

Sundhedspolitik



Vedttaget af Byrådet d. 4. maj 2009



Middelfart
KOMMUNE

Forord

Sundhedspolitikken er en af de politikker, Byrådet har besluttet at formulere i den første valgperiode i den nye Middelfart Kommune.

Formålet med politikkerne er at sætte rammerne for en realisering af Byrådets vision "Sammen bygger vi broer til fremtiden". Politikkerne bliver styrende for opgavevaretagelsen på det pågældende område og for, hvilke indsatser og handlinger, der iværksættes.

Politikken er en del af Middelfart Kommunes Kommuneplan: Middelfartplanen. Med Middelfartplanen ønsker vi at skabe et samlet dokument, spændende fra vision over strategi til mål og rammer for den kommunale virksomhed og for Middelfart Kommunes fremtid. Dermed er grundlaget skabt for en helhedsorienteret udvikling.

Byrådet har besluttet, at tilblivelse af samtlige delelementer i Middelfartplanen skal følge planlovens bestemmelser. Hermed lever Middelfartplanen op til lovgivningens krav til en kommuneplan, og der sikres borgerinddragelse i alle led.

Politikkens opbygning og indholdsfortegnelse:

1. Indledning	side 3
2. Vision for sundhedsområdet og værdiprincipper	side 5
3. Politikken	side 7
- Borgerrettet forebyggelse	side 8
- Børn og unge	side 12
- Ældre	side 16
- Borgere med funktionsnedsættelse	side 19
- Socialt udsatte	side 21

1. Indledning

Landets kommuner er i forbindelse med kommunalreformen blevet tildelt en fremtrædende rolle i det danske sundhedsvæsen. Det betyder nye opgaver og større ansvarsområde i forhold til at styrke det primære sundhedsvæsen i de enkelte kommuner. Siden 2007 har der i Middelfart Kommune eksisteret en selvstændig sundhedsafdeling under socialforvaltningen. Sammen med de øvrige forvaltninger og borgere i Kommunen er den primære udfordring at virkeliggøre målsætningen om at blive "De sunde ved bæltet". En vision, som sundhedspolitikken skal være med til at effektuere.

Sundhedspolitikken er en tværgående politik med mange berøringsflader, idet sundhed som overordnet og helhedsorienteret mål endvidere tænkes ind i andre politikker; børn og unge-, handicap- og ældrepolitikken. Sundhedspolitikken er således en bred og alsidig politik, der vil have indflydelse på kommunens aktiviteter i mange henseender. De tværgående perspektiver vidner om den dynamik og sammenhæng, der er politikkerne imellem. Som styringsredskab skal sundhedspolitikken være den drivkraft, der skaber sammenhæng, trivsel og gode levevilkår. Den skal danne ramme for prioriteringer og være grobund for eventuelle samarbejdsrelationer.

Sundhedspolitikken berører alle borgere i kommunen. I planlægningen og udførelsen af sundhedspolitikken vil kommunen samarbejde med andre aktører på sundhedsområdet og lokale kræfter i kommunen. Sundhed er et område, der inviterer til et bredt samarbejde på tværs af forvaltninger, samt tilskynder et tværgående samarbejde med forskellige råd, (interesse)organisationer, foreninger, virksomheder, fagfolk samt forældre, familier, pårørende og andre, der kan være vigtige partnere i det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde. Det er med andre ord de aktører, der sidder inde med en viden om og interesse i, hvordan lokalsamfundet i sundhedsøjemed kan forbedres og gøres mere interessant og attraktivt.

D. 4. februar 2008 blev kommissoriet for denne politik godkendt i Byrådet. I Kommissoriet blev der fastlagt særlige fokusområder og temaer, som politikken er bygget op omkring, samt hvilke interessenter der skulle inddrages i processen. Desuden blev det bestemt, at processen skulle tage udgangspunkt i borgerinddragelse.

Byrådets sundhedsperspektiv

Middelfart kommune ønsker i sin sundhedsindsats at prioritere både sundhedsfremme og forebyggelse.

- Ved sundhedsfremme forstås; *En sundhedsrelateret aktivitet, der søger at fremme den enkeltes sundhed og folkesundheden ved at*

skabe rammer og muligheder for at mobilisere patienters og andre borgeres ressourcer og handlekompetence (Sundhedsstyrelsen).

- Ved forebyggelse forstås; *En sundhedsrelateret aktivitet, der søger at forhindre opståen og udvikling af sygdomme, psykosociale problemer eller ulykker og dermed fremmer folkesundheden (Sundhedsstyrelsen).*

Middelfart Kommune tager med afsæt i disse begreber udgangspunkt i det brede sundhedsbegreb, hvor sundhed defineres som: *en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og social velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse. (WHO, 1998).*

Sundhedspolitikken tager udgangspunkt i fem fokusgrupper:

- **Borgerrettet forebyggelse**
- **Børn og unge**
- **Ældre**
- **Borgere med fysisk og/eller psykisk funktionsnedsættelse**
- **Socialt udsatte**

Sundhedspolitikken skal være fokuseret og basere sig på et velfunderet vidensgrundlag. Dette gøres bl.a. ved at medtænke og indarbejde KRAM-faktorerne, der er en samlet betegnelse for de fire største faktorer i relation til udvikling af livsstilssygdomme. KRAM står for henholdsvis *Kost, Rygning, Alkohol og Motion*. Udover KRAM-faktorerne sætter Middelfart Kommune fokus på *Stress og Seksualitet*.

Det er i forlængelse heraf væsentligt at pointere, at Byrådet *ikke* ser det som kommunens opgave (med løftet pegefinger) at *diktare*, hvorledes borgerne skal leve deres liv. Kommunens opgave er at oplyse, informere, omstrukturere og gå i dialog med borgerne, således at vi i fællesskab får skabt de rette forudsætninger for en sund udvikling. Strukturen og rammerne synes at være altafgørende i denne sammenhæng. Byrådet ønsker i sundhedsøjemed at se muligheder frem for begrænsninger. Det indebærer, at der gerne må tænkes i nye, alternative og kreative sundhedsløsninger.

2. Vision for sundhedsområdet

Middelfart Kommune har en vision om at blive "De sunde ved bæltet".

Det sker ved at skabe gode rammer, som fremmer:

Borgere i form

At skabe borgere i form er dels på det rent fysiske plan, hvor borgerne lever op til anbefalingerne om 30 minutters fysisk aktivitet om dagen, dels på det overordnede plan, hvor den mentale sundhed er lige så vigtig for visionen om at være de sunde ved bæltet. Borgere i form skal gælde alle, uanset alder, helbredsmæssige og sociale forhold.

Oplevelser i fællesskab

Bredden og mangfoldigheden i kulturlivet i Middelfart Kommune udspringer af initiativer i det lokale foreningsliv. Ved opbakning omkring eksisterende sundhedsfremmende tiltag og sparring og input til nye tiltag kan sundhedspolitikken danne rammerne for mange gode oplevelser i fællesskab for borgerne i kommunen.

Borgerne i Middelfart Kommune skal inspireres til at opdage fordelene og glæden ved en sund og aktiv livsstil.

Læring og uddannelse hele livet

De bedst mulige forudsætninger for optimal sundhed og livskvalitet for alle, kan muliggøres gennem livslangt fokus på sund levevis. Respekt og medindflydelse er forudsætningen for, at læring kan finde sted.

Ud i naturen

Naturen i Middelfart Kommune er enestående og meget varieret og derfor en oplagt ramme for fælles oplevelser, samt forebyggende og sundhedsfremmende tiltag.

Værdiprincipper

Visionen om at blive "De sunde ved bæltet" bygger på fem værdiprincipper:

- **Lighed i sundhed.** Middelfart kommune ser det som sin opgave at understøtte socialt udsatte i en sund livsstil og udligne de sundhedsmæssige skel, der måtte være mellem borgerne i kommunen.
- **Hjælp til selvhjælp.** Middelfart Kommune ser det som sin opgave at rådgive og støtte borgerne i det sunde valg, således at bevidsthed og ansvarsfølelse tilskyndes. Borgerne skal have mulighed for at tilegne sig de nødvendige redskaber og handlekompetencer, så sundhed kan ske med omtanke.

- **Fælles ansvarlighed.** Middelfart Kommune ser sundhed som et fælles anliggende, der omfatter individet og fællesskabet.
- **Sundhedsfremme skal være motiverende, inspirerende og sjovt.** Lysten og glæden ved motion og sund levevis skal være drivkraften.
- **Forebyggelse frem for helbredelse.** Middelfart Kommune tror på, at der gennem et målrettet forebyggende arbejde, kan skabes gode rammer, der kan danne grobund for en øget sundhed i Kommunen.



3. Politikken

Sundhedspolitikken er opdelt i fem fokusområder, hvoraf den *Borgerrettede forebyggelse* repræsenterer det overordnede fokusområde, herunder følger *Børn og Unge*, *Ældre*, *Borgere med funktionsnedsættelse* og *Socialt udsatte*.

For hvert fokusområde er visionen omsat til en politisk retning og en række målsætninger. I politikken er der desuden beskrevet, hvad Middelfart Kommune vil gøre for at realisere visionerne, og hvilke succeskriterier der opstilles for indsatsen.

Det er vores hensigt, at vi vil måle os selv, så vi og andre kan vurdere, om vi har opnået de ønskede resultater og effekter af vores initiativer. Og så vi dermed kan lære og blive klogere på, om vores indsats virker i forhold til de mål, vi søgte at nå. Derfor beskriver vi også, hvordan og hvornår vi vil evaluere disse konkrete mål.

Indsatserne under den borgerrettede forebyggelse gælder for alle grupper, hvor ikke andet er beskrevet, altså også for børn og unge, ældre, borgere med funktionsnedsættelse og socialt udsatte.



Borgerrettet forebyggelse

Med fokus på den generelle folkesundhed retter den borgerrettede forebyggelse sig mod den raske del af befolkningen og har til formål at hindre sygdom i at opstå.

Målsætninger:

Byrådet ser det som kommunens opgave at medvirke til at ændre og forbedre de samfundsmæssige strukturer, så det sunde valg bliver det lette og foretrukne valg, og borgerne kan leve det gode liv. Dette arbejde forudsætter, at forebyggelse foregår på alle niveauer i samfundet.

Sundhed og forebyggelse skal tænkes ind i de daglige aktiviteter, befolkningen deltager i. Det sunde liv skal være tilgængeligt for alle.

Den enkelte borger sættes i centrum for kommunens sundhedsindsats. Der skal lyttes til borgerens holdninger og forslag, for derved at gøre det muligt at skabe rum for forbedret livskvalitet for alle. Sundhed er ikke noget, der prædikes overfor borgerne, men noget den enkelte bliver stadigt bedre til at varetage som en naturlig del af sit eget liv. Fællesskaber og medansvar er nøglen til det gode liv. Og det er der, de gode rammer skabes, og "sunde" fællesskaber opstår.

Det betyder at:

- Det skal være sjovt, spændende, udfordrende og meningsfuldt at leve et sundt liv.

Kost

- Borgerne slutter op om Fødevarestyrelsens anbefalinger på kostområdet.

Rygning

- Middelfart Kommune går forrest i henhold til rygestop, røgfrie miljøer samt forebyggelse af rygestart.
- Virksomheder og kommunen arbejder sammen om at fremme røgfrie miljøer og rygestop initiativer.

Alkohol

- I samarbejde med kultur- og fritidslivets institutioner skal der fremmes en kultur, hvor alkohol begrænses til det socialt og sundhedsmæssigt acceptable.

Motion

- Borgerne slutter op om sundhedsstyrelsens anbefalinger om motion; minimum 30 minutter om dagen for voksne og 60 minutter om dagen for børn.

Stress

- I samarbejde med erhvervslivet, institutioner, organisationer m.fl. skal der fremmes en kultur, hvor stressrelaterede sygdomme mindskes, og hvor sygemeldinger grundet stress nedbringes til et minimum.

Seksualitet

- Samarbejdet med skoler, apoteker mm. fremmer en kultur, hvor antallet af seksuelt overførbare sygdomme mindskes, og hvor sikker sex er en selvfølge.

Andet

- Middelfart kommune skal gøres til en solsikker kommune, en kommune, hvor antallet af hudkræftpatienter mindskes.

Konkrete mål

Middelfart Kommune har ét overordnet mål vedrørende sundhed i henhold til den borgerrettede forebyggelse: At skabe rammer, som fremmer den enkelte borgers mulighed for at træffe det sunde valg samt i højere grad at tage del i det fælles arbejde og ansvar, der ligger i at opnå øget fysisk og psykisk velvære blandt befolkningen.

Målet for at skabe rammer, som fremmer den enkelte borgers sundhedsmuligheder og handlekompetencer, er:

1. At KRAM-faktorerne på alle niveauer inddrages som en væsentlig del af det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde i kommunen.
2. At sundhed og forebyggelse skal tænkes ind i de daglige aktiviteter, befolkningen deltager i.
3. At de samfundsmæssige strukturer og rammer for at skabe en sund levevis er tilstede for alle borgere.

Evaluering

En evaluering af effektmålene sker ved:

At samtlige arbejdspladser, og samtlige bofællesskaber, offentlige haller og foreninger mv. der modtager kommunalt tilskud, skal motiveres til senest i 2010 at udarbejde deres egen KRAM-politik og handlingsplan, med henblik på at nå følgende mål:

- At borgerne får kendskab til sund kost og etablerer sunde kostvaner.
- At borgerne får kendskab til vigtigheden af motion og etablerer gode motionsvaner.
- At borgerne får kendskab til de skadelige virkninger ved rygning og alkohol, og at antallet af borgere, der ryger og/eller drikker alkohol udover sundhedsstyrelsens anbefalinger, nedsættes.

Der foretages en statistisk analyse samt evaluering gennem spørgeske-maer første gang midt i 2009 og igen i 2011. Da tiltaget ikke er endelig konkretiseret, vil effektmålene blive revurderet inden endelig politisk godkendelse.

Indsatsområder

Vi vil gøre det muligt at skabe rammer som fremmer den enkelte borgers sundhedsmuligheder og handlekompetencer ved at:

- Der skabes let tilgængelig information om sundhed, herunder KRAM-faktorerne, samt stress og seksualitet, ved at etablere en Sund By Butik i Middelfart.
- I samarbejde med Turistforeningen, Skov- og Naturstyrelsen m.fl. skal der etableres let adgang til skov og strand.

Kost

- Der skal skabes et bredt kendskab til de 8 kostråd fra Fødevarestyrelsen.
- I samarbejde med erhvervslivet og foreningslivet skal maden i kantiner og haller opprioriteres og forbedres, således at borgerne har mulighed for at vælge en kost, der ernæringsmæssigt lever op til Fødevarestyrelsens anbefalinger.
- Sundhed skal tænkes ind i de ernæringsmæssige initiativer i kommunen.

Rygning

- Der er varierede tilbud om rygestop. Rygestopkurser skal være tilgængelig for alle borgere.
- Der er færre indlæggelser som følge af KOL (rygerlunger).
- Håndhævelse af rygeforbud i offentlige institutioner og anlæg skal sikres.

Alkohol

- Holdningerne til alkohol og alkoholvaner på arbejdspladsen, i skolen og hjemmet mv. skal ændres. Gennem kampagnearbejde skal overforbruget af alkohol (i hverdagen) reduceres markant. Unges alkoholdebut skal udskydes.
- Vi vil arbejde aktivt sammen med politiet på at håndhæve lovgivning om salg og udskænkning til mindreårige .
- Offentlige institutioner og anlæg skal så vidt muligt holdes alkoholfrie.

Motion

- I samarbejde med virksomheder, foreninger, interesseorganisationer, lokale kræfter m.fl. skal der skabes flere oplevelses- og bevægelsesmuligheder i naturen. Der motiveres til at naturen tænkes ind som arena for fysisk udfoldelse i henhold til alle aldersgrupper.
- I samarbejde med foreninger, organisationer m.fl. skal der skabes brede, mangfoldige fællesskabsorienterede motionsaktiviteter. Aktiviteter på tværs af generationer skal medtænkes.
- Der motiveres til netværksdannelse mellem de forskellige foreninger.

- Virksomheder og kommune arbejder sammen om sunde motionsvaner blandt ansatte. Alle virksomheder skal have mulighed for rådgivning omkring firmaidræt og sundhedsrelaterede aktiviteter.

Stress

- I samarbejde med erhvervslivet skal der skabes viden om stresshåndtering, således at man som borger får mulighed for at lære at tyde samt håndtere stressrelaterede symptomer.

Seksualitet

- I samarbejde med læger, apoteker, pædagoger, lærere, sundhedsplejersker m.fl. skal der skabes en naturlig og åben dialog om seksualitet og sund seksuel adfærd.

Andet

- I samarbejde med erhvervslivet skal der skabes sunde attraktive arbejdspladser med et godt arbejdsmiljø.
- I samarbejde med interesseorganisationer, apoteker, læger, sundhedssygeplejersker m.fl. skal der i forebyggelsesøjemed sættes fokus på borgernes håndhygiejne.
- I samarbejde med Kræftens Bekæmpelse skal kampagnen "Skru ned for solen" bevidstgøre borgerne om solens skadelige stråler og på sigt forebygge en stigning i antallet af borgere, der får kræft i huden.



Børn- og Unge

Middelfart kommune har en øget fokus på børn og unges sundhed og trivsel.

Målsætninger:

Byrådet lægger vægt på at børn og unge i Middelfart Kommune, til trods for forskellige forudsætninger, får gode muligheder for et sundt og godt liv.

Vi anerkender forældrenes ansvar og betydning for børn og unges sundhed. Den forebyggende og sundhedsfremmende indsats overfor børn og unge sker således i overensstemmelse mellem forældre og skole. Indsatsen fra Middelfart Kommunen er et supplement til forældrenes rolle og ikke en erstatning.

Kommunens rolle vil være at underbygge, støtte og videreudvikle de eksisterende ressourcer i familien via skoler og i dagtilbud mv. Denne tilgang er i overensstemmelse med Byrådets grundlæggende syn; at der gennem rettidig indsats skabes løsninger tæt på barnets og den unges hverdag.

Det betyder at:

- Sunde vaner etableres tidligt i livet. Skoler, dagtilbud, forældre mfl. tager sammen et ansvar for børn og unges sundhed.
- Det sunde valg skal være det lette og foretrukne valg for børn og unge.

Kost

- Pædagoger, lærere, sundhedsplejersker, dagplejere og forældre m.fl. arbejder sammen om at øge børn og unges bevidsthed om sund mad.

Rygning og alkohol

- Pædagoger, lærere, forældre m.fl. arbejder sammen om at øge børn og unges bevidsthed om risikoforholdene ved rygning og alkohol i de miljøer, hvor børn og unge færdes.

Motion

- Pædagoger, lærere, dagplejere og forældre m.fl. arbejder sammen om at øge børn og unges bevidsthed om motion.
- Børn og unge skal være fysisk aktive mindst 1 time om dagen.

Andet

- Pædagoger, lærere, forældre m.fl. arbejder sammen om at sætte tidligt ind overfor et potentielt misbrugsproblem hos børn og unge.
- Pædagoger, lærere og forældre arbejder sammen om at sætte ind overfor mobning.

Konkrete mål

Middelfart Kommune har ét overordnet mål vedrørende sundhed for børn og unge: Sunde livsvaner etableres tidligt i livet.

Målet for etablering af sunde livsvaner hos børn og unge er:

1. At sund kost kommer til at indgå som en naturlig del af børn og unges hverdag, i skoler/institutioner og i hjemmet.
2. At motion og kropslig udfoldelse integreres som en vigtig del af børn og unges liv og læringsmiljø.
3. At børn og unge styrkes i bevidstgørelsen af de risikoforhold, der er i relation til rygning og alkohol. Det tilstræbes, at der sker en generel holdningsændring – både på skoler og institutioner, blandt forældre og børn og unge.

Evaluering

En evaluering af effektmålene sker ved:

At hvert dagtilbud, skole, ungdomsskole, offentlig styret klub, hal mv. senest i 2010 har udarbejdet deres egen KRAM-politik og handlingsplan, med henblik på at nå følgende mål:

- At børn og unge får kendskab til sund kost og etablerer sunde kostvaner.
- At børn og unge får kendskab til vigtigheden af motion og etablerer gode motionsvaner.
- At børn og unge får kendskab til de skadelige virkninger ved rygning, alkohol og andre sundhedsskadelige stoffer, og at antallet af børn og unge der ryger og/eller drikker alkohol eller tager andre sundhedsskadelige stoffer nedsættes, gælder fra 5. klasse og op efter.

Der foretages en statistisk analyse samt evaluering gennem spørgeskemaer første gang midt i 2009 og igen i 2011.

Da tiltaget ikke er endelig konkretiseret, vil effektmålene blive revurderet inden endelig politisk godkendelse.

Indsatsområder

Vi vil gøre det muligt for børn og unge at tilegne sig sunde livsvaner tidlig i livet ved at:

Børn og unge udvikles på deres handlekompetencer og evne til at træffe de sunde valg. Der etableres gode læringsmiljøer, der kontinuerligt sætter fokus på sund adfærd.

Kost

- Vi vil arbejde for, at alle børn uanset sociale forhold får mulighed for sund morgenmad og frokost og adgang til koldt drikkevand i hverdage.
- I samarbejde med daginstitutionerne, skolerne, sundhedsplejersker m.fl. etablere specifikke undervisningstilbud om kost til særligt udsatte eller overvægtige børn/unge og deres familier.

Rygning og alkohol

- Antallet af arrangementer for børn og unge, hvor der serverer alkohol og tillades rygning nedsættes betydeligt for på sigt at blive ikke eksisterende. Det tilstræbes, at unges alkoholdebut udskydes så længe som muligt.
- Der skal tages hånd om og være konkrete tilbud til de børn og unge, der er på vej ud i et misbrug.

Motion

- Bedre cykelmuligheder til og fra skole. Det skal gøres attraktivt at bruge cyklen som transportmiddel.
- Det tilstræbes, at alle dagtilbud har personale med særlige kompetencer i pædagogisk idræt.
- Skabe indendørs og udendørs rammer, der inviterer og motiverer børn og unge til fysisk aktivitet.
- Fysisk aktivitet såsom leg, bevægelse og idræt skal gøres til en naturlig del af børn og unges hverdag, både i og udenfor skole/institution.

Seksualitet

- Børn og unge skal undervises i sund seksuel adfærd. Det skal sikres, at børn og unge har en brugbar viden om prævention og seksuelt overførbare sygdomme.

Andet

- I samarbejde med dagtilbud, skoler, SFO'er, klubber mv. tilstræbes, at der skabes gode sociale rammer og mobningsfrie miljøer for børn og unge. At begreber som omsorg, medmenneskelighed, respekt og psykisk sundhed indgår som elementer i den daglige læring.
- I samarbejde med daginstitutioner, skoler, forældre, foreninger, fritidsklubber m.fl. skal børn og unges kropslige integritet og selvforståelse forstærkes, således at børn og unge udvikler et naturligt og sundt forhold til deres egen krop.



Aldre

Middelfart Kommune har en øget fokus på ældres sundhed og livskvalitet.

Målsætninger:

Byrådet ser det som kommunens opgave i samarbejde med forskellige interesseorganisationer, foreninger og ældre at forbedre de ældres livsvilkår og muligheder for sundhed, herunder opretholdelse af funktionsevne og livskvalitet.

Middelfart kommune ønsker at bidrage til, at der skabes aktive ældre, der er i stand til at håndtere hverdagens udfordringer. Der skal lægges vægt på gode netværker og samværsformer, som kan være med til at skabe øget velvære og trivsel og i sidste ende forbedre livskvaliteten og sundheden hos de ældre borgere. Konkret handler det om at lægge år til liv og liv til år.

Det betyder at:

Plejepersonalet i ældresektoren, interesseorganisationer, foreningslivet, motionscentre og frivillige kræfter inddrages i det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde på ældreområdet.

Kost

- Kommunen, interesseorganisationer, foreningslivet, frivillige ældre m.fl. arbejder sammen om at øge ældres bevidsthed om sund mad.

Rygning og alkohol

- Kommunen, interesseorganisationer, foreningslivet, frivillige ældre m.fl. arbejder sammen om at øge ældres bevidsthed om risikoforholdene ved rygning og alkohol i de miljøer, hvor ældre færdes.

Motion

- I samarbejde med foreninger, interesseorganisationer m.fl. skal der udbydes flere aktivitetstilbud til ældre med fokus på sundhed, trivsel og netværksdannelse.

Konkrete mål

Middelfart Kommune har ét overordnet mål vedr. sundhed for ældre: At bidrage til at vi i kommunen får skabt sunde og aktive ældre. Målet er at ældre undgår civilisationssygdomme og bevarer deres funktionsevne længst muligt, samt oplever hverdagen som meningsfuld - defineret ved god livskvalitet.

Målet for at bevare ældres funktionsevne, samt give ældre en meningsfuld hverdag og en god livskvalitet er:

1. At sund kost kommer til at indgå som en naturlig del af ældres hverdag.
2. At skabe aktive ældre - at få flere ældre til at vælge et aktivt liv.
3. At ældres netværker styrkes.

Evaluering

En evaluering af effektmålene sker ved:

1. At alle kommunale ældreinstitutioner; plejecentre mv. udarbejder deres egen Kost- og Motionspolitik samt en handleplan inden 2010, med henblik på at nå følgende mål:
 - At give ældre mulighed for motion og derved skabe flere aktive ældre.
 - At give ældre en sund, lækker og varieret kost, der tager højde for de særlige ernæringsmæssige forhold, der gør sig gældende for ældre.

Der foretages en statistisk analyse samt evaluering gennem kvalitative interviews.

2. At KRAM-faktorerne indarbejdes som en central del af de forebyggende hjemmebesøg, med henblik på:
 - Gennem samtale at motivere de ældre, der nødvendigvis ikke selv tager initiativ til at føre et mere aktivt og sundt liv.
 - At styrke de ældres ressourcer til at mestre deres tilværelse og håndtere de daglige udfordringer, således at livet opleves som meningsfuldt.

Der foretages en løbende (hvert år) evaluering af de forebyggende hjemmebesøg i henhold til KRAM-faktorerne med udgangspunkt i kvalitative interviews og observation.

Indsatsområder

Vi vil gøre det muligt for ældre at lægge år til liv og liv til år ved at:

Kost

- Gøre det muligt at servere sund mad i centrene samt medtænke de særlige ernæringsmæssige forhold, der gør sig gældende for ældre.
- Give ældre i og udenfor centrene mulighed for at tilegne sig viden om og færdigheder indenfor sund og varieret madlavning.
- Give ældre kendskab til de ernæringsmæssige forhold, der er særlig vigtige for ældre. De ældre, der er fejlernærede mv. gøres opmærksom på de særlige ernæringsmæssige forhold, som gør sig gældende for denne gruppe. Indlæggelse af ældre på grund af væskemangel og underernæring søges minimeret.

Motion

- Der skabes mulighed for at etablere attraktive motionstilbud til den voksende gruppe af aktive ældre i kommunen.
- I samarbejde med foreningslivet, motionscentre, interesseorganisationer, plejepersonalet i ældresektoren og frivillige kræfter at udvikle flere motionsaktiviteter for ældre.
- Der sikres en let tilgængelighed til motionsaktiviteter for alle ældre. Aktiviteterne skal være tæt på borgerne, og yderområderne styrkes.
- Der skabes mulighed for at etablere alsidige genoptræningstilbud og vedligeholdende træning for ældre med et sådant behov.
- Indlæggelser og skader pga. faldulykker søges minimeret.
- At udvikle en database indeholdende en oversigt over kommunens motionstilbud til ældre.

Andet

- På kost og motionsområdet skal initiativerne i foreningsorganisationsregi mv. inkorporere flere fællesskabsorienterede aktiviteter.
- Via de allerede eksisterende aktivitetstilbud til ældre motiveres der til, at der etableres flere fællesskabsorienterede tilbud for særlige grupper af ældre, enlige mv.

Borgere med funktionsnedsættelse

Middelfart kommune har en øget fokus på sundhed, trivsel og livsvilkår hos borgere med fysisk og/eller psykisk funktionsnedsættelse.

Målsætninger:

Byrådet ser det som kommunens opgave at fremme borgere med fysisk eller psykisk nedsat funktionsevnes mulighederne på sundhedsområdet. Dette skal ske ved at kvalificere og udvikle lokale tilbud i samarbejde med interesseorganisationer, foreninger og aktive borgere med funktionsnedsættelse.

Borgere med fysisk og/eller psykisk funktionsnedsættelse skal tænkes ind som en integreret del af det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde i kommunen, således at de får mulighed for at deltage i det almindelige samfundsliv på lige fod med andre borgere. Vi vil sikre at borgere med funktionsnedsættelse ikke føler sig alene, isoleret eller ekskluderet fra det øvrige samfund.

Det betyder at:

Mulighederne for en øget livskvalitet skal optimeres.

Motion

- Der sættes fokus på at optimere muligheder for fysisk udfoldelse for borgere med funktionsnedsættelse.
- Der sættes fokus på at motivere borgere med funktionsnedsættelse til at deltage i foreningslivet

Andet

- Begreber som ligestilling og gensidig respekt opprioriteres.
- Det tilstræbes at modarbejde de eventuelle barrierer, der måtte være dels for borgere med nedsat funktionsevne i forhold til deltagelse i motionsaktiviteter og dels for foreningerne i forhold til at udbyde motionsaktiviteter for borgere med nedsat funktionsevne.

Konkrete mål

Middelfart Kommune har ét overordnet mål vedr. sundhed for borgere med nedsat funktionsevne: At styrke livskvaliteten og udfoldelsesmulighederne for borgere med nedsat funktionsevne.

Målet for at styrke borgere med nedsat funktionsevnes livskvalitet og udfoldelsesmuligheder er:

1. At tilbud til borgere med nedsat funktionsevne bliver en integreret del af det eksisterende foreningsliv.
2. At sund kost og motionsaktiviteter bliver en integreret del af hverdagen for alle borgere med nedsat funktionsevne.

3. At der sker en holdningsændring i kommunen, således at stigmatiseringen af og berøringsangsten overfor borgeren med nedsat funktionsevne mindskes, samt eventuelle barrierer i henhold til aktivitetsudbydelse og deltagelse forsvinder.
4. At etablere lokale handicapambassadører, som er ressourcestærke handicappede, der er fyrtårne, som deltager i foreningslivet og offentlige arrangementer, tiltag mv.

Evaluering

En evaluering af effektmålene sker ved:

At der udarbejdes en oversigt over de eksisterende motionsaktiviteter for borgere med nedsat funktionsevne i kommunen. Denne oversigt skal inden 2012 være udbygget med 10 % flere aktivitetstilbud til borgere med nedsat funktionsevne. En del af evalueringen på området vil være at inddrage handicapambassadørernes erfaringer. Derudover inviteres der årligt fra 2010 til en offentlig høring, hvor sundhedsinitiativerne på området diskuteres og evalueres.

Indsatsområder

Vi vil gøre det muligt for borgere med nedsat funktionsevne at øge livskvaliteten og antallet af udfoldelsesmuligheder ved at:

Motion

- Etablere et samarbejde med det eksisterende foreningsliv om at udbyde flere motionsaktiviteter til borgere med nedsat funktionsevne.
- I samarbejde med interesseorganisationer, foreninger og borgere med nedsat funktionsevne oprettes en konsulentgruppe, hvis rådgivning foreningerne kan benytte sig af i etableringsfasen af aktivitetstilbud for borgere med nedsat funktionsevne.
- Øge tilgængeligheden til sundhedsfremmende aktiviteter.
- Vi vil arbejde for at forbedre idrætsfaciliteter, så de er handicapvenlige. Faciliteter for borgere med nedsat funktionsevne skal tænkes ind i kommunens eksisterende og kommende motionstiltag.

Socialt udsatte

Middelfart kommune har en øget fokus på socialt udsattes sundhed, trivsel og udfoldelsesmuligheder.

Målsætninger:

Byrådet ser det som kommunens opgave at forstærke de socialt udsatte og sindslidendes muligheder for at fremme sundheden i form af målrettede initiativer for disse grupper. Dette skal gøres ved dels at integrere sundhed som en essentiel del af de eksisterende tilbud, dels ved at opmuntre organisationer, undervisningsinstitutioner og frivillige foreninger til at fokusere mere på udsattes behov for sundhed i deres tilbud.

Målet er, at den enkelte i højere grad forstår at mestre livet og opnår en øget livskvalitet. Ligesom med andre grupper søger kommunen at få de socialt udsatte integreret mere i det øvrige foreningsliv, så nogle af de mere grundlæggende behov for samvær og udfoldelsesmuligheder kan blive tilgodeset. Socialt udsatte skal have mulighed for at etablere netværker og holdbare kontakter til andre mennesker og herved undgå en ensom og isoleret tilværelse.

Det betyder at:

- Mulighederne for en øget livskvalitet skal optimeres.
- Aktivitetstilbud, væresteder, institutioner, foreninger m.fl. inddrages i det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde med socialt udsatte.

Kost

- Sund kost skal gøres tilgængeligt for socialt udsatte i de offentligt finansierede institutioner, centre, væresteder mv.

Rygning og alkohol

- Aktivitetstilbud, væresteder, institutioner m.fl. arbejder sammen om at øge socialt udsattes bevidsthed om risikoforholdene ved rygning og alkohol i de miljøer, hvor socialt udsatte færdes.

Motion

- Der videreudvikles og etableres mangfoldige motionstilbud til socialt udsatte.
- Fællesskabet med andre opprioriteres.

Andet

- Det tilstræbes at modarbejde de eventuelle barrierer, der måtte være for socialt udsatte i forhold til deltagelse i motionsaktiviteter og for foreningerne i forhold til at udbyde motionsaktiviteter for socialt udsatte.
- Begreber som ligestilling og gensidig respekt opprioriteres.

Konkrete mål

Middelfart Kommune har ét overordnet mål vedr. sundhed for socialt udsatte: At skabe lighed i sundhed for socialt udsatte, således at den enkelte i højere grad forstår at mestre tilværelsen og opnår en øget livskvalitet.

Mål for at skabe lighed i sundhed for socialt udsatte er:

1. At sund kost og fysisk aktivitet medtænkes som vigtige led i nye og eksisterende initiativer og interventioner for socialt udsatte.
2. At sundhedstilbud til socialt udsatte bliver en integreret del af det eksisterende foreningsliv.
3. At der i sundhedsøjemed skabes aktive netværker og rum for udfoldelse for de socialt udsatte.

Evaluering

Effektmålene evalueres ved:

1. At de offentlig styrede institutioner, væresteder, aktivitetscentre og behandlingscentre senest i 2010 har udarbejdet deres egen KRAM-politik og handlingsplan, med henblik på at nå følgende mål:
 - At socialt udsatte får kendskab til sund kost og etablerer sundere kostvaner.
 - At socialt udsatte får kendskab til vigtigheden af motion og etablerer gode motionsvaner.
 - At socialt udsatte får kendskab til de skadelige virkninger ved rygning og alkohol, og at antallet af socialt udsatte der ryger og/eller drikker alkohol nedsættes.
 - At der skabes lighed i sundhed.

Der foretages en statistisk analyse samt evaluering gennem spørgeskemaer første gang i midten af 2009 og igen i 2011.

Da tiltaget ikke er endelig konkretiseret, vil effektmålene blive revurderet inden endelig politisk godkendelse.

2. At der udarbejdes en oversigt over de eksisterende motionsaktiviteter for socialt udsatte i kommunen. Denne oversigt skal inden 2012 være udbygget med 10 % flere aktivitetstilbud til socialt udsatte, hvoraf halvdelen skal være fællesskabsorienterede. En del af evalueringen på området vil være yderligere at inddrage det personale, der varetager de offentlig styrede institutioner, væresteder, aktivitetscentre og behandlingscentre mv. Fra 2010 inviteres der til et årligt evalueringsmøde, hvor sundhedsinitiativerne på området for socialt udsatte diskuteres og evalueres.

Indsatsområder

Vi vil gøre det muligt for de socialt udsatte at opnå lighed i sundhed og øget livskvalitet ved at:

Kost

- Medarbejderne i de respektive tilbud til socialt udsatte forpligter sig til lokalt at sætte fokus på sund levevis.
- Arbejde for at sund mad opprioriteres og gøre tilgængeligt i de miljøer, hvor socialt udsatte færdes. Det vil sige offentlige institutioner, aktivitetshuse, væresteder, behandlingscentre m.fl.

Alkohol og rygning

- Alkoholikere med plejebehov skal have et sundere og mere aktivt liv på trods af deres misbrug.
- Der skal være bedre livskvalitet for borgere, der ikke kan/vil droppe deres (alkohol)misbrug.

Motion

- Give socialt udsatte mulighed for daglig motion via de etablerede tilbud samt nye interventioner, der ønskes etableret i samarbejde med interesserede institutioner, interesseorganisationer, behandlingscentre, foreninger mv.
- vi vil arbejde for at skabe lige vilkår for socialt udsatte ved at motivere til etableringen af særligt organiserede motionstilbud. Mangfoldige fællesskabsorienterede aktivitetstilbud kan være med til at skabe et rum af muligheder for socialt udsatte.

BILAG: De 8 kostråd

- Spis frugt og grønt**  **6 om dagen**
- Spis fisk og fiskepålæg**  **flere gange om ugen**
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød**  **hver dag**
- Spar på sukker**  **især fra sodavand, slik og kager**
- Spar på fedtet**  **især fra mejeriprodukter og kød**
- Spis varieret og bevar normalvægten** 
- Sluk tørsten i vand** 
- Vær fysisk aktiv**  **mindst 30 minutter om dagen**

