsekvenser.

Nyborg Kommune ønsker, at de unge har en større bevidsthed om sundhed, som kan være med til at styrke deres selvværd og selvtilid, det sociale sammenhold og glæde ved at gå i skole.

## Sundhedspolitiske mål

Unge mentale og fysiske sundhed styrkes ved at,

- Understøtte unge i muligheden for at være en del af et socialt fællesskab.
- Understøtte unge i at få en større viden og bevidsthed om sundhed.
- Opspore mistrivsel og tegn på misbrug tidligt og henvise til relevante støtte- og behandlingstilbud.
- Have fokus på forebyggelse af hashmisbrug.
- Fremme røgfrie miljøer og understøtte en hensigtsmæssig alkoholkultur de steder, hvor unge færdes i kommunen.

## Nyborg Kommune vil

Udarbejde en sundhedsprofil i 10. klasse og på ungdomsuddannelserne for at afdække de unges sundhedsvaner vedrørende bl.a. kost, motion, rygning, alkohol og andre rusmidler samt deres mentale og seksuelle sundhed.

Lave en strategi for, hvordan de unges sundhed kan styrkes både fysisk, mentalt og socialt.



Fokus skal være på

- Opsporing af mistrivsel og psykisk sårbarhed.
- Tidlige tegn på misbrug.
- Sundhedstilbud generelt.
- Tilbud om relevant støtte og hjælp til de unge og deres netværk.
- Fastholdelse i uddannelse, herunder yde en særlig forebyggende indsats i de ældste skoleklasser og på ungdomsuddannelserne.
- Skabe sunde ungdomsmiljøer med positive rollemodeller.
- Styrke samarbejdet mellem uddannelsesinstitutioner, foreninger og kommunen i arbejdet med unges trivsel.

### Det kan borgeren gøre

- Benytte sig af de forskellige sundheds- og rådgivningstilbud i kommunen.
- Følge sundhedsstyrelsens anbefalinger.
- Forældre kan tage ansvar for at skabe fælles holdninger i skolens ældste klasser.
- Forældre kan være rollemodeller for egne og andres børn.
- Være opmærksom, drage omsorg og tage ansvar for hinanden.



### Rygning:

Daglig rygning forøger risikoen for lungekræft med 15-20 gange.

Kilde: Ulighed i sundhed. Sundhedsstyrelsen 2011

### Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedr. alkohol

- Drik ikke alkohol, hvis du er gravid
- Kvinder: Drik højst 7 genstande om ugen
- Mænd: Drik højst 14 genstande om ugen
- Generelt: Drik højst 5 genstande ad gangen

# Det gode liv med kronisk sygdom

## - det borgernære sundhedsvæsen

---

Næsten hver tredje borger over 16 år i Nyborg Kommune lever med en eller flere kroniske sygdomme, hvor andelen er størst blandt ældre.

Kronisk sygdom er bl.a. karakteriseret ved at have et længerevarende eller tilbagevendende forløb. Kroniske sygdomme er oftest betinget af livsstil, og derfor kan den enkelte gøre meget for, at sygdom ikke opstår eller forværres.

I Nyborg Kommune er der behov for en styrket forebyggende indsats rettet mod borgere med en kronisk sygdom og de borgere, der er i særlig risiko for at udvikle en kronisk sygdom ved bl.a. at skabe rammerne for et aktivt og selvhjulpent ældreliv og udjævne social ulighed i sundhed.

Jo tidligere symptomer på kronisk sygdom opdages, jo større er muligheden for at begrænse forværring i sygdommen.

### Sundhedspolitiske mål

Nyborg Kommune skal opspore, behandle og rehabilitere borgere, som er i risiko for kronisk sygdom eller som er blevet syge, ved at:

- Borgere i risiko for kronisk sygdom opspores tidligt og tilbydes mere viden om deres sundhed og forebyggelse af sygdom.

- Forbedre den almene sundhed for borgere med en kronisk sygdom.
- Borgere med kronisk sygdom får sundhedsprofessionel støtte til at tage bedst mulig vare på sin egen situation.
- Antallet af borgere med kroniske sygdomme reduceres.
- Antallet af indlæggelser såvel som genindlæggelser reduceres.
- Borgere med kronisk sygdom oplever et sammenhængende patientforløb.

### Nyborg Kommune vil

Udarbejde en strategi, der baseres på Sundhedsstyrelsens nye anbefalinger for kommunale forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom samt strategien for den ældre medicinske borger.

Fokus skal være på

- En tidlig opsporing af kronisk sygdom gennem et tæt samarbejde med de praktiserende læger.
- Styrket mulighed for selvmonitorering og egenomsorg ved brug af digitale redskaber.
- Motivere, støtte og vejlede borgere til at ændre livsstil og fastholde sunde vaner.

- Understøtte korrekt brug af medicin og hjælpe borgerne med at følge eventuelle medicinske anbefalinger om fysisk træning, kost og rygning.
- Etablere tilbud i nærmiljøerne gennem samarbejde med frivillige organisationer og patientforeninger for at understøtte borgeren i at skabe netværk og øget livskvalitet.
- Etablere sundhedstilbud og særlige indsatser inden for bl.a. motion og træning, ernæring, rygestop og alkoholrådgivning.
- Sikre at borgere med kronisk sygdom kan henvises til relevante tilbud i Nyborg Kommune.
- Udvikle på patientskoler og forløbsprogrammer.
- Samarbejde om at skabe sammenhængende patientforløb.
- Gennem samarbejde med OUH Odense og OUH Svendborg give borgeren en høj faglig og kvalitetsmæssig genoptræning efter sygehusophold.

#### **Det kan borgeren gøre**

- Opsøge og bruge tilbud om vejledning og støtte.
- Vælge en sund livsstil.
- Dyrke motion og samvær.
- Deltage i foreningslivet.



#### **De kroniske sygdomme:**

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| • Diabetes (sukkersyge)   | • Muskel- og skeletlidelser |
| • KOL                     | • Astma og allergi          |
| • Hjerter- og karsygdomme | • Psykiske lidelser         |
| • Kræft                   | • Knogleskørhed             |

# Arbejdsrettet rehabilitering

---

Det er forbundet med store menneskelige og økonomiske omkostninger, når man på grund af fysisk eller psykisk sygdom mister sit arbejde eller må opgive en uddannelse. Ledighed gennem lang tid kan have betydning for sundheden og være med til at øge risikoen for dårligt helbred, marginalisering og førtidspension.

Det kan konstateres, at førtidspensionister, kontanthjælpsmodtagere og arbejdsløse med kort eller ingen uddannelse på langt de fleste områder har det dårligere end befolkningen som helhed. Eksempelvis har de en dårligere helbredsrelateret livskvalitet, er oftere langtidssyge og oplever oftere, at sygdom hindrer dem i daglige gøremål.

I Nyborg Kommune vil vi være opmærksom på ledige borgeres helbred og trivsel og møde borgeren som en ansvarlig samarbejdspartner, der bidrager til og er medbestemmende i sit eget forløb.

## Sundhedspolitiske mål

Den generelle sundhed hos borgere uden for arbejdsmarkedet skal styrkes ved, at:

- Tilbyde relevante forebyggende sundhedstilbud og arbejdsrettet rehabilitering.

- Borgeren oplever et sammenhængende sagsforløb.
- Borgeren oplever en kort ventetid hvad angår udredning, behandling, genoptræning eller rehabilitering, så sygdomsforløbet og perioden med eventuel forsørgelse er så kort som mulig.
- Antallet af sygemeldte borgere mindskes og borgernes mulighed for at genoptage arbejde efter sygdom forbedres.

## Nyborg Kommune vil

Udarbejde en strategi, der har særligt fokus på borgere, der er i risiko for at miste varigt fodfæste på arbejdsmarkedet dvs. sygemeldte borgere, borgere i risiko for førtidspension, borgere i fleksjob og på kontanthjælp.

Fokus skal være på

- Rehabiliteringsteamet skal sikre en helhedsorienteret indsats.
- Rehabiliteringsteamet skal tilbyde arbejdsrettet rehabilitering, der kan omfatte rådgivning og vejledning samt tilbud om konkrete sundhedsindsatser, som kan medvirke til, at borgeren genvinder eller bedrer sit fysiske og mentale funktionsniveau.



- Styrke samarbejde og dialog på tværs af sundheds-, social- og beskæftigelsesområdet samt almen praksis og sygehuset med henblik på en mere effektiv og koordineret indsats.
- Lave ressourceforløb og mentorstøtte.
- Sikre genoptræningstilbud og sundhedsindsatser inden for fx motion, kost, rygning, alkohol og mental sundhed.
- Synliggøre socialpsykiatriske behandlingstilbud og alkohol- og misbrugsbehandling.
- Sikre et tværgående samarbejde, hvor borgeren oplever en sammenhæng i sagsforløbet og en kort ventetid, hvad angår udredning, behandling, genoptræning eller rehabilitering, så sygdomsforløbet og perioden med eventuel forsørgelse er så kort som mulig.
- Opfordre virksomheder til at udarbejde en personalepolitik, der sigter mod at have fysisk og psykisk sunde medarbejdere.
- Systematisk indsats på arbejdspladser, hvor der er mange medarbejdere, der ex. er i risiko for nedslidning, stressbetingede lidelser og udvikling af kroniske sygdomme.



# Tværgående samarbejde

---

I Nyborg Kommune løser alle kommunens afdelinger opgaver enten hver for sig eller på tværs, der har med forebyggelse og sundhedsfremme at gøre. Det tværgående samarbejde er en vigtig forudsætning for at opnå en sammenhæng i de forebyggende og sundhedsfremmende indsatser.

En god start på livet har stor betydning for sundheden i voksentilværelsen, og derfor er samarbejdet mellem sundhedsplejen, dagtilbud og skolen en vigtig forudsætning i arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse.

Med reformerne på arbejdsmarkedet ex. kontanthjælps-, førtidspensions- og fleksjob-reformen samt sygedagpengereformen er der samtidig opstået et stigende behov for koordinering på tværs i kommunen og af sektorerne. Det er derfor vigtigt, at vi arbejder efter fælles mål på sundhedsområdet, beskæftigelsesområdet, uddannelsesområdet og det sociale område.

Det gælder også i forhold til patientforløb, hvor det borgernære sundhedsvæsen i kommunen indgår i et tæt samarbejde med det specialiserede sundhedsvæsen i regionen. Et samarbejde på tværs af forskellige sektorer, som har til formål, dels at opgaven bliver løst til gavn for borgeren,

så udviklingen af tilbud er i overensstemmelse med borgernes ønsker og behov og dels, at opgaven bliver løst på den bedste og billigste måde.

Det forventes, at det nære sundhedsvæsen i fremtiden udvikles i takt med, at flere behandlinger kan varetages ambulant eller hjemme hos borgeren. Kommunen og de praktiserende læger spiller således en central rolle for udviklingen af det nære sundhedsvæsen og har en vigtig opgave ift. sammen at løfte de fælles udfordringer og have fokus på det gode samarbejde og kommunikationen på tværs.

Borgeren skal opleve sammenhæng og tryghed i den kommunale service.

Den frivillige idræt og de øvrige frivillige foreninger er også centrale samarbejdspartnere i forhold til at etablere generelle sundhedsfremmende tilbud.

### Sundhedspolitiske mål

Nyborg Kommune vil styrke det tværgående samarbejde i sundhedsarbejdet ved, at:

- Borgerne skal opleve, at kommunen afdelinger arbejder sammen på tværs.
- Borgerne skal opleve et godt og effektivt sammenhængende patientforløb på tværs af sektorerne.
- De frivillige foreninger indgår som en vigtig del af sundhedsarbejdet.

### Nyborg Kommune vil

- Fortsætte samarbejdet på tværs af alle afdelinger.
- Videreudvikle samarbejdet med de praktiserende læger og sygehuse.
- Deltage i relevante regionale, nationale og internationale samarbejder og udviklingsprojekter.
- Forsætte samarbejdet med det frivillige foreningsliv.
- Bidrage til, at sundhedsaftalerne med Region Syddanmark konstant forbedres.
- Fokuserer på, at der sker finansieret opgaveflytning og ikke ufinansieret opgaveglidning mellem sektorerne.
- Fokus på fælles arbejde om tidlig opsporing af mentale, psykiske og kroniske sygdomme.



# ” Frisk [ˈfʁɛsɡ] adjektiv

Med alle sine kræfter i behold; sund og rask, livlig, aktiv og energisk; ubekymret, lystig, ligefrem og fuld af gåpåmod, veloplagt og med lyst og mod til at gøre noget bestemt.



**Nyborg**  
KOMMUNE

Torvet 1  
5800 Nyborg  
[www.nyborg.dk](http://www.nyborg.dk)