

Handleplan for sundhedsindsatsen 2018-2019

Indledning

Visionen i Rødovre Kommunes sundhedspolitik er, at alle borgere skal have lige muligheder for sundhed og livskvalitet. Ligheden i sundhed skal fremmes, så alle får mulighed for at leve et godt og sundt liv.

En af de store udfordringer i forhold til sundhed er, at sundhed er ulige fordelt blandt borgerne afhængigt af uddannelse og indkomst. Jo lavere social position en borger har, jo større er risikoen for uhensigtsmæssig sundhedsadfærd, sygdom og død.

60-70 % af den sociale ulighed i dødelighed tilskrives forskelle i tobaksrygning og alkoholindtag blandt borgere med forskellige uddannelsesniveau, og da uhensigtsmæssig sundhedsadfærd i stigende grad er blandt borgere, som er socialt dårligere stillet, forklarer dette en del af stigningen i social ulighed. Dette er ikke kun et problem for den enkelte, men har også samfundsøkonomiske konsekvenser. Uligheden i sundhed er ikke kun i forhold til risikofaktorer for at blive syg, men også i forhold til konsekvensen af sygdom.

Sundhedsprofilen for Region Hovedstaden 2017 har et særligt fokus på social ulighed i sundhed i forhold til risikofaktorer, uhensigtsmæssig sundhedsadfærd og udvikling af social ulighed i sundhed igennem de sidste år.

Rødovre er ud af fire grupper, placeret i socialgruppe 3, hvor gruppe 1 er den gruppe, hvis borgere er socialt bedst stillet. Rødovre Kommune har knap halvt så mange borgere med en lang videregående uddannelse (8 %) end gennemsnittet i Region Hovedstaden (15 %). Dette afspejles i Sundhedsprofilen for Rødovre Kommune, som f. eks. viser, at der er en større andel af dagligrygere (18 %) og borgere med overvægt (51 %) end gennemsnittet i Region Hovedstaden med 16 % rygere og 44 % overvægtige.

Social ulighed i sundhed kræver et systematisk fokus på flere faktorer på tværs af kommunens sektorer: Børns tidlige udvikling, uddannelsesniveau, sundhedsadfærd, arbejdsmiljø, nærmiljøet, beskæftigelse, social udsathed og brug af sundhedsydelse.

I sundhedspolitikken er der formuleret fire strategimål:

- Vi har sunde, trygge og sikre rammer, der hvor borgerne færdes
- Vi har gode og relevante sundhedstilbud til borgerne
- Kommunens tilbud er lettilgængelige og synlige for borgerne
- Der er sammenhæng og helhed i indsatsen

Strategimålene er fælles mål i Rødovre Kommune, som kræver et fælles ansvar og fælles indsats på tværs af afdelinger og forvaltningsområder. Det skal være en indsats som er i overensstemmelse med afdelingernes og forvaltningens egne politikker og indsatsområder.

Hvert år udarbejdes der en handleplan for sundhedsindsatsen. Handleplanen sætter fokus på de større fokusområder for året og er dermed ikke en fuldstændig beskrivelse af alle indsatser. De mange indsatser som i gennem årene er gået fra udvikling til drift fortsætter, afvikles og/eller udvikles løbende. Der udarbejdes indsatsbeskrivelser og evalueringer af disse indsatser.

De overordnede rammer for indsatsen på sundhedsområdet er Rødovre Kommunes sundhedspolitik, data fra sundhedsprofilen 2017, Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker (revideret i 2018) og udspil/rapporter generelt fra KL og Sundhedsstyrelsen.

KL har i januar 2018 udgivet udspillet "Forebyggelse for fremtiden", som har til formål at sætte en fælles retning for den sundhedsfremmende og forebyggende opgave i kommunerne. Kommunerne er den vigtigste offentlige aktør i forbindelse med sundhedsfremme og forebyggelse i nærmiljøet, hvor kommunen har mulighed for at have kontakt til borgeren.

KL har sat seks pejlemærker op til dels at arbejde mere systematisk og dels at styrke retning og kvalitet i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde. I Rødovre vil vi benytte pejlemærkerne til at styrke de aktuelle indsatser og starte nye op. Pejlemærkerne er som følgende:

1. Alle skal have mulighed for et sundt liv – fælles ansvar og kvalitet i indsatsen
2. Alle børn skal have en sund start på livet, der fremmer deres trivsel, udvikling og læring
3. Alle unge skal have plads i fællesskabet og komme godt på vej i uddannelse og job
4. Flere skal vælge et røgfrit liv, og ingen børn og unge skal begynde at ryge
5. Flere skal drikke mindre, og ingen børn og unges liv må skades af alkohol
6. Flere skal leve et liv med bedre mental sundhed og trivsel

I Bilag I er aktuelle indsatser i Rødovre beskrevet i forhold til de pejlemærker, som KL har sat.

I det følgende beskrives projekt "Vores Sunde Hverdag" som vil komme til at fungere som en paraply for udvikling af eksisterende og nye indsatser bredt i kommunen. Herefter følger et afsnit om tværgående indsatser. Derefter beskrives indsatserne inden for områderne tobak, mental sundhed, overvægt, fysisk aktivitet, kronisk sygdom og tilbud til borgere med kræft.

"Vores Sunde Hverdag"

Social- og Sundhedsudvalget godkendte i november 2016 tilsagn om at indgå i projekt "Vores Sunde Hverdag" under forudsætning af opnåelse af ekstern finansiering. Region Hovedstadens Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, som står for projektet, har nu opnået ekstern finansiering til ansættelse af en projektleder i Rødovre Kommune for en toårig periode. Beskrivelse af projektet er blevet forelagt direktionen i april 2018 og i Social- og Sundhedsudvalget på mødet i maj 2018 med plan for igangsættelse af processen i efteråret 2018.

"Vores Sunde Hverdag" er et lokalsamfundsprojekt, som har fokus på at skabe sundhed og trivsel for borgerne gennem høj grad af samarbejde på tværs af forvaltninger og inddragelse af både borgere og andre aktører i lokalområdet. Projektet lægger op til at arbejde med udvalgte målgrupper, hvilket giver mulighed for særligt fokus på udsatte grupper.

Formålet er at udvikle en model, der fremmer borgernes sundhed og trivsel for de tilgængelige ressourcer, altså en bedre prioritering og implementering af alle indsatser i kommunen, som har et sundheds- og trivselsfremmende sigte. Projektet kommer derfor til at omfatte alle forvaltninger, da eksempelvis stier og grønne områder og trivsel i børnehaver og skoler har betydning for borgernes sundhed og trivsel.

Projektet er et samarbejde mellem fire forskningsinstitutioner; Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, Steno Diabetes Center Copenhagen, Aalborg Universitet og Københavns Universitet, samt to regioner; Region Hovedstaden og Region Nordjylland samt fire projektkommuner; Hjørring, Frederikshavn, Høje Taastrup og Rødovre.

”Vores Sunde Hverdag” tager udgangspunkt i de indsatser, der er i gang i kommunen. Ligesom at Rødovre Kommunes sundhedspolitik, tal fra sundhedsprofilen 2017, Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker og KL’s udspil ”Forebyggelse for fremtiden” også fortsat danner rammen for indsatserne. Der vil i efteråret 2018 blive gennemført en proces med bred inddragelse af forvaltninger, borgere og andre centrale aktører. Tilgangen og metoderne i ”Sammen om Rødovre” og ”Sammen med borgeren” skal tænkes ind og bruges i projektet. Processen for efteråret 2018 vil bestå interview med og samlet workshop for forvaltningschefer, en workshop for en bred gruppe af lokale og kommunale aktører. Der vil derefter være udvikling og afprøvning af indsatser gennem et lokalt-kommunalt partnerskab

I det følgende beskrives de indsatser, der fortsætter og udvikles yderligere i 2018. Processen med ”Vores Sunde Hverdag” vil naturligvis præge udviklingen af disse indsatser. Derudover vil der i handleplan 2018-2019 være reserveret ”luft” i budgettet til både videreudvikling og udvikling af nye indsatser, som opstår i forbindelse med projekt ”Vores Sunde Hverdag”.

Inden opstart af projekt Sund Hverdag er følgende tre indsatser planlagt. De er alle tre indsatser på tværs af sektorer, som har fokus på den almene sundhedsfremme og trivsel i stedet for en specifik risikofaktor og er derfor beskrevet i dette afsnit.

Indsatser på tværs

Styrke trivsel og sundhed i Kultur- og idrætsforeninger

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
Fortsætte samarbejdet med kultur- og idrætsforeninger om at styrke rammer og aktiviteter i et sundhedsfremmende perspektiv.	I 2018 implementeres elementer fra foreningernes eget idékatalog over sundhedsfremmende tiltag i min. 4 foreninger.	Strategimål 2, 4	Kulturafdeling Folkeoplysningsudvalg Kultur- og idrætsforeninger Sundhedscenter Sekretariat SOC	3 kvartal 2018 – 2 kvartal 2019

Kultur- og sundhedskonference

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
Konference om kultur- og fritidstilbud for borgere, som har dårlig mental sundhed. Konferencen skal resultere i et grundlag for at udvikle og synliggøre kultur- og fritidstilbud som sundhedsfremmende aktivitet. En model for det styrkede samarbejde udvikles og afprøves.	Styrke mental sundhed gennem fælles viden og forståelse om værdien af kultur- og fritidstilbud for borgere med dårlig mental sundhed.	Strategimål 2,3,4	Kulturafdeling i samarbejde med Social- og Sundhedsforvaltning.	4. kvartal 2018 – 2. kvartal 2019

Bosteder og bofællesskaber

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
Udvikling og afprøvning af en model, der kan styrke sundhed og	Styrke sunde rammer og individuelle	1,2,3,4	Social-Psykiatrideling	2. kvartal 2018 –

trivsel, samt øge tilgængelighed i sundhedscentrets tilbud. Elementer fra Sammen med Borgeren inddrages. Der er planlagt to faser.	valg hos borgere, der bor i bofælleskaber/bosteder.		Sundhedscenter Sekretariatet SOC	2. kvartal 2019
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	--	----------------------------------	-----------------

Tobak

Tobaksrygning er fortsat den enkeltfaktor, som har størst negativ indflydelse på folkesundheden. De helbredsmæssige konsekvenser af rygning er store, og det er estimeret, at op i mod halvdelen af dagligrygere vil dø af en rygerelateret sygdom. Der er en tydelig social ulighed, når det gælder rygning. Undersøgelser viser, at der er mere end dobbelt så mange dagligrygere og tre gange så mange storrygere blandt kortest uddannede end blandt borgere med længste uddannelse¹.

Data i Rødovre fra Sundhedsprofilen 2017 viser, at 18 % af borgerne over 16 år ryger dagligt, hvoraf 9,3 % er storrygere med et forbrug på ≥ 15 cigaretter om dagen. Dette er en stigning siden 2013, og stigningen er særligt blandt de unge mellem 16-24 år, hvor 16 % ryger hver dag mod tidligere 13 %. Hvis vi ser på børnenes udsættelse for røg, så er indendørs rygning i hjem med børn faldende, og i Rødovre er andelen nu på 5,5 % sammenlignet med 9,5 % i 2013.

Den gode historie er, at 76 % af dagligrygere ønsker at blive røgfri, og at ca. 40 % gerne vil have hjælp til det.

De unges stigende rygning giver anledning til bekymring, og der er brug for et styrket fokus i forhold til de arenaer, som de unge færdes i. På landsplan begynder 40 unge under 18 år hver dag at ryge og halvdelen af de børn og unge, som fortsætter med at ryge vil dø 10 år før tid. Data i Rødovre forventes at ligge på samme niveau som nationale data, der bl.a. viser, at:

- Ca. 33 % af børn/unge i 9. klasse har prøvet at ryge.
- 16 % af de unge fra 16-24 årsalderen er faste dagligrygere.
- På ungdomsuddannelserne er der over 50 % rygere på erhvervsfaglige uddannelser og ca. hver tredje ryger på gymnasiet.

Tallene taler for sig selv og i Rødovre vil vi prioritere at videreudvikle forebyggelsesarbejdet mod rygning. Målsætningerne i Kræftplan IV inkluderer "En røgfri generation 2030", hvilket vil kræve en styrket indsats på flere planer inklusiv i flere fagområder. I Sundhedsstyrelsens nye Forebyggelsespakke for Tobak anbefales en række indsatser. Heraf er følgende fire indsatser centrale at prioritere, og det er nødvendigt at arbejde med alle fire:

1. Røgfrie miljøer – særligt hvor børn og unge færdes (f.eks. røgfri skoletid)

- Et styrket fokus på at forebygge rygning blandt børn og unge forudsætter en flerstrengt indsats. Indsatsen i Rødovre vil blandt andet inkludere et fokus på de voksnes rygning og de rammer og miljøer, som de unge færdes i på skolerne og i fritidslivet. En skærpet håndhævelse af loven for salg af cigaretter vil involvere butikkerne i Rødovre.
- Rødovre fortsætter samarbejdet med de andre kommuner i Klynge-Midt, Sund By Netværket og andre aktører som Hjerteforeningen og Kræftens Bekæmpelse, så den forebyggende indsats styrkes og kvalificeres tilsvarende.

2. Røgfri arbejdstid

¹ Folkesundhedsrapporten Danmark 2007. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

- Der tilbydes dialog og rådgivning om indførelse af røgfri arbejdstid på arbejdspladser i Rødovre.
3. Fleksible rygestoptilbud af høj kvalitet
- Sundhedscentret har styrket kompetencerne i rygestoptilbuddene, så der tilbydes forskellige rygestoptilbud og som altid med professionel rådgivning af høj kvalitet.
 - I 2018 vil Rødovre afprøve vederlagsfri rygestopmedicin til storrygere med lav socio-økonomisk status. Der er stor social ulighed i, hvem der stopper med at ryge og med vederlagsfri rygestopmedicin, ønsker vi at bidrage til at flere kan stoppe med at ryge på trods af lavere social status.
4. Etablering af systematisk henvisningssamarbejde med kommunale forvaltninger og almen praksis og sygehuse
- Systematisk henvisning til rygestopforløb med "Very Brief Advice modellen" er fortsat en del af kompetenceopbygning af frontpersonalet i Rødovre Kommune og til praktiserende læger.

Indsatserne på tobaksforebyggelsesområdet fra 2017 er nødvendige og skal yderligere styrkes i 2018, og de kommende år, hvor også Projekt Vores Sunde Hverdag vil indgå med udvikling af nye aktiviteter

Røgfri generation 2030 – færre unge der ryger.

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
-Alle 8. klasser får tilbud om tobaksevent. -Rygestoptilbud til unge	Forebygge rygestart blandt børn/unge.	Strategimål 1 og 2.	Sundhedsplejen Skoleafdelingen Folkeskolerne	Følger skolens kalender kontinuerligt.
Samarbejde med Klynge Midt og Sund By Netværket om videreudvikling af forebyggelsesindsats i skolerne og på ungdomsuddannelserne. Herunder tilbud til ungdomsuddannelser om at fremme dialog om fællesskab og røgfrie miljøer.	Fremme røgfrie miljøer		Kommuner i Klynge-Midt. Sund By Netværket. Skoler, Ungdomsuddannelser i Rødovre. Sundhedsplejen	Kvartal 3 -4 2018 og 1-2 i 2019

Færre rygere gennem en målrettet indsats.

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
Proaktiv dialog og rådgivning om rygestop (Very Brief Advice model), der hvor borgerne er - ved samarbejde med frontmedarbejdere, der er i kontakt med borgerne herunder borgere med kronisk sygdom, i bofællesskaber og væresteder.	Fremme røgfrie miljøer Øge andelen af rygere, som deltager på rygestop.	Strategimål 1 og 2.	Socialpsykiatrien Hjemmeplejen Forebyggende sygeplejersker Sundhedsfagligt personale i lægepraksis	2-4 kvartal 2018 og 1-2 kvartal 2019
Flere typer rygestoptilbud: Cafémødel med flere hold på én gang, individuelt samt rygestoptilbud i nærmiljø. Formidling og rekruttering til rygestoptilbud styrkes	Øge andelen af rygere, som deltager på rygestop.		Sundhedscenteret	
Dialog med Kultur-, fritid og sportsforeninger om røgfrie miljøer samt tilbud om rygestop	Fremme røgfrie miljøer Øge tilmelding til rygestopkursus	Strategimål 1, 2, 3 og 4.	Kulturafdelingen Ildræts- og kulturforeninger. Sundhedscenter	3 – 4.kvartal i 2018 og 1-2 kvartal i 2019

Mental Sundhed

Mental sundhed er defineret som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagens udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker². Mental sundhed er ofte uafhængig af sygdom, og det er relevant at fremme mental sundhed både for raske og fysisk som psykisk syge.

Dårlig mental sundhed er en stor belastning for den enkeltes livskvalitet og har store konsekvenser for helbred, udvikling af sygdom og død samt forbrug af sundhedsydelser. Dårlig mental sundhed har også konsekvenser for uddannelse, beskæftigelse, civilstand og familiedannelse.

Både beskyttende faktorer og risikofaktorer påvirker den mentale sundhed og begge typer faktorer forandrer sig gennem livet. Faktorerne er på både det individuelle, sociale og strukturelle niveau og derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen en flerstrengt indsats med indsatser på tværs af forvaltningsområder, fordi rammer og betingelser påvirker den mentale sundhed.

Forekomsten af udfordringer i mental sundhed blandt Rødovres borgere³ er blevet langt større sammenlignet med data fra 2010. Der er 14 %, som har vurderet at have et dårligt mentalt helbred, og 16 % har et mindre godt/dårligt selv vurderet helbred. Forekomsten af et højt stressniveau er baseret på 10 spørgsmål og en valideret skala⁴ og er helt oppe på 25 %. Det svarer til ca. 7500 borgere i Rødovre.

Den højeste andel er hos de unge mellem 16-34 år, hvor 31 % har et højt stressniveau. Længerevarende stress kan medføre sygdomme som hjerte-karsygdom og depression og kan forværre eksisterende sygdomme. 20 % har svage sociale relationer og 7 % er ensomme.

Fremme af mental sundhed rækker ud over sundhedssektoren og Sundhedsstyrelsens anbefalinger går på tværs af kommunens forvaltninger og faggrupper. Fokus i de tidlige år er især afgørende for barnets mentale sundhed fremover. Eksempel på fokusområder er Sundhedsplejens hjemmebesøg, børns trivsel i dagtilbud, og i skolerne samt aktivering af unge ledige. Derudover anbefales indsatser for særlige målgrupper for eksempel med henblik på reduktion af stress, tilbagevenden til arbejde efter sygefravær og støtte til udsatte borgere.

”Mental balance”

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
”Mental balance” er fire forløb for stressramte borgere (Max 12/hold, hvor der arbejdes med kognitive- såvel som kropslige øvelser.	Målet for 2018: At deltagerne opnår læring om, hvordan stress kan forebygges og håndteres, samt hverdagslivets belastninger mestres bedre.	Strategimål 2 og 3.	Sundhedsfagligt personale i Sundhedscenter Kommunikationsmedarbejder.	Alle fire kvartaler i 2018

ABC for Mental Sundhed

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
Udvikle og afprøve modellen	Fremme og styrke	Strategimål 2,3,4.	Sundhedscenter,	September

² Epløv LH & Lauridsen S. Fremme af mental sundhed – Sundhedsstyrelsen 2008 og WHO 2001 The World Health report.

³ Sundhedsprofilen Region Hovedstaden 2017

⁴ Cohens Perceived Stress Scale.

ABC for Mental Sundhed ⁵ i aktiviteter i Sundhedscentret og i et tværfagligt samarbejde. Modellen er en forskningsbaseret forståelses- og arbejdsramme for mental sundhed og består af følgende tre foki: Gør noget aktivt – Gør noget sammen – Gør noget meningsfuldt.	mental sundhed ved et systematisk fokus.		Kulturfdeling Kultur- og idrætsforeninger samt frivillige sociale foreninger	2018 – juni 2019
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------	------------------

Livsduelighed og sundhed for udsatte børn og unge

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
<p>Social- og Sundhedsforvaltningen har i samarbejde med Meyers Madhus søgt om midler hos Novo Nordisk Fonden til gennemførelse af et pilotprojekt for udsatte børn og unge bestående af følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Måltidsforløb af 10 gange for udsatte børn og deres familier -Indsats i institutioner på det specialiserede børneområde -Forløb der etablerer madklub for udsatte unge i bofællesskaber -Tilbud om undervisningsforløb for udsatte børn og unge i OK-klassen. -”Train-the-Trainer” forløb for frivillige og medarbejdere på tværs af indsatser. 	At give udsatte børn og unge kompetencer til at tage vare på egen sundhed og trivsel og dermed styrke deres livsduelighed og motivere til skolegang/uddannelse.	Strategimål 2	Meyers Madhus Ungdommens Røde Kors. Sundhedscenteret. De involverede institutioner/afd.	Svar på ansøgningen forventes slut juni. Pilotprojektet varer fra august 2018 til august 2019.

Overvægt

Andelen af svært overvægtige er fortsat stigende i Rødovre og er nu oppe på 17 % for både mænd og kvinder. Det betyder, at den totale andel af overvægtige er 51 % sammenlignet med Region Hovedstadens gennemsnit på 44 %. Social ulighed i sundhed er tydelig i forekomsten af især svær overvægt. Jo kortere uddannelse jo højere forekomst af overvægt. Svær overvægt giver samfundsmæssige konsekvenser som øget sygefravær og øget brug af sundhedsydelse og medicin. Både moderat og svær overvægt giver helbredsmæssige konsekvenser, som er stigende i forhold til graden af overvægt. Der er en større risiko for udvikling af kroniske sygdomme som for eksempel type 2-diabetes, hjerte-karsygdomme, flere former for kræft og ledsmerter på grund af vægten.

I forhold til børns overvægt, så viser databasen Børns sundhed⁶, som Rødovre Sundhedspleje er en del af, at 13,9 % af børnene er overvægtige ved indskolingen, heraf er 3 % svær overvægtige. Andelen er faldet lidt sammenlignet med skoleåret 2015-2015, som var henholdsvis 14,8 % og 3,3 % svært overvægtige børn. Databasen viser, at 18,6 % af de unge i udskolingen er overvægtige, heraf 3,3 % svært overvægtige. Dette er også et fald i forhold til tidligere skoleår, hvor 24 % af eleverne i udskolingen var overvægtige.

⁵ ABC forkortelse for Act - Belong - Commit.

⁶ Databasen Børns Sundhed: Forældre. Barn relationen. Temarapport og årsrapport Skoleåret 2016-2017

Årsagerne til overvægt er komplekse, og forebyggelsen for udvikling af overvægt kræver flere indsatser. Dette inkluderer især en tidlig indsats med fokus på børn og unges udvikling af normalvægt. Sundhedsstyrelsen anbefaler indsatser i forhold til at skabe sunde rammer, hvor borgerne befinder sig, som f.eks. dagtilbud, skoler og fritidstilbud, væresteder, botilbud, aktivitetstilbud m.fl. Dette kan inkludere sund mad og måltider, fysisk aktivitet og mental sundhed, herunder forebyggelse af mobning m.m.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger for tilbud til børn og unge med moderat overvægt⁷ er en del af Rødovres tilbud til overvægtige. Sundhedsplejen screener systematisk børn og unge ved skoleundersøgelserne og henviser de overvægtige til Rødovre Kommunes Vægtenhed. Den systematiske screening imødekommer social ulighed i sundhed ved at det er alle overvægtige børn og unge, som henvises og ikke kun de resourcestræke, der selv retter henvendelse.

Vægtenhedens har fokus på at etablere sunde vaner i familien. Rødovre Kommune benytter en model, som er et veldokumenteret behandlingstilbud for overvægtige børn og unge udviklet i Børnevægtenheden på Holbæk Sygehus. Udover de eksisterende tilbud til borgere med overvægt vil følgende indsatser blive udviklet i 2018/2019.

Vægtenheden

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
En tidlig indsats for børn og unge med overvægt videreføres og suppleres med øget fokus på fastholdelse i "Vægtenheden for børn og unge", med "Holbækmodellen" ⁸ .	Formålet er at støtte overvægtige børn og unge i en fastholdelse af vægt eller vægttab. Målet for 2018 er iværksættelse af en handlingsplan for fastholdelse af børn og unge i Vægtenheden.	Strategimål 2, 3 og 4.	Vægtenheden for børn og unge. Forældrene. Lærerne på folkeskoler Praktiserende læger Børne- og Familieafdelingen	Kontinuerligt hele året.
Fysisk aktivitetstilbud til børn og unge i Vægtenheden, som har brug for ekstra træning, før de kan blive medlem af en idrætsforening. I 2018 vil antallet af de mindre børns fysisk aktivitet blive intensiveret.	Øge børnenes fysiske aktivitet og færdigheder med henblik på at komme ind i en idrætsforening	Strategimål 2,3,4	Sundhedscenter og idrætsforeninger	Kvartal 3 2018 – kvartal 2 2019

"Individuel model for voksne"

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
Udvikling og afprøvning af indsats for overvægtige voksne efter Holbækmodellen, som er brugt i Vægtenheden for børn og unge med overvægt. Indsatsen har fokus på målgrupper af voksne, som ønsker et vægttab og har brug for en individuel og specifik model til vægtændring.	Skabe synergi og sammenhæng i behandling af overvægt.	Strategimål 2, 3 og 4.	Rødovre Sundhedscenter	August – december 2018

⁷ Forebyggelsespakke Overvægt, Sundhedsstyrelsen 2018.

⁸ Holbækmodellen er udviklet af Jens-Christian Holm, overlæge i pædiatri, Ph.D, forskningslektor og –leder m.m.

Fars Køkkenskole

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
Fars Køkkenskole videreføres og evalueres samlet med alle Fars Køkkenskole i Danmark.	Målet er at styrke relationerne mellem fædre og deres børn og give dem lyst til at lave sund mad sammen.	Strategimål 2.	Sundhedscenteret Sammen om Familien. Relevante skoler.	Start: 2. kvartal Slut: 4. kvartal

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har stor betydning for helbred og livskvalitet og giver en forebyggende effekt på en række sygdomme, som f.eks. hjerte-karsygdomme, Type 2 diabetes og nogle typer af kræft samt for tidlig død. Fysisk aktivitet kan også have betydning for det sociale fællesskab og har stor betydning for den mentale sundhed. Alle aldersgrupper har stor gevinst af fysisk aktivitet. Fra små børn med styrkelse af deres motoriske udvikling og selvfølelse, til voksne, der styrker deres kondition og til ældre, der vedligeholder deres funktionsevne.

Sundhedsprofilen viser, at andelen med fysisk inaktivitet er på 28 % i Rødovre, hvilket er lidt højere end i Region Hovedstaden (26 %). Det samme er gældende for inaktiv transport til og fra arbejde, som er på 22 % i Rødovre, med en større andel af mænd (26 %) end kvinder (18 %) som har inaktiv transport.

Indsatsen med at styrke fysisk aktivitet både i forhold til de rammer, som borgerne befinder sig i, samt det individuelle fokus bliver inkluderet i projektet "Vores Sunde Hverdag".

Cykelløb

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
I samarbejde med Kulturafdelingen og Cykelklubben Fix afholdes et cykelløb for cykelryttere og borgere, hvor Skovmoseskolen og nogle af kommunens sociale institutioner er inviteret. Der etableres en cykelrute i Rødovres centrum som først bruges til gennemførelse af cykelløb for ryttere i Fix, dernæst til et åbent cykelløb for alle borgere.	Skabe interesse for cykling både som transport- motions- og idrætsform.	Strategimål 1 og 2.	Cykelklubben Fix Rødovre Centrum Skovmoseskolen	Afholdes den 9. september 2018.

Kronisk sygdom

Der bliver flere og flere, som lever med kronisk sygdom, og der er samtidig en stor social ulighed i forhold til kronisk sygdom. Det er en stor belastning at leve med kronisk sygdom, og det har stor indflydelse på livskvalitet, det giver dårligt mentalt og fysisk helbred og et øget stressniveau. En større og større udfordring er det stigende antal af borgere, som lever med multisygdom. I Region Hovedstaden er der f.eks. de største stigninger i multisygdom for borger med KOL og med hjerte-karsygdom, som er steget til henholdsvis 52,7 % og 65, 2 % i 2016 fra 46,3 % for KOL og 60 % for Hjerte-karsygdom i 2007.

I Region Hovedstaden har 26,9 % af borgere fra 16 års alderen og op en kronisk sygdom. Den største stigning i forekomsten af kronisk sygdom er for diabetes, som i Rødovre er steget fra 4,6% i 2007 til 6 % i 2016 og for KOL er det fra 4,9% i 2007 til 6,8% i 2016. Omvendt er andelen med én eller flere andre kroniske sygdomme faldet for borgere med demens og er uændret for borgere med psykiske lidelser.

Rødovre: Data fra Sundhedsprofil 2017:

Sygdom	Antal	%
Apoplexi (Hjerneblødning / blodprop i hjernen)	700	2,3
Diabetes	1.900	6,0
Hjertesygdom	1.500	4,9
KOL	2.100	6,8
Multisygdom med tre eller flere kronisk sygdomme	900	2,8%

Forebyggelse af risikofaktorer som rygning, overvægt, fysisk inaktivitet har stor betydning for den videre udvikling af kronisk sygdom og komplikationerne. Sundhedsstyrelsens anbefalinger⁹ for forebyggelse inkluderer specifikt fem kommunale tilbud: Sygdomsmestring, tobaksafvænning, fysisk træning, ernæringsindsats og forebyggende samtale om alkohol. Rødovre Kommune har indarbejdet de fem elementer i forløbsprogrammer¹⁰ for borgere med Type 2 diabetes, Hjerter-karsygdom, KOL, Kræft og demens. For borgere med lænde-ryglidelser er der to gange om året temaaftener med de sidste relevante anbefalinger. Indsatserne i Rødovre følger Sundhedsstyrelsen og Region Hovedstadens retningslinjer og bestemmelser for forløbsprogrammer.

Styrket kommunal forebyggelsesindsats for borgere med kronisk sygdom

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
Forløbsprogrammerne for de specifikke sygdomme kvalificeres yderligere med en øget sammenhæng til sundhedscentrets forebyggelsestilbud.	Styrke forebyggelsestilbud for borger med kronisk sygdom	2,3,4	Ældre- Handicapafdeling Sundhedscenter Sekretariat SOC	Kontinuerligt.

Kræftrehabilitering

Kræftens Bekæmpelse anslår, at der er ca. 1830 borgere, der lever med kræft i Rødovre¹¹. 70 % af dem har ikke behov for kommunal rehabilitering og kan klare sig med let støtte fra fagprofessionel fra hospital og pårørende. 25 % af borgere (519), der lever med kræft har behov for en indsats fra kommunen/hospital. 5 % af borgere (104), der lever med kræft har komplekse behov og dermed behov for en særlig tværfaglig og tværsektoriel indsats fra kommunen/hospital¹².

I 2016 blev der registreret 269 nye kræfttilfælde i Rødovre¹³. Ud fra engelske estimater, som siger at 30 % af nye kræfttilfælde har behov for rehabilitering, vil 87 Rødovreborgere med nye kræfttilfælde have behov for rehabilitering hvert år¹⁴. Erfaringer fra b.la. Center for Kræft og Sundhed København viser, at ca. 25 % af de borgere, der har brug for kræftrehabilitering ikke tager i mod tilbuddet eller afslutter det efter en kort periode¹⁵.

⁹ Anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom. Sundhedsstyrelsen 2016

¹⁰ Forløbsprogrammer, Region Hovedstaden

¹¹ Kræftens Bekæmpelse: <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/fakta-om-kraeft/kraeft-i-tal/vil-du-vide-mere/kommuner-kraeft/>

¹² Sundhedsstyrelsen 2012, Forløbsprogram for rehabilitering og palliation i forbindelse med kræft

¹³ Cancerregisteret 2016 antal nye kræft tilfælde i Rødovre kommune

¹⁴ Sundhedsstyrelsen 2012, Forløbsprogram for rehabilitering og palliation i forbindelse med kræft

¹⁵ Center for Kræft og Sundhed København 2009, Den samlede evalueringsrapport

Undersøgelser viser, at borgere med kort uddannelse og lav indkomst i mindre grad end borgere med længerevarende uddannelse henvises til og deltager i kræftrehabilitering. Disse borgere vil ofte have stor gavn af en større tværfaglig og tværsektoriel koordineret indsats for på bedst mulig vis at mestre livet med en kræftsygdom¹⁶.

Pårørende til kræftpatienter vil oftest have en betydelig rolle som støtte og ressource for patienten i hele forløbet. Men det kan samtidig være psykisk, fysisk og socialt belastende at være pårørende til en kræftpatient. Det er ressourcekrævende at være pårørende og fokus er almindeligvis på den syge, men som pårørende har man lige så meget brug for at få støtte og hjælp, både for sin egen skyld og for at kunne blive ved med at være en støtte for den syge. Derfor er der i samarbejde med Herlev Kommune oprettet pårørendegrupper til pårørende til kræfttramte.

Kræftrehabiliteringen i Rødovre Kommune, som er en del af det tværkommunale samarbejde "Vi samler kræfterne" er i drift og arbejdet med at forbedre tilbuddene sker løbende i samarbejde med Herlev/Gentofte Hospital og Rigshospitalet. Kræftrehabiliteringen fortsætter med "øget synlighed" over for borgerne ved at være til stede ved relevante arrangementer som for eksempel Rødovredagen og stafet for livet. Et af fokusområderne i 2018 er at opkvalificering af sundhedspersonalet på tværs af afdelinger, der møder kræftpatienter opkvalificeres.

Derudover er livssituationen "Vi er en familie, hvor mor eller far har en kræftdiagnose" valgt i "Sammen med borgeren", hvor borgere, medarbejdere og andre relevante aktører interviewes for at afdække, om der er nye løsninger, der kan komme i spil for borgere i denne livssituation.

"Vi er en familie, hvor mor eller far har en kræftdiagnose" som livssituation i "Sammen med borgeren"

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
<p>I forbindelsen med indsatsen Sammen med Borgeren arbejdes der med livssituationen <i>Vi er en familie, hvor mor eller far har en kræftdiagnose</i>.</p> <p>Udgangspunktet er gennem en servicedesigntilgang at få et indblik i borgerens oplevelser af, hvad der er vigtigt for netop hende, når hun står i denne livssituation. På baggrund af den viden inviteres både borgere, medarbejdere og andre interessenter til sammen at skabe løsninger, som skal gøre det nemmere for en borger at befinde sig i livssituationen</p>	<p>Formålet er med udgangspunkt i borgerens oplevelser at udarbejde løsninger.</p>	<p>Kan være alle fire strategimål.</p>	<p>Det fulde overblik over aktører kendes først, når afdækningen af borgerens oplevelser er længere i processen. Pt. er der involveret medarbejdere fra sundhedscentret og jobcentret samt kommunens hjerne-skadekoordinator.</p>	<p>Arbejdet er igangsat april 2018 og løsningerne forventes implementeret i løbet af efteråret 2018.</p>

Bilag I.

¹⁶ Sundhedsstyrelsen 2012, Forløbsprogram for rehabilitering og palliation i forbindelse med kræft

De seks pejlemærker i KLs Forebyggelse for Fremtiden og enkelte eksempler fra aktuelle indsatser i Rødovre.

7. Alle skal have mulighed for et sundt liv – fælles ansvar og kvalitet i indsatsen

KL's anbefalinger om et styrket samarbejde på tværs af fagområder for med respekt for fagområdernes forskellige mål at integrere sundhedsfremme og forebyggelse i opgaveløsningen og skabe sammenhængende og proaktiv indsats for, at borgerne får de bedste muligheder for at leve sundere. Dette tværgående fokus ligger i overensstemmelse med den retning, som Rødovre Sundhedspolitik sætter for sundhedsfremme- og forebyggelsesindsatsen for borgerne i Rødovre.

8. Alle børn skal have en sund start på livet, der fremmer deres trivsel, udvikling og læring

Eksempler fra fokus i Rødovre: Sundhedsplejens regelmæssige besøg i familien i 1. leveår og børnene ses regelmæssigt i skolerne fra indskoling og til udskoling. Samarbejde på tværs i kommunens forvaltninger og afdelinger samt eksternt med regionale partere i f.eks. lokalisering, fødselssamarbejdet, Børne-familiafdelings indsatser for sårbare børn og familier, mobbepolitik i skolerne, fritidstilbud, skoletandpleje m.fl.

9. Alle unge skal have plads i fællesskabet og komme godt på vej i uddannelse og job

Eksempel på Rødovres fokus på ungdomslivet med f.eks. tiltag som Vejviser og familienetværk for unge sårbare udviklet i "Sammen med Borgeren". Børne-Kulturafdelings indsatser som f.eks. SSP's arbejde, PPR og PUC, fritidsliv og foreningsliv.

10. Flere skal vælge et røgfrit liv, og ingen børn og unge skal begynde at ryge

Rødovre har professionelle tilbud om hjælp til rygestop til voksne borgere. Røgfrie matrikler på skolerne. Alle 8. klasser får tilbudt en time med tobaksforebyggelse af Sundhedsplejen samt rygestoptilbud til unge rygere.

11. Flere skal drikke mindre, og ingen børn og unges liv må skades af alkohol

SSP i Rødovre tilbyder "Teenager i Familien" for børn og familie i 7 eller 8. klasserne. Fokus er bl.a. på social pejling. Sårbare børnefamilier tilknyttet Børne-Familieafdeling og "Sammen med Familien"/Jobcenter har fokus på alkohol.

Sundhedssamtaler i Sundhedscenter inkluderer fokus på alkohol. Rådgivning & Behandling Center tilbyder samtaler og henvisning til alkoholbehandling.

12. Flere skal leve et liv med bedre mental sundhed og trivsel

Tidlig opsporing af børn i sårbare familier igennem Sundhedsplejen, dagtilbud, skoler, SSP. Indsatser i Børne-familieafdeling, Socialpsykiatrien og Væresteder for sindslidende. Sundhedscenters fokus i sundhedssamtaler og tilbud om stressforløb inkl. samarbejde med Jobcenter. Samarbejde med sociale foreninger og patientforeninger. Headspace. Forebyggende hjemmebesøg hos ældre og sårbare fra 60 års alderen. Børne-Kulturforvaltningens fritidstilbud og kultur- og sportsforeningslivet. Indretning af uderum til fællesskab og bevægelse.