

Handleplan for sundhedsindsatsen 2020-2021

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.

Et godt helbred er en grundlæggende forudsætning for at have friheden til at leve det liv, som man værdsætter. Den systematiske sociale ulighed i sundhed viser, at jo kortere uddannelse borgerne har, des større sandsynlighed er der for, at borgerne har en større sygelighed og dødelighed. 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 indsatserne.

Strategimålene er fælles mål for Rødovre Kommune, med et fælles ansvar og en fælles indsats på tværs af afdelinger og forvaltningsområder.

Handleplan for sundhedsindsatsen 2020/2021 har fokus på at mindske den sociale ulighed i sundhed. Det skal ske ved et stærkt samarbejde på tværs, en styrkelse af de sunde rammer i kommunen og indsatser for borgere inklusiv de mest sårbare grupper.

Psykisk sårbare borgere vil altid have en særlig opmærksomhed i alle sundhedsindsatser, og implementeringen af indsatserne vil blive set i sammenhæng med initiativerne i helhedsplanen for psykisk sårbare borgere i Rødovre Kommune, og vigtige samarbejdspartner som Rødovre Udsatteråd og Rødovre Børne og Ungepanel vil blive inddraget.

Der er i 2020-2023 særligt fokus på de unge og rygning, og i maj 2020 vedtog Kommunalbestyrelsen en ambitiøs treårig plan for implementering af Røgfri Fremtid med målrettede konkrete indsatser for at sikre røgfri rammer og rygestoptilbud til børn og unge i Rødovre Kommune. Sundere rammer sammen med indsatser på tværs af fagområder er et vigtigt bidrag til at styrke de unges sundhed.

For at støtte op om dette forslås det i handleplanen at indgå i vestegnsprojektet. Vestegnsprojektet er et samarbejde mellem ni kommuner, som sammen arbejder for implementering af KKR strategien "Bedre fysisk og mental sundhed hos de unge" og målet om en røgfri generation 2030. Det overordnede formål er at arbejde med rammer og strukturer, for at skabe større lighed i de unges sundhed.

Handleplanen indeholder indsatser i forhold til videreudvikling af "Vores Sunde Hverdag", tobak, mental sundhed, overvægt, Type 2-diabetes og kræft. Alle vigtige områder for folkesundheden, som løbende skal udvikles.

Også på forebyggelses- og sundhedsfremmeområdet har corona-krisen og de retningslinjer, der er udstukket fra Sundhedsstyrelsen spillet ind i forhold til at kunne gennemføre planlagte aktiviteter. Derfor er nogle indsatser planlagt i sidste handleplan overført til 2020-2021. I alle indsatser planlægges efter de generelle retningslinjer for at mindske smitte, og efter at der fortsat vil være retningslinjer for, hvor mange borgere, der må være forsamlet i grupper.

Handleplanen beskriver de større fokusområder for året og er dermed ikke en fuldstændig beskrivelse af alle indsatser. De mange indsatser, som gennem årene er gået fra udvikling til drift, fortsætter og afvikles

eller udvikles løbende. Der bliver udarbejdet indsatsbeskrivelser og evalueringer af disse indsatser. De overordnede rammer for indsatsen på sundhedsområdet er sundhedspolitikken, sundhedsprofilerne fra 2018 og udspil og rapporter generelt fra KL og Sundhedsstyrelsen inkl. forebyggelsespakkerne.

Vores Sunde Hverdag

Rødovre Kommune startede i 2018 projekt "Vores Sunde Hverdag" i samarbejde med Region Hovedstadens Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, Steno Diabetes Center Copenhagen og Aalborg Universitet. Foruden Rødovre Kommune deltager Hjørring Kommune og to endnu ikke offentliggjorte kommuner i projektet. Målet er at udvikle en model for kommunal forebyggelse til fremme af borgenes sundhed og trivsel – ikke mindst blandt sårbare grupper. Der arbejdes med en grundpræmis om at mindske uligheden i sundhed.

"Vores Sunde Hverdag" er et samskabelsesprojekt, som har fokus på at samarbejde på tværs og på nye måder. Samarbejdet foregår på tværs af forvaltninger, men også på tværs af offentlige aktører, borgerne, det frivillige område, civilsamfundet og erhvervslivet. Det er en hjørnesten i projektet, at der er et tæt samspil mellem forskning og praksis, så projektet på bedst mulig vis spiller sammen med og understøtter kommunens udvikling.

Social-og Sundhedsudvalget tog i juni 2019 en beslutning om projektets fokus på baggrund af en indledende proces med direktion, fagchefer og forskergruppe. Projektets tematik blev fastlagt til at være "det sociale og fysisk aktive hverdagsliv". Islev blev valgt som det lokalområde, der vil være et særligt fokus på i projektet.

I forbindelse med handleplanen for sundhedsindsatsen 2019-2020 blev det besluttet, at projektet ikke lægger sig fast på én målgruppe, men i stedet arbejder med et bredt fokus med en opmærksomhed på målgrupperne børn og unge, kvinder og sårbare borgere. Der har efterfølgende været behov for en præcisering af målgruppen, da en afgrænset målgruppe er afgørende for, at det inden for projektets rammer bliver muligt at gennemføre en målrettet indsats, som vil kunne skabe forandring og vise målbare effekter. Målgruppen defineres således fremadrettet til at være "børn og unge (op til 30 år), med særlig opmærksomhed på piger/lunge kvinder og sårbare".

Projektet gennemføres i to spor – et kommunalt spor, Rødovresporet, og et lokalt spor, Islevsporet. I Rødovresporet arbejdes der med relevante aktører i kommune, erhvervsliv og civilsamfund om, hvordan der kan skabes nye tiltag på tværs af kommunens aktører til forbedring af målgruppens sociale og fysisk aktive hverdagsliv. I Islevsporet arbejdes der lokalt med borgerinddragelse i styrkelsen af målgruppens sociale og fysisk aktive hverdagsliv i bydelen Islev. Her vil der være fokus på de helt nære indsatser med involvering af borgere og lokale aktører i Islev. Den lokale projektkoordinator vil sikre, at forbindelsen mellem de to spor forbliver tæt gennem hele projektet. De to spor vil understøtte hinanden og skabe synergi til at løfte målgruppens sundhed og trivsel op på et højere niveau, end sporerne vil kunne nå enkeltvis.

Som følge af projektets samskabende tilgang er det sandsynligt, at der vil opstå ideer til indsatser, som ikke indbefatter målgruppen, hverken direkte eller indirekte. Projektet vil have svært ved at understøtte disse indsatser, da ressourcetrækket vil blive for stort, men projektet vil bane vejen for, at Rødovre Kommune eller andre interessenter løfter disse ideer videre i anden sammenhæng.

Der er udarbejdet en lokalsamfundsanalyse i Islev, som udkommer med en rapport samt udarbejdet en rapport omhandlende "det sociale og fysisk aktive hverdagsliv i Rødovre". Begge rapporter vil sammen med et forslag om en konkret plan for det fremadrettede forløb blive drøftet med Rødovre Kommune inden sommerferien 2020.

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
<p>- Rødovresporet: Workshop med relevante aktører fra kommune, erhvervsliv og civilsamfund med henblik på idégenerering af nye indsatser og nye samarbejdsrelationer. Workshoppen efterfølges af en nærmere udvikling af indsatser som iværksættes og evalueres i fællesskab mellem aktører og projektet.</p> <p>- Islevsporet: Der arbejdes lokalt i Islev med en samskabelsesproces, hvor lokale kræfter mobiliseres til at løfte nye initiativer og udnytte de potentialer, der er adresseret i lokalsamfundsanalysen.</p>	<p>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.</p>	<p>Strategimål 1 og 4.</p>	<p>Direktører, fagchefer og mellemledere/konsulenter for alle forvaltningsområder. Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, Steno Diabetes Center Copenhagen og Aalborg Universitet. Lokale aktører (offentlige, private og frivillige), borgere foreningslivet, erhvervslivet samt NGO'er.</p>	<p>2020-2021 (Projektet fortsætter frem til 2022).</p>

Udvikling af gruppetilbud i Rødovre Sundhedscenter i forhold til støtte til vaneændringer.

Sundhedscenteret ønsker at forfølge et udviklingsspør om, hvordan der kan tænkes i et holdformat for det faglige indhold, som traditionelt i Rødovre Sundhedscenter har været udbudt som en række individuelle sundhedssamtaler mellem borger og sundhedskonsulent.

Formålet med udviklingen er at høste de effekter, man kan opnå ved, at mennesker mødes i grupper samtidig med, at der er et effektiviserings sigte, hvor sundhedskonsulenten kan vejlede flere borgere på samme tid.

Alle borgere i målgruppen vil fortsat komme til en første individuel sundhedssamtale hos en sundhedskonsulent inden eventuel efterfølgende opstart i gruppetilbuddet. Borgere hvor det ikke vurderes, at et gruppeformat er velegnet for dem, kan fortsat gå i individuelt forløb hos en sundhedskonsulent og få vejledning og støtte.

Der er i efteråret 2019 udarbejdet indsatsbeskrivelse og kørt de første pilothold. De første tilkendegivelser fra borgerne og egne observationer fra pilotafprøvningen er positive og bestyrker fortsættelse af arbejdet af dette udviklingsspør.

Corona-krisen har medført, at arbejdet midlertidigt er sat på pause. Der er planer om at fortsætte arbejdet med gruppetilbuddene i efteråret 2020. Formatet med fire til seks borgere på hvert gruppeforløb,

gør, at der er mulighed for at gennemføre forløbet, når der åbnes mere op. En alternativ mulighed er at mødes virtuelt.

Vaneværkstedet

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
<p>Gruppeforløb med borgere, der ønsker vægtstop eller vægttab med otte møder med ca. fire ugers mellemrum.</p> <p>Indholdet tilrettelægges efter gruppens behov med temaer spændende fra kroppens behov for kulhydrater til værdiafklaring og ambivalens.</p>	<p>At støtte og vejlede borgeren i at komme nærmere individuelle mål via klare SMART-del-mål som fører til varigt vægtstop eller varigt vægttab.</p> <p>At borgeren i gruppen oplever universalitet, sammenhørighed og genkendelse samt oplevelsen af at kunne støtte og give til andre.</p>	Strategimål 2 og 3.	Sundhedscenteret	Der starter to grupper op i november 2020. Der vil blive tilbudt nye gruppeforløb efter behov.

Tobaksforebyggelse

Kommunalbestyrelsen har netop vedtaget en ambitiøs plan for implementering af Røgfri Fremtid i Rødovre 2020-2023. Handleplanen omfatter mange elementer af forebyggelse som kan opdeles i tre overordnede emner: a) forebygge rygestart med fokus på børn og unges rygning med fokus på bl.a. røgfri skoletid og fritidsordning b) fremme røgfrie miljøer med fokus på at indføre røgfrie arbejdstid, røgfrie legepladser, røgfrie idræts- og fritidstilbud c) fremme rygestop med fokus på bl.a. rygestoptilbud og tværsektorielt samarbejde. Flere detaljer i Handleplan for Røgfri Fremtid i Rødovre, 2020-2023

Tre ud af fire rygere ønsker at blive røgfri, hvoraf 40 % ønsker hjælp til det. Rødovre Sundhedscenter tilbyder allerede flere typer rygestopkurser og har i de sidste par år yderligere styrket formidlingen af kurserne. Dette har resulteret i et stort antal henvendelser fra borgere, som ønsker at blive røgfrie og indikatorer har vist gode resultater med en undtagelse på frafaldsraten. Derfor vil fokus være på at styrke fastholdelse på rygestopkurserne, som herved også styrke andelen af røgfrie.

Corona-krisen har givet nye udfordringer i forhold til at kunne tilbyde kurser til rygere, der ønsker at blive røgfrie. Det betyder, at der skal arbejdes med udvikling af virtuelle forløb og nye typer gruppekurser udenfor. I denne periode vil vi derfor suspendere Cafémodellen, som har ca. 50 deltagere i samme rum.

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
---------	--------	-------------	---------	----------

<p>Implementering af handleplan for Røgfri Fremtid -organisering og tidsplan -igangsættelse af aktiviteter. Evaluering efter to år.</p> <p>Formidling af rygestoptilbud fortsætter og udvikles.</p> <p>Samarbejde med Klynge-Midt og Herlev og Gentofte Hospital om øget henvisning til rygestop kurser i kommunerne. Jf. Samarbejdsaftale indgået mellem Region Hovedstaden og KKR. februar 2020.</p> <p>Tilbud om rygestopkurser fortsætter med en øget screening af behov i f.h.t. typer af rygestoptilbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klassisk gruppeforløb • Individuelt rygestopforløb <p>Nye typer af rygestopkurser afprøves i Rødovre. Dette kunne inkludere nye typer af virtuelle forløb og gruppekurser udenfor.</p>	<p>Flere børn og unge vokser op i et røgfrit liv uden selv at starte på tobaksprodukter</p> <p>Flere rygere tilmelder sig et rygestopforløb.</p> <p>Øge andelen, der fuldfører et rygestoptilbud.</p>	<p>Strategimål 2,3,4.</p>	<p>Alle forvaltninger. Social- og Sundhedsforvaltningen er tovholder.</p> <p>Social- og Sundhedsforvaltningen ledelsessekretariat Sundhedscenteret. Ældre- og Handicapafdelingen.</p> <p>Kommunerne i Klynge-Midt</p> <p>Praktiserende læger Herlev og Gentofte Hospitaler</p>	<p>2020-2023</p> <p>Hele perioden</p>
--	---	---------------------------	--	---------------------------------------

Sundhedsfællesskabet i psykiatrien

Borgere med psykisk sygdom dør 15-20 år tidligere end den almene befolkning. Psykisk syge er ikke kun udsatte på grund af deres psykiatriske sygdom, men er også udsatte på grund af somatiske lidelser, idet de ofte er i fare for at udvikle overvægt, Type 2-diabetes, KOL og andre livsstilsrelaterede sygdomme. De tabte leveår skyldes en overdødelighed ved alle sygdomme og er f.eks. fordoblet ved hjertekarsygdomme og apopleksi.

Sundhedsfællesskabet (tidl. Shared Care) i psykiatrien blev stiftet i 2013 og er aktuelt et samarbejde mellem Socialpsykiatrien og sundhedscentrene i fire kommuner, Albertslund, Glostrup, Høje-Taastrup og Rødovre. Sundhedsfællesskabets primære fokus er at igangsætte og fastholde arbejdet med sundhed og sundhedsfremme for psykisk sårbare borgere. Visionen er at være med til at forbedre Vestegnens psykisk sårbare borgers fysiske og mentale helbred, så deres levetid nærmer sig den almene befolknings.

Med det tværsektorielle samarbejde, der dagligt ledes af et sekretariat, kan Sundhedsfællesskabet sikre, at der, trods øvrige forandringer på sundhedsområdet, fortsat fokuseres på sundhedsfremme. Sundhedsfællesskabet udvikler sundhedsfremmende aktiviteter, opkvalificerer medarbejdere og arbejder med metodeudvikling. Sundhedsfællesskabet er her for de psykisk sårbare borgere, og indsatserne skal give mening. Derfor bliver psykisk sårbare borgere inddraget i forhold til at sætte retning for aktiviteterne. Det sker bl.a. ved at nedsætte arbejdsgrupper i forbindelse med projekter og indsatser, med deltagelse af både medarbejdere og psykisk sårbare borgere.

Psykisk sårbare borgere i de fire kommuner kan deltage i forskellige sundhedsfremmende (fysiske) aktiviteter på tværs af kommunerne. Det er badminton, boksning, bowling, cykling, fodbold, motionsdans, svømning, yoga, mindfulness og qigong.

Indsatserne i sundhedsfællesskabet skal, hvor det er relevant, ses i sammenhæng med initiativerne i Rødovre Kommunes helhedsplan for psykisk sårbare borgere.

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
<p>I 2020 igangsættes projektet Træningsmakker bygger bro til lokale idrætsfællesskaber, hvor Sundhedsfællesskabet og Dansk Arbejder Idræts forbund og Idræt For Sindet (DAI) gennem projektet vil styrke voksne psykisk sårbare borgeres netværk ved at inkludere dem i lokale idrætsfællesskaber gennem en innovativ, håndholdt indsats, der øger deres idrætsaktivitet og udvider deres netværk, så ensomhed bekæmpes. Projektet vil kombinere en model for fritidspas med et peer to peer koncept (træningsmakker) som noget helt nyt.</p> <p>Derudover vil der også afholdes en Sundhedsmarkedsdag for psykisk sårbare borgere, hvor deltagerne kan prøve forskellige aktiviteter og få info om særlige tilbud i kommunerne.</p>	<p>Sundhedsfællesskabet primære fokus er at igangsætte og fastholde arbejdet med sundhed og sundhedsfremme for psykisk sårbare borgere i vestegnskommunerne.</p> <p>Styrke netværket mellem kommunernes aktiviteter og deltagerne.</p>	<p>Strategimål 2, 3.</p>	<p>Sundhedsfællesskabet er et tværfagligt og forpligtende samarbejde, der er indgået mellem socialpsykiatrien og sundhedscentre i kommunerne Albertslund, Glostrup, Høje Taastrup og Rødovre.</p>	<p>2020-2022.</p>

Vestegnsprojektet

Det er i ungdomsårene, der skabes grobund for nye vaner og ny adfærd, som oftest fastholdes ind i voksenlivet. Det kan være vaner i forhold til brug af tobak, alkohol og stoffer. Mental sundhed er en af de største udfordringer for de unge, og en dårlig mental sundhed giver ikke bare en ringere livskvalitet, men kan også forhindre de unge i at gennemføre den uddannelse, som de ønsker eller at komme i job.

I februar 2020 godkendte Kommune Kontakt Rådet (KKR) Hovedstaden en fælles strategi for unges fysiske og mentale sundhed. Strategien er et resultat af Region Hovedstaden og de 29 kommuners fælles rolle på det somatiske og psykiatriske sundhedsområde, hvor man er enige om målet "Bedre fysisk og mental sundhed hos de unge". Formålet med den fælles strategi er, at kommuner i hovedstaden skal gå sammen om at yde en indsats ift. unges fysiske og mentale sundhed. Indsatsen skal på sigt styrke unges muligheder for at gennemføre en uddannelse og leve det liv, de gerne vil.

Rødovre Kommune har fået mulighed for at indgå i et samarbejde med ni andre kommuner om en fælles indsats om implementering af KKR strategien samt om målet om en røgfri generation 2030. Det er syv kommuner på Vestegnen (Albertslund, Brøndby, Glostrup, Hvidovre, Høje Taastrup, Ishøj og Vallensbæk) sammen med to kommuner fra Sydamerica (Dragør og Tårnby), der siden 2015 har haft et velfunderet samarbejde om at hjælpe rygere til røgfrihed og en røgfri generation 2030.

Kommunerne har en rolle i at gennemføre KKR strategien og med en målgruppe af unge mennesker, som bevæger sig over kommunegrænserne, står kommunerne langt stærkere sammen, når de indbyder ungdomsuddannelserne til dialog og partnerskaber om sundhed og trivsel. Ved at indgå i det tværkommunale fællesskab kan Rødovre kommune være med til at styrke arbejdet om at nå målet om en røgfri generation 2030.

Med implementeringen af KKR strategien samt røgfri generation 2030 kan der yderligere skabes en sammenhæng til den kommunale ungeindsats ved at bidrage med undersøgelser, viden og samarbejde med andre kommuner, ungdomsuddannelserne og andre eksterne interessenter. Visionen om en røgfri generation 2030 og visionen om at ruste unge til at blive gode aktører i eget liv, er ambitiøse og komplekse. Indsatsen er derfor en langsigtet 10 årig indsats med fokus på strukturel forebyggelse og sundhedsfremme for de unges trivsel og sundhed.

Med indgåelse i Vestegnssamarbejdet fra 1. juli, 2020 vil det være med en andel på 40.000 kr. til projektledelse. Rødovres andel i 2020 svarer til Albertslund, Brøndby og Tårnby kommuner, som alle betaler 80.000 kr. om året til et samlet projektledelsesbudget på 620.000 kr.

I Vestegnssamarbejdet vil Rødovres årlige andel være på 114.000 kr. til projektledelse, kompetenceudvikling m.m. samt ca. 28.350 kr. til betaling af to moduler i Ungeprofilundersøgelsen af Rødovres unge borgere. I alt 142.350 kr. pr. år fra 2021. Finansieringen af vestegnsprojektet betyder, at der fremover vil skulle disponeres over dette beløb fra forebyggelsespuljen.

Rødovre Kommune vil efter et år evaluere deltagelse i vestegnssamarbejdet med henblik på at vurdere fortsat medlemskab.

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
Arbejde med rammer og strukturer, for at skabe større lighed i de unges sundhed.	Ruste de unge til at blive gode aktører i deres eget liv og til at håndtere udfordringer, de møder i ungdomslivet.	Strategimål: 1,2,3,4	Ledelsessekretariat i Social- og Sundhedsforvaltningen Jobcenteret	2020 – 2030 med Del I: 2020-2021

<p>ver:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at etablere en fælles baseliner om de unges fysiske og mentale sundhed via ungeprofilundersøgelse, og en struktur for, hvordan data sættes i spil blandt forskellige aktører • at igangsætte dialoger og partnerskaber med uddannelsesinstitutionerne • at styrke samarbejdet på tværs af forvaltninger og kommuner om forebyggende og sundhedsfremmende indsatser for unge • at fortsætte indsatsen for en røgfri generation 2030 med aktiviteter allerede beskrevet i Handleplan for Røgfri Fremtid Rødovre. <p>I Rødovre specifikt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indgå i samarbejdet omkring den kommunale ungeindsats (KUI) om hvordan, den kan styrke ungeindsatsen og sikre et fælles samarbejde og styring af indsatsen i Rødovre. • Evaluering efter et år. 	<p>At indsatsen fører til, at mindst 90% af unge på 25 år har gennemført en ungdomsuddannelse i 2030.</p>		<p>(den kommunale ungeindsats) Socialpsykiatrien</p> <p>Skoleafdelingen</p> <p><u>Eksterne:</u> Vestegnskommunerne Ungdomsuddannelserne i Rødovre Region Hovedstaden Røgfri Fremtid</p>	
--	---	--	---	--

Mental Sundhed

Den mentale sundhed kommer mere og mere i fokus både hos voksne og hos de unge. Når livet kommer ud af en sammenhæng, og man har svært ved at finde løsninger, er der stor risiko for at udvikle stress og dårlig mental sundhed.

En dårlig mental sundhed har konsekvenser for uddannelse, beskæftigelse, deltagelse i fællesskaber og familiedannelse og brugen af rusmidler. Der er behov for et fokus på at fremme en god mental sundhed, som betegnes som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagens udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker.

Sundhedsstyrelsen anbefaler en flerstrengt indsats med indsatser på tværs af forvaltningsområder, fordi rammer og betingelser påvirker den mentale sundhed. Ud over fokus på de tidlige år af barnets liv, anbefales indsatser for særlige målgrupper for eksempel med henblik på reduktion af stress, tilbagevenden til arbejde efter sygefravær og støtte til udsatte borgere.

”Kulturvitaminer i Rødovre” blev udsat på grund af corona-krise. Det vil nu blive implementeret med kultur- og fritidsinstitutioner i Rødovre. Der er et program klar med aktiviteter og inspiration til fremme af mental sundhed hos borgere, som er uden for arbejdsmarkedet.

Indsatserne vil hvor det er relevant blive set i sammenhæng med indsatserne i Rødovre kommunes helhedsplan for psykisk sårbare borgere.

Kulturvitaminer som pilotprojekter

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
To forløb afprøves med modellen inspireret fra Aalborg med aktiviteter inden for kultur, fællesskab og bevægelse for borgere uden for arbejdsmarkedet, som er på kontanthjælp. Indsatsen inkluderer bl.a. Guidet fælleslæsning, kreativ refleksion, kunst, Historiske, sang og stemmetræning, fysisk aktivitet.	Styrke trivsel og mental sundhed	Strategimål 2, 3 og 4.	Kulturafdelingen. Sekretariatet og Jobcenters Kontanthjælpsteam og Kultur- og Fritid: Biblioteket, Herup Museet, Musikskolen, Vestevolden og Ejbybunkereren, Vestbadet	3-4 kvartal 2020. 1-2 kvartal 2021.

”Mental balance”

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
”Mental balance” er et forløb for stressramte borgere, hvor der arbejdes med kognitive såvel som kropslige øvelser. Der gennemføres fire forløb i 2020/2021. Hvis muligt med fysiske møder på gruppeaktiviteter; max 12 deltagere pr. hold Hvis online format; max 8 deltagere pr. hold	At deltagerne opnår læring om, hvordan stress kan forebygges og håndteres, samt hvordan hverdagslivets belastninger mestres bedre.	Strategimål 2 og 3.	Sundhedsfagligt personale i Sundhedscenter Ekstern underviser (Psykolog) Kommunikationsmedarbejder.	To hold efterår 2020 og to forår 2021.

Overvægt

Med i alt 51 % af borgerne i Rødovre, som er overvægtige, hvoraf 34 % er moderat overvægtige og 17 % er svær overvægtige, er ”overvægt” et af de prioriterede indsatsområder i forebyggelsesindsatsen i Rødovre. Til sammenligning er Region Hovedstadens gennemsnit på i alt 44 %, hvoraf andelen af moderat overvægtige er 31 % og andelen af svært overvægtige er 13 %.

Overvægt er sundhedsskadelig, og de helbredsmæssige konsekvenser er stigende med graden af overvægt. Overvægt giver en øget risiko for udvikling af sygdom som f.eks. T2 Diabetes, Hjerte-karsygdomme med flere. Årsagerne til overvægt er komplekse og omfatter både individuelle og samfundsmæssige forhold, ligesom der er en social ulighed i forekomsten af overvægt.

I Sundhedscentret er der ud over individuelle tilbud til voksne med overvægt også et tilbud kaldet ”Væneværkstedet”, som er gruppeforløb for borgere, der vil arbejde med et varigt vægtstop eller vægttab.

Det er vigtigt med en tidlig forebyggende indsats hos børn og unge, fordi de bærer overvægten videre ind i voksenlivet. I Rødovre er indsatsen prioriteret som en systematisk indsats af sundhedsplejerskerne på skolerne, der henviser børn og unge til Vægtenheden. Vægtenheden har kompetente medarbejdere tilknyttet med forskellige fagligheder. Den systematiske screening imødekommer social ulighed i sundhed ved, at det er alle overvægtige børn og unge, som henvises og ikke kun de ressourcestærke, der selv retter henvendelse.

Vægtenheden har fokus på en helhedsorienteret tilgang for barnet og den unge samt 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.

Det er en stor udfordring for børn, unge og deres familie at ændre på vaner, og i 2020 til 2021 vil der være et særligt fokus på, hvordan familien bedst kan støttes, så de fortsætter i programmet efter behov. I den forbindelse har Rødovre taget initiativ til at nedsætte en temagrube i Sund By Netværket, hvor der bl.a. skal arbejdes på erfaringsudveksling og udvikling af metoder til fastholdelse i programmerne.

Vægtenheden for børn og unge

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
<p>En tidlig indsats for børn og unge med overvægt videreføres.</p> <p>Der sættes særligt fokus på fastholdelse ved udvikling af nye tiltag for familien og barnet/den unge med overvægt.</p>	<p>Formålet er at støtte overvægtige børn og unge i en fastholdelse af vægt eller vægttab.</p>	<p>Strategimål 2, 3 og 4.</p>	<p>Vægtenheden for børn og unge med Sundhedsplejen og Sundhedscenter. Forældrene. Lærerne i folkeskoler. Praktiserende læger. Børne- og Familieafdelingen.</p>	<p>Kontinuerligt hele året.</p>
<p>Fysisk aktivitetstilbud til børn i alderen 6-12 år i Vægtenheden, som har brug for ekstra træning, før de kan blive medlem af en idrætsforening.</p>	<p>Øge børnenes fysiske aktivitet og færdigheder med henblik på at komme ind i en idrætsforening</p>	<p>Strategimål 2,3,4</p>	<p>Sundhedscenter og idrætsforeninger</p>	<p>Kontinuerligt</p>

Type 2-diabetes

Andelen af borgere med Type 2-diabetes har været gradvist stigende siden den første sundhedsprofil i 2007. Andelen i Rødovre er steget fra 4,6 % i 2007 til 6 % i 2020. Ifølge Sundhedsprofilen 2017 lever ca. 1900 borgere med Type 2-diabetes i Rødovre. En række faktorer som overvægt og fysisk inaktivitet øger risikoen for at udvikle Type 2-diabetes, som man også kan være genetisk disponeret for. I Rødovre er ca. 72 % af borgere med Type 2-diabetes overvægtige (38 % moderat overvægtige og 34 % svær overvægtige), og 49 % er fysisk aktive mindre end 30 minutter om dagen.

Rødovre har igennem flere år tilbudt et forløb til borgere med Type 2-diabetes. Rehabiliteringsforløbet bidrager til at styrke borgerens egne ressourcer til at leve med Type 2-diabetes på den bedste måde og hermed reducere risiko for udvikling af følgesygdomme. Forløbet inkluderer formidling af viden og rådgivning inden for specifikke emner som viden om sygdommen, kost og ernæring, fysisk aktivitet, vaneændringer i hverdagen, rygestop, fodpleje m.m.

Programmet i Rødovre har prioriteret at inddrage deltagerne i aktiv træning under forløbet og indledt et samarbejde med Vestbadet, hvor deltagerne kan træne. Deltagerne bliver også præsenteret for Diabetesforeningens hjemmeside og deres lokale tilbud bl.a. mulighed for deltagelse på motivationshold i ventetiden inden opstart på kommunens rehabiliteringstilbud og efter endt rehabilitering for at fastholde opnåede livsstilsændringer.

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
<p>Rehabiliteringsforløbet tilbydes i dagtimer på både formiddage og eftermiddage.</p> <p>Der ønskes en større viden om årsager til frafald i programmet, og hvordan flere af deltagerne kan fastholdes i forløbet og vaneændringer.</p> <p>Metodeudvikling med fokus på struktur og involvering af deltagerne.</p>	Fastholde flere deltagere i forløbet.	Strategimål 2,3,4.	Ældre- og Handicapafdelingen Sundhedscenteret. Vestbadet. Patientforeningen.	3. Kvartal, 2020 – 2. kvartal 2021

Kræftrehabilitering

Antallet af nye kræfttilfælde i Rødovre har de seneste år ligget stabilt på ca. 300 tilfælde om året^[1]. Uanset hvor borgeren er henne i behandlingsforløbet, kan borgere med behov for rehabilitering indgå i kræftrehabiliteringen i kommunen. Der er forskellige veletablerede tilbud, som imødekommer borgerens behov for rehabilitering og støtter pårørende. Nogle af tilbuddene varetages i det tværkommunale samarbejde, "Vi samler kræfterne".

Da kræftpatienters behov for rehabiliteringen ofte er komplekse, er der et stort behov for et tværprofessionelt samarbejde på tværs af afdelinger, hvis målet med rehabiliteringen skal lykkes. Arbejdet med at kvalificere det tværprofessionelle samarbejde forsætter ind i 2020, hvor der forsat vil være fokus på at skabe mulighedsrum for at systematisere det tværprofessionelle samarbejde.

For at øge robustheden i kræftkoordinatorfunktionen, deles funktionen over to stillinger. Det samlede timeantal fastholdes, hvilket giver mulighed for, i endnu højere grad, at håndtere eventuelle spidsbelastninger, ligesom der kan dækkes ind for hinanden. På den måde vil borgere med kræft og deres pårørende forsat kunne komme i kontakt med en kræftkoordinator blandt andet ved ferieperioder. Stillingen besættes i sommeren 2020.

I det tværkommunale samarbejde, "Vi samler kræfterne", forsætter samarbejdet og de veletablerede tilbud målrettet forskellige kræftdiagnoser samt et mandehold.

[1] Cancerregistret 2014-2018

Med et fælles ønske om at forbedre borgernes kræftrehabiliteringsforløb blev der i 2019 indgået et samarbejde mellem de ni kommuner og Kræftens Bekæmpelse med henblik på at etablere et datadrevet kvalitetsudviklingsprojekt. Ud fra systematisk indhentede patientrapporterede data (PRO data), vil kommunen undersøge den patientoplevede kvalitet samt aktivt bruge data til forbedring af borgerens rehabiliteringsforløb. Det forventes, at PRO data projektet implementeres i Rødovre i løbet af efteråret 2020. Projektet er rammesat til at løbe over tre år.

I arbejdet med "Sammen med Borgeren"-livssituationen "Vi er en familie, hvor mor eller far har en kræftdiagnose" indgik Rødovre Kommune et samarbejde med Kræftens Bekæmpelse om afprøvning af et mentortilbud til familierne. Samarbejdet startede i august 2019 og slutter juni 2020, hvor der vil blive udarbejdet en evaluering af mentorordningen.

Allerede nu viser den manglende tilslutning til mentortilbuddet samt input fra borgere, Kræftens Bekæmpelse og andre organisationer med lignende tilbud, at en mentorordning ikke er det, der umiddelbart efterspørges i familierne. Det lader til, at det kan være svært overskue at danne relationer og tale om tanker og følelser under et behandlingsforløb. Indsatsen kan med fordel videreudvikles til at fokusere mere på nogle af de andre behov, som blev italesat i Sammen med Borgeren-forløbet, herunder praktisk hjælp.

I Rødovre er der omtrent 40-50 familier, hvor en forælder har kræft, men erfaringen fra kræftrehabiliteringen viser, at familierne har vidt forskellige behov og udfordringer, som ikke nødvendigvis er egnet til frivillig hjælp. Derudover er der gennem mentorordningen kommet input om, at der er andre grupper, f.eks. enlige kræftsige borgere, som, ligesom børnefamilierne, oplever at stå meget på egen hånd. Det er derfor oplagt at inkludere de kræftsige borgere, der står alene i andre livssituationer. Det anslås, at der er omkring 1300 kræftsige borgere i Rødovre.

Udvikling af nyt tilbud til borgere, der har en kræftdiagnose

Indsats	Formål	Strategimål	Aktører	Tidsplan
<p>Evaluering af mentorordningen. På baggrund af evalueringen udvikles en ny model for tilbuddet, som ikke er så fokuseret omkring mentorrollen.</p> <p>Rødovre Frivilligcenter og Kræftens Bekæmpelses lokalafdelingen inddrages i udviklingen af modellen.</p> <p>I overvejelserne kan indgå, om der skal fokuseres mere på praktiske indsatser, der kan tage form som både fysiske og digitale løsninger.</p>	<p>Formålet er at støtte kræftramte børnefamilier/kræftsige borgere gennem praktisk hjælp og sociale aktiviteter med inddragelse af frivillige, der har personlig eller professionel erfaring med livssituationen uden på forhånd selv at være personligt og følelsesmæssigt involveret i familiens/borgerens situation.</p>	<p>Strategimål 2</p>	<p>Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling, Rødovre Frivilligcenter, Rødovre Sundhedscenter.</p>	<p>Projektet startes op med nye aktører juli 2020 med udgangspunkt i indsigter fra evalueringen af mentorordningen i juni 2020.</p> <p>Der evalueres igen efter seks måneder i december 2020.</p>