



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Høringsudkast til
Sammen om sundhed

Sundhedspolitik 2022-2026

Om høringsudkastet

Forslag til *Sammen om sundhed* – Frederikssund Kommunes sundhedspolitik 2022–26 sendes i høring i perioden 5. oktober til 5. november 2021. Politikken bliver sendt i høring i blandt andet fagudvalg, relevante råd, bestyrelser, sygdomsbekæmpende foreninger og frivillige foreninger. Derudover lægges udkast til sundhedspolitikken på Frederikssund Kommunes hjemmeside med henblik på borgerhøring.

Politikken er til høringsperioden sat op med få billeder. Den endelige udgave af sundhedspolitikken sættes grafisk op, så den kommer til at ligne Fritidspolitikken og Børne- og Ungepolitikken i sit udtryk. Administrationen vil sikre, at politikken indeholder en stor variation af billeder med borgere i forskellige situationer og vil tage højde for parametre som alder, køn og etnicitet.

Udkast

Forord

Når vi kalder sundhedspolitikken *Sammen om sundhed*, er det bogstaveligt ment. Alle borgere i Frederikssund Kommune skal nemlig have de bedste rammer og forudsætninger for at leve et godt og aktivt liv med bedre sundhed og flere gode leveår.

Dét forudsætter et aktivt samspil mellem kommunen, borgere, foreninger, praktiserende læger, hospitaler og andre aktører om at fremme borgernes sundhed. COVID-19-pandemien har lært os, at sundhed ikke kun afhænger af os selv, men at en fælles indsats, hvor alle bidrager, gør en forskel. Samtidig påvirkes og skabes sundhed på tværs af alle kommunens fagområder. Derfor spiller sundhedspolitikken også sammen med kommunens andre politikker, som f.eks. Fritidspolitikken, Børne- og Ungepolitikken, Handicap- og Psykiatripolitikken og Værdighedspolitikken.

Med *Sammen om sundhed* ønsker vi således at række hånden ud og invitere alle ind i et samarbejde om borgernes sundhed.

I disse år sættes sundhedsvæsenet for alvor på både den nationale og kommunale dagsorden. Med regeringens ventede sundhedsreform og Region Hovedstadens beslutning om at placere et tværsektorielt sundhedshus i Frederikssund, ændres rammerne og mulighederne for Frederikssund Kommunes sundhedsindsats. I Byrådet vil vi tage aktiv del i denne udvikling, og vi ser især frem til bl.a. sammen med Region Hovedstaden at skabe et fælles sundhedshus og sammenhængende sundhedstilbud til borgerne.

Sammen om sundhed prioriterer og sætter mål og retning for vores arbejde med at forbedre borgernes sundhed med afsæt i tre temaer: Sundhedsfremme, mental sundhed og det nære sundhedsvæsen. På den baggrund har Byrådet sat tre mål for borgernes oplevelse af sundhedsindsatsen i de kommende fem år:

- Det er nemt at leve sundt, godt og længe
- Fællesskab og tidlig støtte i forbindelse med mistrivsel
- Sammenhæng og høj kvalitet i forbindelse med sygdom

En sundhedspolitik gør det ikke alene. Derfor vil vi under de tre temaer udarbejde handleplaner med konkrete indsatser og målbare mål inden for relevante emner. Det kan være emner som bevægelse, ensomhed eller samarbejde om den hjemmeboende ældre borger.

Sammen om sundhed er blevet til i en proces med inddragelse af borgere, foreninger, private sundhedsaktører, politiske udvalg, ledere og medarbejdere på tværs af kommunen og relevante råd. En stor tak til alle, der har bidraget.

Vi glæder os til at arbejde sammen med alle om sundhed.

På vegne af Byrådet

John Schmidt Andersen
Borgmester

Susanne Bettina Jørgensen
Formand for Social- og Sundhedsudvalget

Indholdsfortegnelse

Forord	3
Sundhed er for alle.....	5
Tre temaer, tre mål.....	6
Når valget er nemt... ..	7
Når vi har det godt.....	9
Når støtten og hjælpen er nær.....	11
En levende sundhedspolitik.....	13

Udskæst

Sundhed er for alle

Bred målgruppe

Vores sundhed og helbred påvirkes gennem hele livet og har stor betydning for vores livskvalitet, uanset hvor gamle vi er. Sundhed har betydning for, at det lille barn leger og lærer. For at den unge danner relationer og kommer godt på vej med uddannelse. For at den voksne tager del i arbejdsmarkedet og samfundslivet. Og for at den ældre lever længst muligt med høj livskvalitet. Derfor retter *Sammen om sundhed* sig mod alle aldersgrupper.

Som kommune møder vi både raske, sårbare og syge borgere. Derfor sætter *Sammen om sundhed* mål for kommunens indsats – uanset om den fremmer borgernes sundhed eller støtter borgere med sygdom. Sundhed handler ikke kun om at have det godt fysisk. Psykiske udfordringer har lige så stor betydning for sundhed. Derfor lige-stiller vi psykisk og fysisk sundhed.

Vi arbejder dermed ud fra et bredt sundhedsbegreb, hvor sundhed ikke alene handler om fravær af sygdom, men også om livskvalitet og velvære – både fysisk, mentalt og socialt.

Både eget og fælles ansvar

Borgerne er eksperter i eget liv og har naturligvis ansvar for egen sundhed. Men som kommune kan vi gøre en afgørende forskel. Derfor er vi en vigtig medspiller, når det kommer til at fremme borgernes sundhed: Når vi fremmer et levende foreningsliv. Når vi skaber stier og aktivitetsmuligheder i vores natur og byrum. Når vi tænker sundhed ind i vores beskæftigelsesindsats. Når vi skaber gode uddannelsesmuligheder og sunde arbejdspladser. Når vi skaber aktiviteter og fællesskaber for børn og ældre.



Samtidig skal vi støtte borgere med helbredsudfordringer eller psykisk eller fysisk sygdom. Også her spiller borgerne en afgørende rolle i at ændre egen sundhed, og derfor skal alle sundhedsindsatser tilrettelægges i tæt samspil med den enkelte borger.

Mindre ulighed i sundhed

Sundhed er ikke lige fordelt. Ulighed i sundhed handler ofte om social ulighed. Vi ved, at borgere med ingen eller kort uddannelse har dårligere helbred end borgere med længere uddannelse. Vi ved også, at forhold som arbejdsløshed og social udsathed har stor betydning for vores sundhedstilstand. Endelig går ulighed i sundhed i arv og viser sig allerede ved fødslen og gennem hele barndommen.

Vores forudsætninger er derfor forskellige, når det gælder om at træffe sunde valg, at leve med sygdom eller når vi skal begå os i et komplekst sundhedsvæsen.

Derfor har vi i Frederikssund Kommune et skarpt blik for, at nogen mere end andre har brug for hjælp og støtte til at leve sundt eller med sygdom. Derfor indeholder alle tre temaer i *Sammen om sundhed* også indsatser rettet mod sårbare borgere.



Tre temaer, tre mål

Sammen om sundhed sætter mål og retning for vores arbejde med borgernes sundhed i de kommende år.

Sammen om sundhed tager tråden op fra Frederikssund Kommunes forrige sundhedspolitik og tager afsæt i et ønske om generelt at fremme borgernes sundhed og forebygge de store livsstilssygdomme, som følger af usund kost, ryg, alkohol og for lidt bevægelse. Borgernes mentale trivsel har i stigende grad indflydelse på deres sundhed – og vi ønsker derfor at vægte mental sundhed højt i de kommende år. Endelig går vi i sundhedspolitikken skridtet videre og sætter mål for, hvordan vi støtter borgere med sygdom. Derfor omfatter *Sammen om sundhed* kløverets tre temaer og tre mål.

Hvert fjerde år udarbejder Region Hovedstaden en sundhedsprofil, der viser borgernes sundhedstilstand i Frederikssund og øvrige kommuner. Denne profil offentliggøres i foråret 2022 og vil danne afsæt for prioritering og definerings af konkrete indsatser og målbare mål i forbindelse med udmøntningen af *Sammen om sundhed* i de kommende år.

Frederikssund Kommune arbejder efter FN's 17 verdensmål. *Sammen om sundhed* understøtter særligt målene omkring sundhed og trivsel samt mindre ulighed.

Sundhedsfremme og forebyggelse:

Det er nemt at leve sundt, godt og længe

Mental sundhed:

Fællesskab og tidlig støtte i forbindelse med mistrivsel

Det nære sundhedsvæsen:

Sammenhæng og høj kvalitet i forbindelse med sygdom



Når valget er nemt...

SUNDHEDSFREMME OG FOREBYGGELSE

Et godt helbred er en forudsætning for, at vi lever det liv, vi ønsker. Derfor ønsker vi som kommune at gøre det sunde valg til det nemme valg. Flere og flere borgere lever nemlig med én eller flere kroniske sygdomme. Samtidig bliver flere borgere svært overvægtige.

Borgerne skal opleve, at det er nemt at leve sundt, godt og længe

Rygning, alkohol, usund kost og for lidt bevægelse er blandt de største risikofaktorer i forhold til at udvikle kroniske sygdomme og tidlig død. Samtidig har COVID-19-pandemien lært os, at god hygiejne gør os mindre syge.

Som kommune vil vi tænke sundhedsfremme og forebyggelse ind alle de steder, vi møder borgerne i deres hverdag. Det gælder både i det store og det små: Når vi f.eks. planlægger cykelstier og nye bygninger. Og når børn kan købe frugt i idrætshallerne. Og når vi sikrer, at sund kost og bevægelse er en integreret del af hverdagen i børnehuse, på skoler, omsorgscentre og botilbud.



Ved at fokusere på de rammer, borgerne færdes i, gør vi også op med den stigende ulighed. Sunde rammer påvirker alle borgere, også dem med det største behov.

Men sunde rammer gør det ikke alene. Sårbare borgere har ikke nødvendigvis tilstrækkelige ressourcer til at tage vare på eget helbred og kan derfor have brug for ekstra støtte til at leve sundt. Det kan for eksempel være børn og familier i udsatte positioner, psykisk sårbare borgere eller borgere uden beskæftigelse i en længere periode.

Vi vil støtte borgere med størst behov – altid med udgangspunkt i borgerens egne ressourcer. Samtidig vil vi støtte og samarbejde med borgeren om at finde gode veje til at leve med én eller flere kroniske sygdomme.

Det vil vi gøre:

- Vi tænker sundhedsfremme og forebyggelse ind alle steder, hvor borgerne møder kommunen i deres hverdag
- Vi støtter sårbare og syge borgere i at leve sundt med udgangspunkt i deres egne ressourcer



Eksempler på det vi gør i dag:

Tidlig indsats for gravide med særlige behov

Vi tilbyder støtte til kvinder med særlige behov i graviditeten og/eller efter fødslen.

Rygestopkursus

Vi holder rygestopkurser, hvor borgere, der gerne vil stoppe med at ryge, kan få hjælp og støtte til at blive røgfri sammen med andre, der er i samme situation.

Fokus på bevægelse og sund kost i botilbud og på omsorgscentre

Vi sikrer, at sund kost og bevægelse er en integreret del af hverdagen på kommunens omsorgscentre og botilbud, så vi bidrager til at fastholde en sundere livsstil og højere livskvalitet blandt beboerne.

Genoptræning af fysiske og mentale funktioner

Vi træner borgere, som har været syge og er blevet svækket. Målet er, at borgeren opnår fysiske og mentale funktioner til at håndtere hverdagen bedst mulig.

Børneliv i sund balance

Vi arbejder sammen på tværs og med civile aktører for at fremme børnefamiliers muligheder for at trives i fællesskaber, spise sundt og være fysisk aktive.

Idrætstilbud målrettet borgere på handicap- og psykiatriområde

I samarbejde med lokale idrætsforeninger hjælper vi borgere, der er handicappet eller har psykiske sygdomme, med at finde et idrætstilbud, som de kan deltage i.

Når vi har det godt...

MENTAL SUNDHED

Vores mentale sundhed har stor betydning for vores trivsel, fysiske sundhed og velvære. Derfor vægter vi mental sundhed på lige fod med fysisk sundhed. Mental sundhed handler om, at vi kan håndtere dagligdagens udfordringer og passe på os selv og andre.

Antallet af borgere med mentale udfordringer som f.eks. ensomhed, stress, depression og angst er stigende. Konsekvenserne er store for den enkeltes livskvalitet og for familien, arbejdspladsen og samfundet.

Borgerne skal opleve fællesskab og tidlig støtte i forbindelse med mistrivsel

Alt for mange mennesker føler sig ensomme, og særligt unge og ældre bliver ramt af ensomhed. Ensomme ældre har dårligere helbred og har sværere ved at overvinde sygdom end ældre med stærke sociale relationer. Ensomhed er samtidig ofte en fast følgesvend for mennesker med psykisk sygdom.

Vi har alle brug for at høre til og være en del af et fællesskab. Det kan være på arbejdspladsen, i seniorklubben, på demenscaféen, i den lokale fodboldklub, i klassen eller i mødregruppen. Derfor vil vi samarbejde med foreningslivet om at fremme fællesskaber og bekæmpe ensomhed. Aktiviteterne skal være synlige og let tilgængelige. Vi skal blive gode til at invitere ind, så alle kan blive en del af et meningsfuldt fællesskab.

Mistrivsel findes i alle aldersgrupper. Når børn ikke trives i skolen, kan det senere give problemer med at gennemføre en ungdomsuddannelse.



I voksenlivet er stress sammen med angst og depression blandt de hyppigste årsager til, at borgere forlader arbejdsmarkedet i utide. Stress er også årsag til, at mange melder sig syge på deres arbejdspladser. Derfor er det afgørende, at vi sætter tidligt ind.

Overskuddet og evnen til at tage vare på sig selv og sin egen behandling er særligt udfordret for borgere med psykisk sygdom. Borgere med psykisk sygdom har derfor især behov for vores hjælp og støtte. Vi vil derfor gøre en ekstra indsats for at samarbejde sammen med borgeren og på tværs af kommunens fagområder.

Det vil vi gøre:

- Vi synliggør og understøtter aktiviteter og initiativer, der fremmer fællesskaber
- Vi træder tidligt til for at undgå, at mistrivsel opstår og forværres
- Vi samarbejder på tværs og sammen med borgere, der har en psykisk sygdom

Eksempler på det vi gør i dag:

Trivselsindsats

Vi har en mentorindsats til børn og unge, der har behov for en håndholdt indsats i en periode, hvor målet er at brobygge barnet/den unge ind i eksisterende fællesskaber.

Virksomhedspraktik i en forening

Vi har et tilbud til jobsøgende om at kunne komme i virksomhedspraktik i en forening. Det er målrettet borgere, som har gavn af at øve sig i at komme væk hjemmefra og deltage i aktiviteter sammen med andre.

Kurser for voksne i at lære at tackle angst og depression

Vi afholder kurser til voksne med en diagnose eller tegn på angst eller depression, hvor borgerne kan få redskaber til at tackle de problemer og udfordringer, symptomerne giver.

Boblberg.dk

Vi tilbyder en online platform, hvor der er mulighed for trygt og sikkert at skabe nye venner, søge nye interesser eller dele sin passion sammen med andre på tværs af hele kommunen.

Forebyggende aktivitetstilbud

Vi har aktivitetstilbud på kommunens omsorgscentre, som skal medvirke til, at ældre borgere danner netværk med hinanden.

Frivillighuset

Vi har etableret et frivillighus, som alle lokale foreninger, der yder frivilligt socialt arbejde, kan bruge.



Når støtten og hjælpen er nær...

DET NÆRE SUNDHEDSVÆSEN

Når sygdom rammer os, bliver vores livskvalitet udfordret, og livet bliver sværere at overskue. Derfor er det vigtigt, at støtten og hjælpen er nær. Sygdom kan både være akut og livstruende, men det kan også være langvarigt og til at leve med. I begge tilfælde er det afgørende, at sundhedspersonalet ser og forstår den enkeltes behov, og at der er sammenhæng og kvalitet i sundhedstilbuddet.

Borgerne skal opleve sammenhæng og høj kvalitet i forbindelse med sygdom

Sundhedstilbuddene har de seneste år bevæget sig væk fra hospitalerne og tættere og tættere på hjemmet. Borgere med sygdom vil derfor i fremtiden opleve, at blodprøver tages lokalt – måske endda i hjemmet – at lungesygdommen følges digitalt i samarbejde med den kommunale sygeplejerske, eller at behandling efter en indlæggelse finder sted hjemme hos en selv.

Det stiller krav til, hvordan vi samarbejder på tværs af kommune, almen praksis og hospital, og hvordan vi inviterer den enkelte borger til at være en aktiv deltager i sit eget sygdomsforløb med udgangspunkt i den enkeltes ressourcer og overskud.

Alle har ikke samme behov. Vi skal derfor arbejde med at skabe sundhedstilbud, hvor den sårbare



ældre, den kræftsyge eller den unge med psykiske vanskeligheder oplever, at indsatsen målrettes den enkeltes behov. Det kan f.eks. være, at genoptræningen er rettet mod muligheden for at mødes med venner, eller at hjemmesygeplejersken taler med de pårørende om ønskerne for den sidste tid.

I de kommende år vil vi etablere et tværsektorielt sundhedshus i samarbejde med Region Hovedstaden. Sundhedshuset skal gøre, at vi på tværs af sektorer arbejder med at skabe sammenhængende tilbud og udvikling med udgangspunkt i borgeren. Samtidig vil vi med det nye sundhedshus udvikle behandling af høj kvalitet i samarbejde med den enkelte borger. Med sundhedshuset får vi mulighed for at fastholde hospitalets tilbud i nærområdet. Her vil vi tænke nye redskaber ind, lige fra digitale løsninger til nye måder at løse opgaverne på sammen.

Det vil vi gøre:

- Vi arbejder sammen om borgerens sundhed både i kommunen og med de praktiserende læger og hospitalerne
- Vi målretter og tilpasser vores sundhedstilbud til borgeren, så borgeren får den rette hjælp
- Vi etablerer et tværsektorielt sundhedshus sammen med Region Hovedstaden



Eksempler på det vi gør i dag:

Intravenøs-behandling i eget hjem

Hjemmesygeplejen har mulighed for at give specialiseret behandling, som tidligere foregik på hospitalet, til borgere i eget hjem og på Rehabiliteringsafdelingen. Det kan f.eks. være intravenøs behandling.

Kom trygt hjem

Vi tilbyder besøg af hjemmesygeplejerske i eget hjem få timer efter udskrivelse fra hospitalet. Det gør vi for at sikre en tryk overgang fra hospitalet til hjemmet.

Samarbejde med egen læge

Nogle borgere har brug for et ophold på Rehabiliteringsafdelingen efter indlæggelse. Vi sikrer samarbejde med borgerens egen læge om den videre behandling.

Samarbejde med jordemødrene på Frederikssund Hospital

Vi koordinerer og samarbejder med jordemødre om familier og børn, fordi sundhedsplejerskerne bor dør om dør med jordemødre på Frederikssund Hospital.

Samarbejde med hospitalet om hjerte-kar-forløb

Hjertepatienter modtager genoptræning både på hospitalet og i kommunens træningscenter. Vi samarbejder med hospitalet om at sikre ensartet kvalitet og en god overgang i det samlede forløb for genoptræning.

Fast læge på omsorgscentre

Vi samarbejder med de praktiserende læger om at have en fast tilknyttet læge til alle beboere på et omsorgscenter. Det gør vi for at undgå indlæggelser og sikre korrekt medicinering, så vi kan øge trivsel og tryghed for beboerne.

En levende sundhedspolitik

Sammen om sundhed er blevet til i et bredt samarbejde på tværs af kommunen og med en bred inddragelse. Det skaber et stærkt fundament for at gøre det fremtidige arbejde med politikken levende.

Men en sundhedspolitik gør det ikke alene. Derfor vil vi i de kommende år formulere en række flerårige handleplaner inden for – eller på tværs af – politikken tre temaer med tilhørende mål.

Handleplanerne tager afsæt i prioriterede emner og indeholder konkrete indsatser under politikken mål. Formulering af handleplanerne skal bl.a. bygge på følgende forudsætninger:

- **Relevans:** Handleplanerne skal bruges til at prioritere kommunens indsatser ud fra, hvor behovet er størst. Derfor tager handleplanerne afsæt i data om, hvad der påvirker borgernes sundhed mest.
- **Effekt:** Handleplanerne skal gøre en forskel for borgernes sundhed. Derfor vælges de konkrete indsatser med afsæt i den nyeste dokumenterede viden om metoder og effekter.
- **Omsættelig:** Handleplanerne skal udarbejdes med inddragelse af fagpersonale, samarbejdspartnere, brugere og borgere. Inddragelsen skal gøre, at handleplanernes indsatser er konkrete og mulige at omsætte til virkelige handlinger.
- **Målbar:** Handleplanerne skal indeholde klare effektmål, så det sikres, at vi kan følge op på og indfri de opstillede mål både i handleplaner og i *Sammen om sundhed*.



Hvert år får Byrådet forelagt et forslag til nye handleplaner under *Sammen om sundhed*, som formuleres med inddragelse af relevante samarbejdspartnere, såvel som relevante borgere og brugergrupper. Ved afslutning af handleplanerne gør vi status på indsatserne og følger op på, hvordan handleplanerne bidrager til at opfylde sundhedspolitikken mål. Både handleplaner og status på handleplanerne godkendes politisk i relevante fagudvalg.

I foråret 2022 præsenteres *Sammen om sundhed* sammen med data på borgernes sundhedsprofil i forbindelse. Det sker ved et "kick-off" for kommunens politikere, ledere og medarbejdere, samt foreninger og andre sundhedsaktører.

Sammen om sundhed er en tværgående politik, som skal tænkes og leves på tværs af kommunen, fordi borgernes sundhed er et fælles ansvar. Nok har sundhedsområdet et særligt ansvar for at implementere politikken, men udvikling og implementering af indsatser under politikken temaer forankres på tværs af kommunen.

Samtidig rækker *Sammen om sundhed* ud over kommunens egen drift og sætter borgeren i centrum. Det kræver involvering og inddragelse af mange aktører – heriblandt borgere, pårørende, medarbejdere, foreninger, frivillige, praktiserende læger, hospitaler, uddannelsesinstitutioner og erhvervsliv. Vi vil i hele perioden arbejde med at udvikle nye måder at inddrage de relevante aktører på, når indsatserne planlægges og gennemføres.





**Forslag til handleplan
2022**

Sundhedsfremmende
indsatser med udgangspunkt
i Sundhedsprofilen 2021

**Forslag til Handleplan
2022**

Sammenhængende
sundhedsindsats i det nære
sundhedsvæsen

**Forslag til Handleplan
2022**

Forebyggelse af ensomhed:
Hvordan vil vi synliggøre og
støtte aktiviteter og
initiativer, der fremmer
fællesskaber?

