



## **Tillæg til Sundhedspolitik**

**Godkendt af Social og Sundhedsudvalget den 30. januar 2012**

## **INDHOLD**

<u>1. Indledning</u>	3
<u>2. Sundhedsfremme og forebyggelsesindsatser 2012-2014</u>	4
2.1 Sunde vaner for børn og unge	4
2.2 Styrke folkesundheden	5
2.3 Borgere med sundhedsrisiko	6
2.4 Sundhed på arbejdspladserne	7
2.5 Overordnet styring og koordinering af sundhedspolitikken	8
<u>Bilag 1: Status for indsatser 2009-2011</u>	9
1. Sunde vaner for børn og unge	9
2. Styrke folkesundheden	9
3. Borgere med sundhedsrisiko	10
4. Sundhed på arbejdspladserne	11
5. Overordnet styring og koordinering af sundhedspolitikken	11
<u>Bilag 2: Hvordan har stevnsborgerne det – Sundhedsprofil 2010</u>	12
1. Livskvalitet og helbred	12
2. Sundhedsadfærd	14
3. Kronisk sygdom	17

## 1. INDLEDNING

Dette er et tillæg til Sundhedspolitikken 2009.

Stevns Kommunes sundhedspolitik er redskabet til at arbejde med sundhed og skal vise vejen for den løbende prioritering og styring af indsatser og ressourcer. Den første sundhedspolitik blev vedtaget marts 2008 og suppleres med indsatsområder januar 2009. Sundhedspolitikken visioner, målsætninger og indsatsområder videreføres og danner rammen for sundhedsfremme og forebyggelsesarbejdet i 2012-14.

Sundhedspolitikken revideres i 2014. At skabe sunde borgere er en bred opgave, der forudsætter et samarbejde på tværs af afdelingerne. Derfor vil der forud for revideringen af sundhedspolitikken blive igangsat en proces, som skal sikre en tværgående inddragelse af afdelingerne i Stevns Kommune.

Dette tillæg indeholder et katalog over de konkrete sundhedsfremme og forebyggelses aktiviteter, som foreslås iværksat indenfor indsatsområderne i perioden frem til 2014, dernæst en status for indsatserne beskrevet i Sundhedspolitikken 2009 og til sidst en kort opsummering af Stevns borgernes helbred, sygdom og sundhedsvaner med baggrund i Sundhedsprofilen 2010.

Indsatskataloget i er en beskrivelse af aktiviteter, som sundhedsafdelingens forebyggelsesafsnit foreslår igangsat rettet mod den borgerrettede, såvel som den patientrettede forebyggelse.

Sundhedspolitikken indsatser er underlagt følgende overordnede rammer for det kommunale forebyggende arbejde:

- **Sundhedsloven § 119, stk. 2** – der beskriver det kommunale ansvar for varetagelsen af de kommunale opgaver i forhold til borgerne at skabe rammer for sund levevis, samt etablere forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne.
- **Regeringens Sundhedspakke 2009** – der beskriver 8 skridt, der skal gøre et godt sundhedsvæsen bedre.
- **Sundhedsaftalen mellem Stevns Kommune og Region Sjælland 2010 – 2014** – der omhandler 6 indsatsområder indenfor sundhedsområdet, som kommune og regionen skal samarbejde om.

Med den nye sundhedsprofil '**Hvordan har du det?**' fra 2010 har Stevns Kommune fået aktuel viden om borgerne helbred, sygdom og sundhedsvaner. Sundhedsprofilen gør det muligt at sætte fokus på særlige områder og målrette indsatserne, hvor behovet er størst, og hvor der er mulighed for at fremme folkesundheden.

## 2. SUNDHEDSFREMME OG FOREBYGGELSESDSATSER 2012-2014

Fra 2012-2014 arbejdes der videre med de indsatsområder beskrevet i Sundhedspolitikens indsatsområder 2009:

1. Sunde vaner for børn og unge
2. Styrke folkesundheden (livsstilssygdomme /KRAMS)
3. Borgere med stor sundhedsrisiko
4. Sundhedsfremme på arbejdspladserne
5. Overordnet styring og koordinering af sundhedspolitikken

I perioden frem til 2014 vil forebyggelsesarbejdet fokusere på at:

- skabe og sikre **rammer**, der gør det sunde valg til det naturlige valg specielt for **børn og unge**, men også for voksne og ældre borgere
- styrke folkesundheden ved at have en særligt fokus på at skabe **lighed i sundhed**, således at særligt udsatte borgere får målrettede tilbud
- styrke det **tværgående samarbejde**, så sundhed kan skabes på tværs i hele kommunen

I det følgende er det enkelte indsatsområde beskrevet med et antal konkrete indsatser, som hver især skal medvirke til at realisere visionen om, at 'At Stevns Kommune vil gøre det sunde valg til det naturlige valg'.

### 2.1 Sunde vaner for børn og unge

**Stevns Kommune vil arbejde for, at børn og unge får sunde vaner:**

#### *Røgfrie unge*

Fra 2012-2014 vil vi arbejde med at fremme røgfrie miljøer på skole og klubber. Tobaksforebyggende undervisning tilbydes til alle 6. og 7. klasser i kommunes skoler. Der arbejdes på udvikling af et målrettet rygestoptilbud til unge.

#### *Sund mad til børn og unge*

I 2010 er der både i daginstitutioner, skoler, SFO og på klubområdet arbejdet med kostpolitikker. I perioden 2012-14 vil der fortsat blive arbejdet med forankring af kostpolitikkerne, samt en opfølgning af politikkenes effekter i samarbejde med skole- og institutionsafdelingen.

#### *Fast besøgsprofil i Sundhedsplejen*

Sundhedsplejen tilbyder fortsat 5 besøg i barnets første leveår. Herudover tilbydes et 3½ års besøg med specielt fokus på livsstil og sunde vaner. Derudover gives ekstra besøg til familier, der har særligt behov fra barnet er 0-6 år. Sundhedsplejen afholder åbent hus én gang om ugen for spæd- og småbørnsfamilier.

### *Skolesundhedsplejen*

Sundhedsplejen varetager fortsat skolelægefunktionen ved ind- og udskoling. I perioden 2012-2014 tilbydes sundhedssamtaler i 0., 1., 3., 6., 9. klassetrin.

### *Sundhedsundervisning i skolerne – fokus på KRAMS-faktorerne*

Fra 2012 tilbyder Sundhedsplejen i samarbejde med forebyggelseskonsulenterne sundhedsundervisning til skolernes 6. og 7. klasser med emnerne røg og seksuel sundhed. Fra 2013 planlægges andre emner i undervisningen.

### *Kampagne*

Nationale 6 sundhedskampagner I 2012-2014 deltager Stevns kommune i Sundhedsstyrelsens Kondom kampagne.

### *Styrket indsats mod børneovervægt*

Sundhedsplejen vil i perioden 2012-2014 fortsat tilbyde overvægtige børn og deres familier et vejlednings forløb, samt styrke samarbejdet med det lokale foreningsliv med henblik på at optimere udbuddet af motionstilbud for overvægtige børn og unge.

Der vil være fokus på at styrke den tidlige opsporing af overvægtige børn i skolesundhedsarbejdet, samt styrke rekrutteringen til Team guldklumperne. Herudover vil Sundhedsplejen arbejde på at styrke samarbejdet med Overvægtsenheden i Holbæk med henblik på behandling af svært overvægtige børn. Det styrkede samarbejde skal også bruges i det daglige arbejde med at nedbringe vægten hos børn og unge, der er tilknyttet Team Guldklumperne.

Da alle sundhedsplejersker er uddannet vægtstoprådgivere gives fortsat en kvalificeret vejledning om vægttab til nybagte mødre eller familierne ved sundhedsplejens 3½-årsbesøg.

### *Sundhedsplejen bliver praktiksted*

I 2012 efteruddannes en sundhedsplejerske som praktikvejleder, således at sundhedsplejen bliver praktiksted for sundhedsplejerskestuderende 2 x 3 måneder hvert andet år.

### *Tværfaglig indsats til udsatte børn styrkes*

Fra 2012 vil sundhedsplejen med baggrund i kommunalbestyrelsens beslutning om en styrket indsats for udsatte børn, indgå i konsultative teams målrettet småbørn i samarbejde med Familieafdelingen.

## **2.2 Styrke folkesundheden (livsstilssygdomme / KRAMS)**

### **Stevns Kommune vil arbejde for at styrke folkesundheden:**

#### *Medvirke til et liv med gode kostvaner*

I perioden 2012-2014 tilbydes 'Sund snak' til borgere i forbindelse med kampagner, som et led i den generelle forebyggelse. Borgere, der er overvægtige, tilbydes vægtstopkurser og individuel vejledning. Tilbuddene kan ses og opdateres løbende på Stevns.dk og sundhed.dk. I perioden fastholdes og udvikles kompetencerne hos de uddannede vægtstoprådgivere, så de fortsat bruger metoden i deres arbejde.

#### *Medvirke til et liv uden røg*

I 2012 arbejdes der på at skabe røgfrie miljøer gennem revidering af de allerede eksisterende rygepolitikker og rådgivning i forbindelse med implementering af røgfrie miljøer. Antallet af rygere reduceres ved at tilbyde målrettet og fleksibel rygestopvejledning til alle borgere. I forbindelse med kampagner tilbydes borgere, der ryger 'Kort snak om tobak'. I forbindelse med kampagner formidles viden om tobakkens betydning for sundheden, og der skabes lokale opmærksomhed om rygestop.

Tilbuddene kan ses og opdateres løbende på Stevns.dk og sundhed.dk. I perioden fastholdes og udvikles kompetencerne hos rygestoprådgiverne, så de fortsat bruger metoden i deres arbejde, og så de inddrager den nyeste viden og kan give borgerne en kvalificeret vejledning.

#### *Medvirke til et liv med gode alkoholvaner*

Med Alkoholprojektets afslutning i 2012 implementeres alkoholprojektets aktiviteter og den koordinerende rolle placeres i forebyggelsesafsnittet. Forebyggelsesteamet vil indgå i tværfaglige fora med det sigte at sikre at alkoholindsatsen implementeres i alle Stevns kommunes afdelinger.

I 2013 revideres alkoholpolitikken, der har til formål at skabe sammenhæng mellem forebyggelse, tidlig identifikation, behandling og opfølgning på behandling. Der vil fortsat være fokus på tilgængelighed, tidlig indsats og helhedsorienteret indsats.

De ældste årgange på skolerne tilbydes sundhedsundervisning for at forebygge tidlig alkoholdebut. I forbindelse med Sund snak og ved de forebyggende hjemmebesøg til 75+ årige anvendes 'Samtalen om alkohol' systematisk for tidligt at kunne identificeres alkoholproblemer eller misbrug. I perioden 2012-2014 tilbydes fortsat ambulant rådgivning og behandling til borgere med alkoholproblemer. Der skabes synlighed om Stevns Kommunes tilbud om rådgivning og behandling, dels ved udarbejdelse af infomateriale, dels via hjemmesiden og sundhed.dk. Forebyggelsesafsnittet vil formidle viden om alkoholens betydning for sundheden gennem deltagelse i nationale kampagner, som Uge 40 og Trafiksikkerhedsrådets kampagner.

I perioden 2012-2014 udvikles og tilbydes kurser til medarbejdere med borgerkontakt med henblik at de kan varetage 'Samtalen om alkohol'.

#### *Medvirke til et liv med plads til bevægelse og idræt i hverdagen*

I forbindelse med kampagner tilbydes motionsvejledning til fysisk inaktive borgere, samt viden om og fysisk aktivitets betydning for sundheden, som et led i den generelle forebyggelse. Forebyggelsesafsnittet indgår i udviklingen og tilrettelæggelsen af den årlige vandrefestival. For at udvikle og etablere varierede motionstilbud til fysisk inaktive borgere i Stevns Kommune, samarbejdes med det frivillige foreningsliv og Idrætsorganisationer. Forebyggelsesafsnittet deltager i et tværfagligt samarbejde om at sikre udvikling af grønne områder og etablering sundhedsaktiviteter ved blandt andet Stevns Fyr området. Endvidere medvirker afsnittet til at udvikle udbuddet af vandrestier, cykelstier og muligheden for at bruge og opleve naturen.

## **2.3 Borgere med stor sundhedsrisiko**

**Stevns Kommune vil arbejde for at styrke indsatsen til borgere med stor sundhedsrisiko:**

#### *Indsats målrettet borgere med kroniske sygdomme*

Patientuddannelserne 'Lær at leve med kronisk sygdom' og 'Lær at tackle kroniske smerter' udbydes fortsat i 2012-2014.

#### *Forebyggende hjemmebesøg for borgere over 75 år*

Alle borgere over 75 år tilbydes årligt et forebyggende hjemmebesøg og der afholdes åbent hus arrangementer for borgere, der det pågældende år er fyldt 75 år.

#### *Forløbsprogrammer til borgere med hjertekar, diabetes II og KOL*

Projektet 'En bedre hverdag' forankres i døgnpleje og genoptræningsafsnittet efter projektperiodens udløb i 2012 for fortsat at tilbyde forløbsprogrammer til borgere med kroniske sygdomme. Samarbejdet, i regionalt regi, om en fortsat udvikling af patientuddannelserne fortsættes og i 2012 forventes at et forløbsprogram for kræftpatienter igangsættes.

#### *Samarbejde med patientforeninger*

I 2012-2014 fastholdes og styrkes samarbejdet med patientforeninger. Blandt andet etableres der i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse en korps af frivillige til at varetage praktisk hjælp i hjemmet i projekt 'Hjem i hjemmet'. Forebyggelsesafsnittet samarbejder med patientorganisationer i forbindelse med nationale kampagner og understøtter deres lokale indsatser.

#### *Frivillighedsindsatsen udvikles i København Syd regi*

Frivillighedsindsatsen på det sociale område vil i 2012-14 blive udviklet og styrket via samarbejdet i København Syd regi.

#### *Kostpolitik for ældre*

I 2012-2014 skal Kostpolitik for ældre implementeres i madservice og døgnpleje. Processen skal foregå på tværs og forebyggelsesafsnittet indgår i dette arbejde. Der er igangsat en proces med fokus på ældre mad og måltider.

#### *Faldforebyggelse*

I 2012-2014 fastholdes fokus på forebyggelse af fald gennem registrering af utilsigtede hændelser. Desuden implementeres den udarbejdede procedure for faldforebyggelse og guiden til medarbejderne til tidlig opsporing af faldtruede ældre, i døgnplejen.

#### *Demensindsatsen – øget fokus på de pårørende*

Med baggrund i Demenspolitikken sikres fortsat tidlig opsporing og kvalificeret hjælp og støtte til demente og deres pårørende. I 2012-2014 vil der blive arbejdet på at styrke de pårørendes mestringsevne gennem etablering af et gruppeforløb med fokus på pårørendes sundhed og trivsel.

#### *Forankring af 'Små skridt' til væggtab i Jobcenteret og Socialpsykiatrien*

I 2012 arbejdes der videre med at forankre 'små skridt' til væggtab som metode i regi af Jobaktiv, så metoden kan anvendes i de sociale mentorers daglige arbejde med at gøre borgere klar til at nærme sig arbejdsmarkedet. Metoden anvendes også fremadrettet i Socialpsykiatrien målrettet borgere med overvægtproblemer.

## **2.4 Sundhedsfremme på arbejdspladserne**

### **Stevns Kommune vil arbejde med sundhed på arbejdspladserne:**

#### *Kom og kvit - Rygestop tilbud til medarbejderne*

I 2012 igangsættes en rygestop fremmende indsats målrettet medarbejdere i Sundhedsafdelingen. Kræftens bekæmpelses nye rygestopkoncept 'Kom og kvit' – kurser udbydes i 2012-13.

#### *Røgfri arbejdsplads*

I perioden 2012-14 vil der fortsat være fokus på at skabe røgfrie miljøer på de kommunale arbejdspladser og være tilbud om rygestopvejledning til medarbejderne.

#### *Kampagner*

I 2012-2014 understøttes nationale sundhedskampagner lokalt i regi af forebyggelsesafsnittet. Det kan f.eks. være Mens Health Week eller uge 40 kampagnen. Hvor det er muligt og relevant vil kampagnerne også blive markeret på de kommunale arbejdspladser. Det kunne være via sundhedstjek til medarbejdere og borgere eller via foredrag og events.

## 2.5 Overordnet styring og koordinering af sundhedspolitikken

**Stevns Kommune vil arbejde for at styrke den overordnede styring og koordinering af sundhedspolitikken:**

### *Sundhed på tværs*

Sundhedsforum fortsættes for at sikre at sundhed skabes på tværs, i alle kommunale afdelingers strategier og indsatser.

### *Sund By Netværket*

Stevns Kommune er medlem af Sund By Netværket (SBN) og indgår i et forpligtende samarbejde for at styrke og udvikle et lokalt sundhedsfremmende og forebyggende arbejde. I perioden 2012-14 vil forebyggelsesafsnittet fortsat bruge netværket til inspiration og faglig erfaringsudveksling med det formål at kvalificere det forebyggelsen i Stevns Kommune.

### *Forebyggelsesafsnittet – Sundhedsfaglige kompetencer er samlet*

I 2012-2014 vil forebyggelsesafsnittet fortsat arbejde tværgående. Der vil være fokus på vidensdeling og udvikling af afsnittets forskellige snitfald til andre afdelinger for at sikre, at de faglige kompetencer anvendes på tværs til gavn for borgerne.

### *Forebyggelse via puljemidler*

For at sikre midler til at løfte sundheden i kommunen i perioden 2012-2014 vil Forebyggelsesafsnittet gennem et øget fokus på ansøgninger via puljer, fonde og partnerskaber, arbejde for at sikre midler til forebyggelsesprojekter via eksterne midler.

### *Tværkommunale og tværregionale samarbejdsrelationer*

For at sikre en fortsat faglig udvikling inden for forebyggelsesområdet fokuserer forebyggelsesafsnittet på gensidige samarbejdsrelationer, som f.eks. Netværket for ledende sundhedsplejersker i Region Sjælland og Fagligt netværk for sundhedsfremme og forebyggelse i Region Sjælland.

### *Sundhedsprofil 2014*

I efteråret 2012 opstartes forberedelserne til indsamling af data til Sundhedsprofil 2014. Profilen skal bruges som afsæt for udarbejdelsen af Sundhedspolitik 2014-2018. Processen med henblik på udarbejdelse af en ny sundhedspolitik igangsættes i efteråret 2013.

### *København Syd samarbejdet*

I perioden 2012-14 fortsættes samarbejdet i Kbh. Syd temagrupperne indenfor 'tobaksforebyggelse' og 'frivilligt socialt arbejde' med henblik på en styrket indsats for borgerne og at sikre vidensdeling.



## **Bilag 1: STATUS FOR AKTIVITETER I FOREBYGGELSESAFSNITTET 2009-2011**

Fra 2009-2011 har sundhedsafdelingen arbejdet med de 5 indsatsområder, og her præsenteres en kort gennemgang af de aktiviteter, der er arbejdet med i perioden. Der er igangsat og implementeret mange forskellige andre forebyggelsesaktiviteter i på tværs i Stevns Kommunes afdelinger. Denne status de aktiviteter, hvor forebyggelsesafsnittet har været involveret.

### **1. Sunde vaner for børn og unge**

**Stevns Kommune vil arbejde for, at børn og unge får sunde vaner, ved at:**

#### *Implementeret*

Sundhedsplejen tilbyder 5 besøg i barnets første leveår, samt ekstra besøg hos de familier der har særligt behov, mellem barnet 0-6 år. Herudover tilbydes et 3½ års besøg. Sundhedsplejen afholder åbent hus én gang om ugen for spæd- og småbørnsmødre. Der er formuleret kostpolitikker i daginstitutioner og på skole, klub og SFO området. Team Guldklumperne er et fast tilbud til overvægtige børn og deres familier. Sundhedsplejen tilbyder støtte til unge mødre og til gravide med særlige behov. Sundhedsplejen opfordrer forældre til at benytte de rygestopkurser, der udbydes.

#### *Under implementering*

Sundhedsplejen tilbyder fra foråret 2012 sundhedsundervisning inden for områderne røg og seksuel sundhed i skolerne.

### **2. Styrke folkesundheden (livsstilssygdomme / KRAMS)**

**Stevns Kommune vil arbejde for at styrke folkesundheden, ved at:**

#### **Medvirke til gode kostvaner**

##### *Implementeret*

Borgerne er blevet tilbudt kost- og motionsvejledning i forbindelse med sundhedstjek og der er blevet udbudt 19 vægtstopkurser for borgere med et BMI > 30 i perioden 2009-2011. Borgerne informeres om tilbud i Stevnsbladet, på [www.stevns.dk](http://www.stevns.dk), kridthuset og siden 2010 også på [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

##### *Under implementering*

Kostpolitik for ældre er under udarbejdelse.

#### **Medvirke til et liv uden røg**

##### *Implementeret*

Der er tilbudt 4 rygestopkurser pr. år og individuelle rygestop vejledning til borgere med særlige behov. I forbindelse med et sundhedstjek er borgere, der ryger, blevet tilbudt 'kort snak om tobak'. Borgere, som deltager i rehabiliteringsprojektet 'En bedre hverdag' og som er rygere, får tilbud om individuel rygestopvejledning. Den nationale rygestopdag er blevet markeret i 2008. Der er formuleret decentrale rygepolitikker på kommunens arbejdspladser.

#### **Medvirke til alkoholrådgivning og behandling**

##### *Implementeret*

Der er i forbindelse med projekt 'Alkoholforebyggelse i kommunen' udarbejdet en Alkoholpolitik og og der har været fokus på tilgængeligheden via 'Ansvarlig udskænkning'. Der er udarbejdet handle guider for børne- og voksenområdet. Frontpersonale har fået tilbud om kompetenceudvikling inden for området. Der er udarbejdet en alkoholpolitik for Stevns kommune som arbejdsplads. Der er lavet informationsmateriale om rådgivnings- og behandlingstilbud og tilgængelige på kommunens

hjemmeside, sundhed.dk og via kommunale nøglepersoner. Sundhedsstyrelsens uge 40 kampagnen er markeret i 2009-2011 ved forskellige aktiviteter.

#### *Under implementering*

Sundhedsplejen og forebyggelseskonsulenter vil fra foråret 2012 implementere spørgsmål til borgernes alkoholvaner i kontakten med borgerne.

### **Medvirke til at sætte fokus på bevægelse og idræt i hverdagen**

#### *Implementeret*

Borgere er tilbudt motionsvejledning i forbindelse med sundhedstjek. Vandrefestivalen er markeret i 2009-2011. Som en led i implementeringen af kultur- og fritidspolitikken er der blevet udarbejdet en fritidsundersøgelse blandt børn og unge i sommeren 2010 og der er blevet afsat midler fra NFK til motionstilbud til overvægtige børn. I samarbejde med lokale foreninger er der blandt andet været i gang sat 'Løb med DGI' sammen med Stevns motions center i Store Heddinge.

#### *Under implementering*

I samarbejde med kulturkonsulenten arbejdes der på udviklingen af Stevns Fyr området, som rekreativt område for borgerne.

### **Medvirke til at forebygge stress**

#### *Tilbydes ikke længere*

Borgere med kliniske tegn på stress fik under projekt 'Sundhed til døren' tilbud om stressrådgivning i grupper eller individuelt hos psykolog, samt tilbud om forebyggelse af stress i gruppeforløb. I forbindelse med kampagner blev der afholdt foredrag om håndtering af stress.

## **3. Borgere med stor sundhedsrisiko**

**Stevns Kommune vil arbejde for at styrke indsatsen til borgere med stor sundhedsrisiko, ved at:**

#### *Implementeret*

Patientuddannelsen: 'Lær at leve med kronisk sygdom' har været tilbudt og fra 2011 har der desuden været afholdt et kursus i 'Lær at tackle kroniske smerter'. Alle borgere over 75 år tilbydes årligt et forebyggende hjemmebesøg og der afholdes åbent hus arrangementer for borgere der det pågældende år er blevet 75 år. Der er etableret samarbejde med patientorganisationer i forbindelse med afvikling af kampagner f.eks. Lungeforeningen og Kræftens bekæmpelse. Borgere sikres mod indlæggelse på sygehus og har fået kvalificeret hjælp og omsorg i forbindelse med forværring af sygdom eller i forbindelse med et genoptræningsforløb sygdom via Vallø strands korttidspladser og aflastningspladserne i H4.

#### *Under implementering*

I 2010 igangsattes rehabiliteringsprojektet 'En bedre hverdag', der støtter op om borgere med KOL, hjertekarsygdomme og diabetes. Der er etableret et samarbejde med Kræftens bekæmpelse om igangsætning af projekt 'Hjem i hjemmet' målrettet borgere med kræft. Løbende sikres et velfungerende samarbejde mellem de involverede myndigheder og sundhedsfaglige personer. Fra en kompenserende hjælp i den rehabiliterende indsats arbejdes der med at styrke hjælp til selvhjælp i projektet 'Hverdagstræning'.

#### 4. Sundhedsfremme på arbejdspladserne

**Stevns Kommune vil arbejde med sundhed på arbejdspladserne, ved at:**

##### **Styrke sundheden på egne arbejdspladser**

*Implementeret*

De relevante politikker er tilgængelige på [stevns.dk](http://stevns.dk) og på Kridthuset. Rygestopkurser afholdt på arbejdspladsen er et tilbud, hvis det er muligt at samle 8 medarbejdere. Tilbud om rygestopkurser udmeldes på Kridthuset og i Stevnsbladet. Medarbejdere i Stevns Kommune kan få medlemskab i kommunalt fitnesscenter inklusiv mulighed for personligt træningsprogram, hvis de ønsker det. Kommunale medarbejdere er blevet tilbudt sundhedstjek i arbejdstiden i forbindelse med fokus på sundhedsfremmende tiltag. Der uddannes og fastholdes et eksisterende korps af forflytningsvejledere indenfor ældreområdet, der kan vejlede og undervise i hensigtsmæssige arbejdsstillinger og forflytningsteknik.

##### **Styrke sundheden i private virksomheder**

*Ikke implementeret*

Undersøge muligheden for strategisk rådgivning: eksempelvis ved at formidle erfaringer, viden og god praksis på området samt rådgive om, hvordan man iværksætter sundhedsfremmeindsatser. Tilbud til medarbejdere i private virksomheder om sundhedstjek er forsøgt i gang sat, men var ikke muligt pga. et konkurrenceforvridende aspekt.

#### 5. Overordnet styring og koordinering af sundhedspolitikken

**Stevns Kommune vil arbejde for at styrke den overordnede styring og koordinering af sundhedspolitikken, ved at:**

*Implementeret*

Der er i forebyggelsesafsnit etableret fælles mødestruktur med henblik på at styrke samarbejdet og øge muligheden for vidensdeling. Afsnittet har deltaget i arbejdet med etablering af et Sundhedscenter som en del af en arbejdsgruppe der skulle se på snitfaldet mellem forebyggelse og genoptræning. Stevns kommune er medlem af Sund By netværket og Region Sjællands faglige forebyggelsesnetværk. Nøglepersoner deltager, når det er relevant, i kommunens KLU (kommunalt lægeudvalg)møder med de praktiserende læger. I Stevns kommune sikrer Sundhedsforum at de sundhedspolitiske visioner tænkes ind i alle afdelinger og skaber også et fælles forum for nye idéer.

## Bilag 2: HVORDAN HAR STEVNSBORGERNE DET?

- 19 % af borgerne svarer, at de har et højt stressniveau. Det er især de unge kvinder mellem 16-24 år
- 11 % af borgere spiser usundt, hvilket er markant færre borgere end i Regionen som helhed
- Andelen af moderat overvægtige borgere er størst blandt mændene
- 24 % af borgerne ryger dagligt. 73 % af dem giver udtryk for at de gerne vil holde op.
- 24 % af borgerne har en risikabel alkoholadfærd (er storbrugere og rusdrikkere)
- 40 % af borgerne er aktive mindre end 30 minutter om dagen
- 60 % af borgerne svarer, at de har mindst en kronisk sygdom
- 600 borgerne har knogleskørhed, hvilket er markant flere end i Regionen som helhed

### 1. LIVSKVALITET OG HELBRED

#### Selvvrurderet helbred og socialt netværk

I Stevns Kommune vurderer 17 % af borgerne deres helbred som mindre godt eller dårligt. Med 44 % bedømmer langt den overvejende del af borgerne deres helbred til at vældig godt eller fremragende.

Generelt bedømmer flere kvinder end mænd deres helbred som mindre godt eller dårligt. Særligt mænd i alderen 65+ vurderer deres helbred som mindre godt eller dårligt.

Ca. 25 % af de borgere, som vurderer deres helbred som mindre godt eller dårligt, er rygere eller er fysisk inaktive.

11 % af borgerne vurderer deres helbred som fysisk dårligt, mens 9 % vurderer helbredet som mentalt dårligt

31 % af borgerne angiver, at de har haft meget generende smerter i bevægeapparatet inden for de seneste 14 dage.

15 % af borgerne angiver, at de har været meget generet af psykiske symptomer de seneste 14 dage.

I Stevns Kommune er 17.700 borgere 16 år og derover.

7.600 borgere er over 55 år .

4.100 borger er over 65 år.

400 borgere mellem 25 og 64 år er enlige med mørn på 15 år eller derunder.

2.100 borgere på 25 år eller derover har grundskolen alene.

1.000 borgere på 25 år eller derover har en lang videregående uddannelse.

2.400 borgere under 65 år er uden til en uddannelse eller tilknytning til et erhverv.

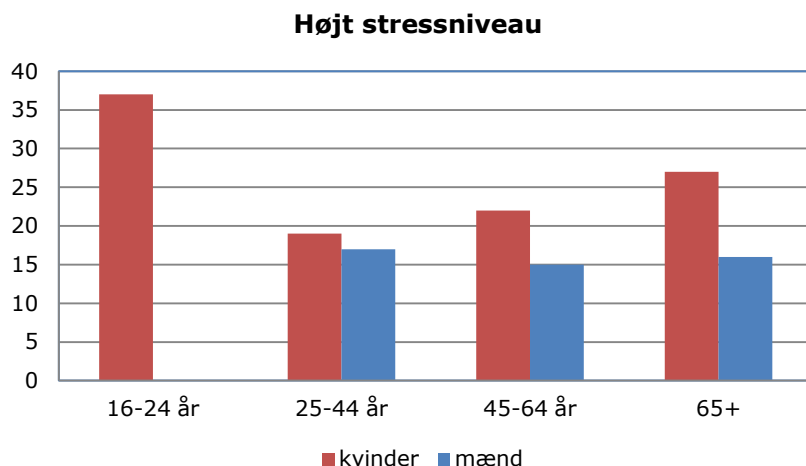
Borgernes vurdering af deres eget helbred, har vist sig at være et godt mål for risikoen for både sygelighed og dødelig hed – uafhængigt af andre faktorer.

Der er sammenhæng mellem borgernes selvvurderede helbred og deres sundhedsadfærd.

Forekomsten af gener og symptomer inden for en to ugers periode bidrager til billedet af borgernes helbredstilstand.

## Stress

Forekomsten af borgere med højt stressniveau er i Stevns Kommune samlet set 19 %. Højt stressniveau er især udbredt blandt de unge kvinder og kvinder over 65.



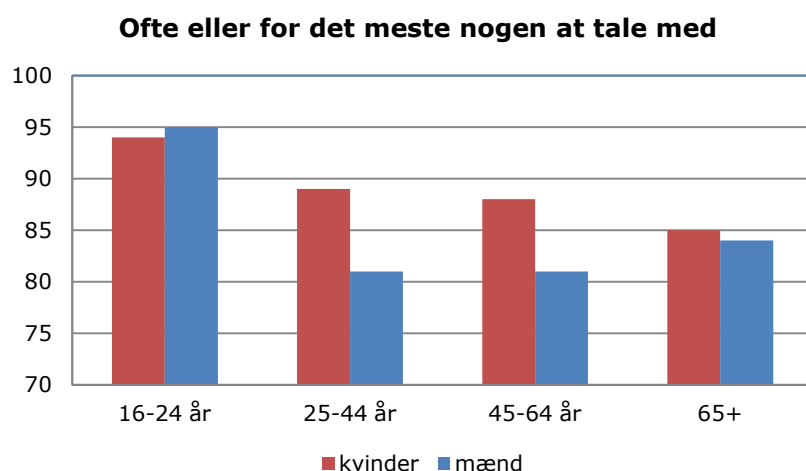
Figur 1 viser i % andelen af borgere, som angiver, at de har et højt stressniveau, fordelt på køn og alder. Det manglende resultat for de unge mænd skyldes for få besvarelser. 37 % af 16-24 årige kvinder rapporterer, at de har et højt stressniveau.

Stress er ikke en sygdom, men en risikofaktor for sygdom. Langvarig stress kan føre til alvorlig sygdom som fx hjerte- og kar lidelser samt depression.

I Stevns Kommune er andelen af borgere med højt stressniveau næsten lige så højt blandt borgere med lang videregående uddannelse, som blandt borgere med kort uddannelse.

## Socialt netværk

86 % af borgerne i Stevns Kommune oplyser, at de ofte eller for det meste har nogen at tale med, hvis de har problemer.



Figur 2 viser i % andelen af borger fordelt på alder, der tilkendegiver, at de ofte eller for det meste har nogen at tale med ved problemer. Hver femte mand i aldersgruppen 25-64 år oplever ikke at have nogen at tale med, hvis de har problemer.

Det er vigtigt for ens trivsel at have nogen at tale med.

Det sociale netværk har ofte betydning for ens sundhedsvaner og overskud til at ændre vaner.

## 2. SUNDHEDSADFÆRD

### Kost

Samlet set vurderer 11 % af borgerne i Stevns Kommune, at de har usunde madvaner. Det er særligt mændene, hvis kost ikke følger 'de 8 kostråd'.

Blandt de borgere, der vurderer, at de spiser usundt, er der flest med kort uddannelse.

En andel på 87 % af Stevns borgerne spiser ikke de anbefalede 6 stk. frugt / grønt dagligt. Til gengæld angiver 66 % af borgerne, at de følger anbefalingen på 200-300 g fisk om ugen.

48 % af de borgere, der spiser usundt, ønsker sundere madvaner.

Borgernes holdning til forbud mod salg af usunde fødevarer i skoler, SFO og fritidsklubber fordeler sig med 64 % for et forbud mod salg af sodavand, 68 % mod salg af snack og slik og 86% mod salg af fed fastfood.

Usund kost øger risikoen for hjertekarsygdomme, overvægt og fedme, diabetes2, knogleskørhed, samt visse former for kræft.

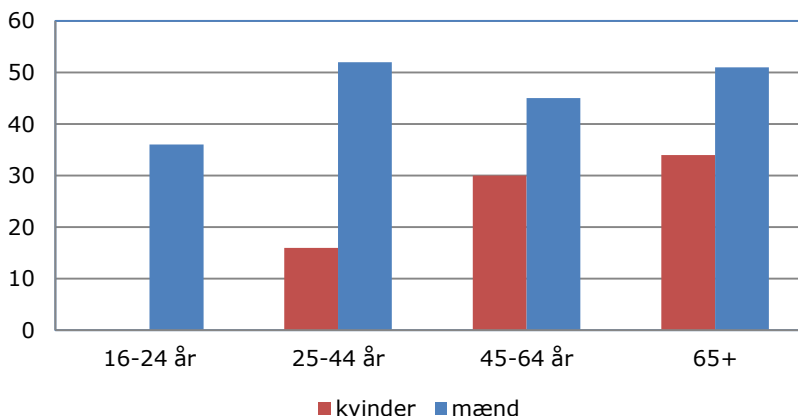
Usunde madvaner i kombination med for lidt bevægelse øger risikoen for udvikling af overvægt.

To tredjedele af borgere under uddannelse og over halvdelen af borgerne med grundskole alene ønsker at spise sundere.

### Overvægt

I Stevns Kommune er 37 % af borgerne moderat overvægtige (BMI >25 <29.9) mod 33 % på landsplan. 17 % af borgerne er svært overvægtige (BMI >30).

Moderat overvægt



Figur 3 viser i andelen af moderat overvægtige fordelt på alder. Resultatet for unge kvinder mangler pga. for få tal. Andelen af moderat overvægtige er i alle aldersgrupper højere hos mænd end hos kvinder.

Hvert år dør 1.300-1.400 danskere af overvægt.

Hypigheden af svær overvægt nogenlunde lige stor hos de to køn.

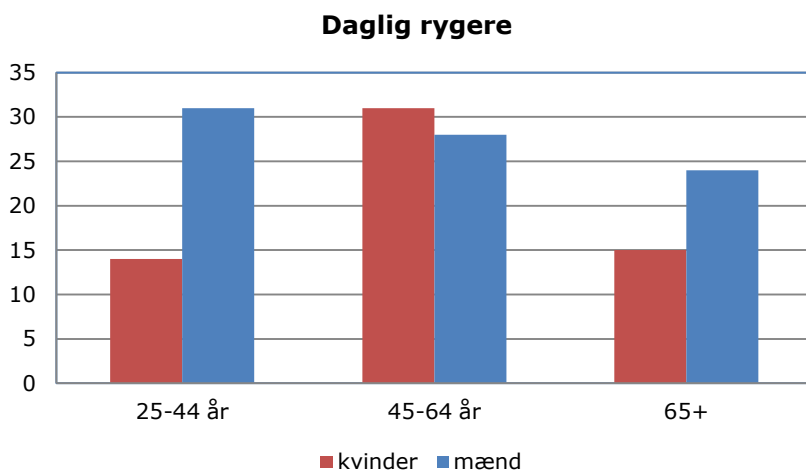
I Stevns Kommune er andelen af svær overvægt højest blandt kvinder mellem 25-44 år.

Andelen af svært overvægtige er højest hos borgere med grundskolen alene.

Andelen af moderat overvægt er den samme for alle uddannelsesgrupper.

## Rygning

I Stevns kommune ryger 24 % af borgerne dagligt, hvilket svarer til 4000 borgere. På landsplan er 20,9 % af borgerne daglig rygere. 13,8 % af borgerne er storrygere.



Figur 4 viser i % andelen af daglig rygerne fordelt på alder fra 25 år og opefter. 27,4 % af mændene er rygere, mod 19,8 % af kvinderne.

Rygning er den enkelte risikofaktor, der har størst negativ betydning for helbredet. 26 % af alle dødsfald kan relateres til rygning.

Det er især borgere uden for arbejdsmarkedet og førtidspensionister, der er storrygere.

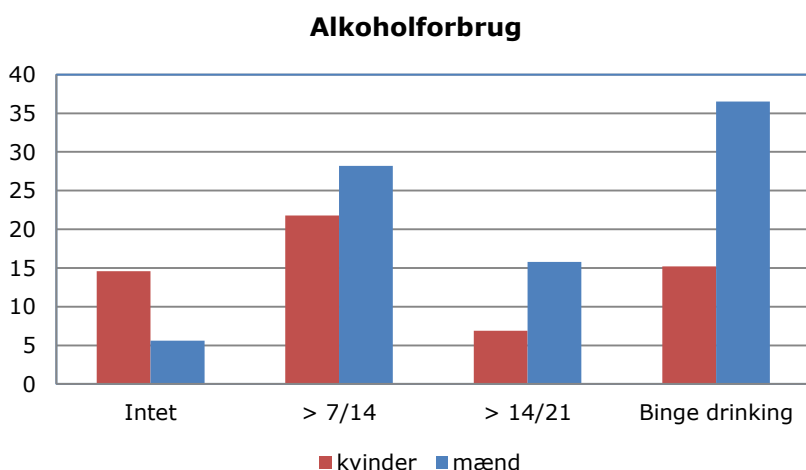
73 % af dagligrygerne i Stevns Kommune ønsker at holde op med at ryge.

En markant stor andel på 19 % af de 'ikke-rygende' borgere i Stevns Kommune udsættes dagligt for passiv røg.

24 % af de unge mellem 16 og 34 år har prøvet at ryge vandpibe mindst en gang. 31 % har prøvet flere gange.

## Alkohol

I Stevns Kommune har 24 % af borgerne en risikabel alkoholadfærd, hvilket svarer til landsgennemsnittet.



Figur 5 viser i % andelen af borgere med intet alkoholforbrug, andelen af borgere, der overskrider 7 genstande for kvinder og 14 genstande for mænd pr. uge, andelen af borgere, der overskrider 14 genstande for kvinder og 21 genstande for mænd pr. uge og andelen af borgere, der jævnligt (hver måned) drikker mere end fem genstande ved samme lejlighed.

For den enkelte medfører et højt alkoholforbrug risiko for sygdomme og ulykker og er samtidigt ofte forbundet med sociale problemer, som understøtning af arbejdsmarkedet, skilsmisse, vold og kriminalitet.

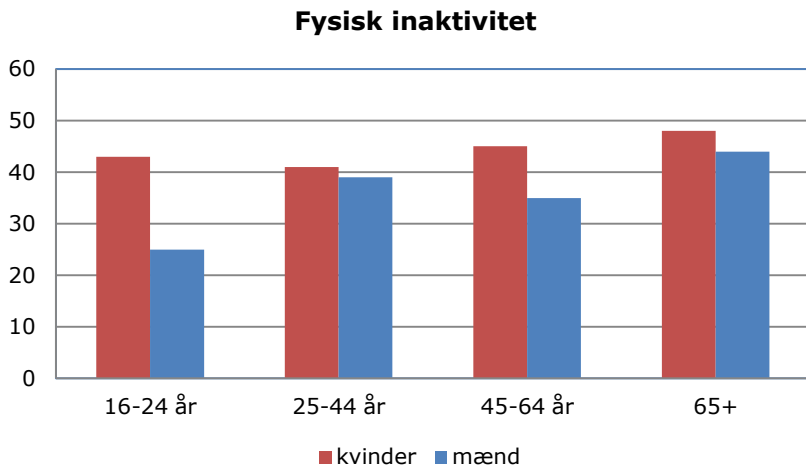
I Stevns Kommune bor ca. 900 borgere (under 65 år), med en risikabel alkoholadfærd, sammen med børn under 16 år.

Det er især borgerne med lang videregående og i lidt mindre grad borgere med kort uddannelse, som har en risikabel alkoholadfærd.

22 % af borgerne med risikabel alkoholadfærd ønsker at nedsætte deres alkoholbrug.

## Fysisk aktivitet

I Stevns Kommune følger 40 % af borgerne ikke Sundhedsstyrelsens anbefaling om 30 minutters fysisk aktivitet om dagen. I Region Sjælland er 38 % af borgerne fysisk aktive mindre end 30 minutter om dagen.



Figur 6 viser i % andelen af fysisk inaktive borgere fordelt på alder og køn. F.eks. er 43 % af de unge kvinder aktive mindre end 30 minutter om dagen.

Den fysisk inaktive person kan forvente 8-10 færre leveår uden langvarig belastende sygdom end den fysisk aktive.

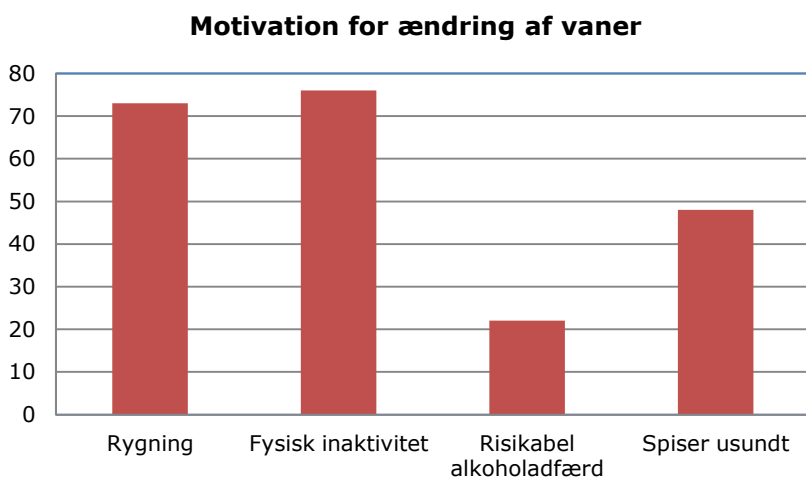
76 % af de borgere i Stevns Kommune, der er fysisk aktive mindre end 30 minutter om dagen, ønsker at ændre motionsvaner.

38 % af borgerne har mindst 6 timers stående, gående eller hårdt fysisk arbejde om dagen.

14 % af borgeren er stillesiddende i mindst 10 timer dagligt.

## Potentiale for ændring af vaner

Sunde vaner har samlet set en skæv social fordeling. 87 % af borgerne i Stevns Kommune opfylder ikke de officielle anbefalinger i forhold til rygning, alkohol, kost og fysisk aktivitet. Til gengæld er der en motivation for at ændre vaner hos borgere med en uhensigtsmæssig sundhedsadfærd.



Figur 7 viser i % andelen af borgere med uhensigtsmæssig sundhedsadfærd, som ønsker at ændre vaner. Markant mange borgere, 76 %, som er fysisk aktive mindre end 30 minutter om dagen, ønsker at ændre motionsvaner.

Sunde rammer virker fremmende på folkesundhed.

Borgernes holdning til etablering af forskellige sunde rammer er:

74 % af borgerne ønsker rygeforbud på steder med børn.

80 % af borgerne ønsker rygeforbud i idrætsklubber / sportshaller.

33 % af borgerne ønsker alkoholforbud på steder med børn.

70 % af borgerne ønsker alkoholforbud i idrætsklubber / sportshaller.

86 % af borgerne går ind for forbud mod salg af fed fastfood i skoler, SFO'er og fritidsklubber.

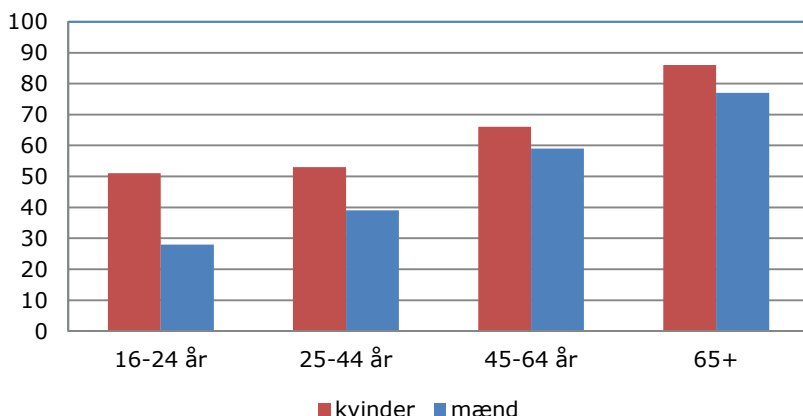


### 3. KRONISK SYGDOM

#### Borgere med mindst én kronisk sygdom.

I Stevns Kommune har 60 % af borgerne mindst én kronisk sygdom. I Stevns Kommune ses flere 16-24 årige kvinder og 65+ årige mænd med mindst én kronisk sygdom, end i Region Sjælland som helhed.

**Mindst én kronisk sygdom**

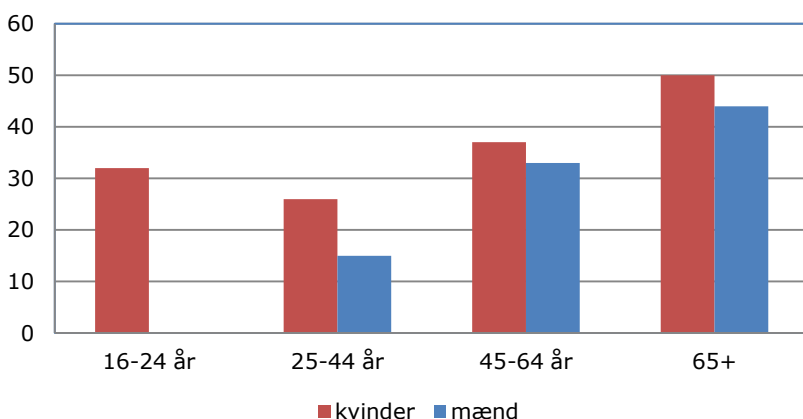


Figur 8 viser i % andelen borgere med mindst én kronisk sygdom fordelt på alder. I alle aldre er der flere kvinder end mænd, som har mindst én kronisk sygdom.

#### Borgere med mindst to kroniske sygdomme.

I Stevns Kommune har 32 % af borgerne mindst to kroniske sygdomme.

**Mindst to kroniske sygdomme**



Figur 9 viser i % andelen borgere med mindst to kroniske sygdomme fordelt på alder. I alle aldre er der flere kvinder end mænd, som har mindst to kroniske sygdomme. For de 16-24 årige mænd vises ikke noget resultat pga. for få besvarelser.

Forekomst af kronisk sygdom findes i alle aldre. Forekomsten stiger med alderen for de fleste kroniske sygdomme.

Det gælder i sær for sygdomme som slidgigt, KOL, blodprop i hjertet, men ikke for sygdomme som migræne/hovedpine og allergi.

Uhensigtsmæssig sundhedsadfærd har betydning for udviklingen og behandling af de store folkesygdomme.

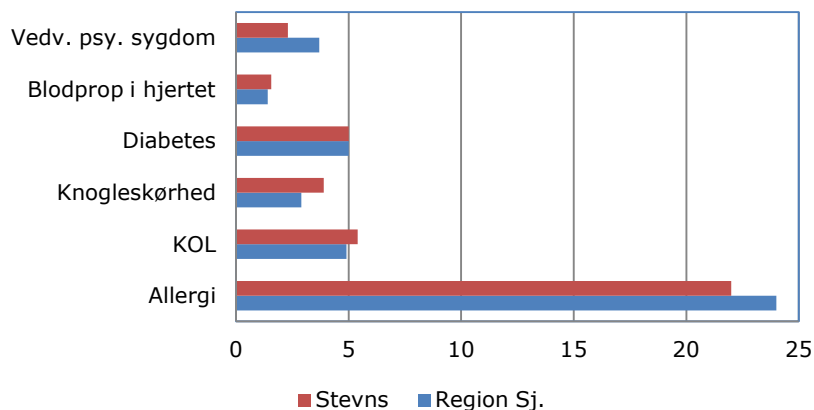
For borgere med mindst to kroniske sygdomme ligger andelen af 16-44 årige kvinder og 45+ årige mænd i Stevns Kommune over regionsgennemsnittet.

2.200 borgere i Stevns Kommune har tre eller flere kroniske sygdomme.

## Forekomsten af forskellige kroniske sygdomme

Hypigheden af de forskellige kroniske sygdomme ligger i Stevns Kommune tæt op ad regionsgennemsnittet.

### Forekomst af kronisk sygdom



Figur 10 viser i % forekomsten af kroniske sygdomme i Stevns Kommune sammenholdt med Region Sjælland. Allergi og vedvarende psykisk sygdom adskiller sig ved at have en lavere forekomst i Stevns Kommune, mens der er markant flere tilfælde af knogleskørhed blandt borgere i Stevns Kommune end i regionen som helhed.

Forekomsten af kroniske sygdomme i Stevns Kommune:

300 borgere med blodprop i hjertet

300 borgere med hjerneblødning

800 borgere med sukkersyge

500 borgere med kræft

900 borgere med KOL

1.300 borgere lever med astma

4.100 borgere med slidgigt

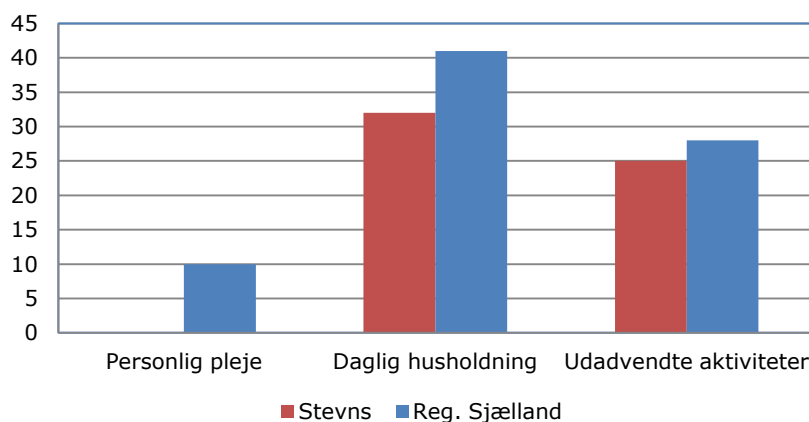
2.700 med rygsygdomme

3.600 med allergi

## Behov for hjælp

Stevns Kommune adskiller sig fra Region Sjælland som helhed ved, at der er færre, der har besvær med at klare den daglige husholdning og udadvendte aktiviteter.

### Svært ved at klare daglige gøremål



Figur 11 viser i % andelen af borgere, der har svært ved at klare daglige gøremål. For 'Personlig pleje' vises intet resultat for Stevns Kommune pga. for få besvarelser.

Kronisk sygdom påvirker den enkeltes liv og medfører ofte, at borgeren bliver afhængig af hjælp fra andre.

For borgere med hjertekarsygdomme, KOL, knogleskørhed og vedvarende psykiske sygdomme har omkring halvdelen af borgerne problemer med daglige gøremål, og andelen stiger med antallet af kroniske sygdomme hos den enkelte borger.