

OPSAMLING  
PÅ KONFERENCE

# SUNDHED PÅ TVÆRS



# OPSAMLING

I det følgende præsenteres de vigtigste forslag til sundhedsfremmende og forebyggende indsatser fra borddrøftelserne ved konferencen om Sundhed på Tværs den 18. januar 2019.

Først beskrives nogle generelle pointer og dernæst konkrete forslag til sundhedsindsatser. Forslagene er inddelt i kategorier, men påvirker ofte flere faktorer på én gang. F.eks. kan brug af idrætstilbud både fremme fysisk aktivitet og mental sundhed.

## Generelle pointer:

- Alle forvaltningsområder har en stor aktie i at skabe rammerne for et sundt og aktivt liv.
- Det gælder om at tænke sundhed ind i driften – ikke blot lave nye tilbud/projekter.
- Det er vigtigt at arbejde med sundhed både på individuelt, gruppe og på strukturelt niveau.
- Der er behov for styrket samarbejde og koordineret indsats på tværs – bl.a. med foreningerne og ungdomsuddannelserne. F.eks. skal vi samarbejde om at sikre, at de unge ikke udvikler usunde vaner og mistrivsel i overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse.
- Mange vaner bliver grundlagt i barndommen. Derfor skal der langt mere fokus på forebyggelse – særligt i daginstitutionerne, skolerne, ungdomsuddannelserne og i samarbejde med forældrene.
- Det er vigtigt at sikre inddragelse af borgerne, når vi udvikler tiltag, så de bliver attraktive for dem. F.eks. skal børn, unge og forældre inddrages i, hvordan vi fremmer fysisk aktivitet, skaber meningsfulde fællesskaber og øger anvendelsen af de eksisterende tilbud og fysiske rammer.
- Vi skal sikre at det, der bliver besluttet, giver mening i alle lag. Derfor skal der være fokus på implementering af beslutningerne i praksis.
- Vi skal se på tværs af problematikker – eks. hvad er de bagvedliggende årsager til at unge begynder at ryge?

# RYGNING

## Røgfri skoletid

Det vil sige, at hverken elever eller medarbejdere må ryge i skoletiden. Et forbud kan gøre noget for både dem, som allerede ryger, og for dem, som overvejer det. Derudover er lærerne gode forbilleder for børnene, når de ikke ryger i skoletiden.

## Røgfri arbejdstid

Kommunen kan gå forrest som stor arbejdsplads og indføre røgfri arbejdstid - dvs. at ingen kommunale medarbejdere må ryge i arbejdstiden.

## Flere røgfri matrikler, f.eks. parker, busstoppesteder, sportsklubber og stadion

Det handler om, at reducere tilgængeligheden til steder man kan ryge, og at voksne ikke skal ryge synligt, der hvor der er mange børn og unge.

## Oplysningskampagner

Kommunen kan lave oplysningskampagner og formidle relevant information om rygestop til borgerne, f.eks. på arbejdspladser. I forhold til unge hjælper det ikke med skræmmekampagner. Der skal vi i højere grad sikre, at det ikke er spændende at begynde at ryge.

# FYSISK AKTIVITET

## Fremme fysisk aktivitet blandt børn og unge i hverdagen

Det handler om at gøre det sunde valg til det lette valg. F.eks. ved at lave gåbusser, hvor transporten til skole sker til fods og "chaufførerne" er elever fra de ældste klasser - det vil også lette trafikproblemerne og gavne miljøet.

## Byplanlægning, infrastruktur og udearealer, der fremmer fysisk aktivitet i hverdagen

Når kommunen planlægger og videreudvikler områder i byerne, kan der med fordel indgå overvejelser om, hvordan den fysiske indretning kan fremme bevægelse i hverdagen. F.eks. flytte parkeringsmulighederne længere væk, så man er nødt til at gå.

## Fremme motion og bevægelse på arbejdspladsen

Kommunen kan støtte op om medarbejdernes muligheder for at være fysisk aktive i løbet af arbejdsdagen, bl.a. ved at stille faciliteter til rådighed.

Det er vigtigt at have fokus på medarbejdere med stillesiddende arbejde såvel som medarbejdere med hårdt fysisk arbejde, der er i risiko for nedslidning.

En mulighed kunne være at lave en kampagne og sætte fokus på bevægelse i 2 uger på arbejdspladsen. Det kan for nogen være startskud til at få mere bevægelse ind i hverdagen og arbejdsdagen. På nogle arbejdspladser kan der være behov for at organisere/skemalægge motion og træning af udvalgte muskelgrupper.

## Reduktion af ensartet fysisk arbejde

Der bør være krav om at undgå fysisk gentaget arbejde, særligt i forhold til grupperne med kort uddannelse. Her spiller uddannelsesinstitutionerne også en rolle i forhold til at forberede de studerende.

## **Understøtte initiativer, der motiverer til fysisk aktivitet (f.eks. Grundlovsløb, Coast to Coast og RoyalRun)**

Hjørring Kommune har gode rammer og muligheder for fysisk aktivitet, f.eks. Folkeparken, Thirup Park, Slotved, Tversted, Tornby Klitplantage.

Det skal være let for alle at udnytte rammerne, og vi skal gøre reklame for aktiviteter/oplevelser, der inspirerer borgerne til at bruge de eksisterende muligheder for fysisk aktivitet.

## **Oplysning/information om tilbud om fysisk aktivitet**

Kommunen har masser af gode tilbud, som borgerne skal informeres om og motiveres til at bruge. Bl.a. kan kommunale medarbejdere være med til at fremme, at ældre og borgere med handicap deltager i relevante foreninger, der styrker deres mentale sundhed og livsstilsvaner.

## **Understøtte fysisk aktivitet i dagtilbud og skole**

Kommunen kan med fordel arbejde med bevægelse og stimulering af børns motorik i dagtilbud og skole. Både gennem rammerne i institutionen (f.eks. idrætstimer og muligheder for fysisk udfoldelse), men også i den pædagogiske indsats til hvert enkelt barn.

Derudover opmærksomhed på at medinddrage forældrene i vigtigheden af at understøtte deres barn i fysisk udfoldelse – både i sundhedsplejen, dagtilbud og skole.

# MESTRING AF EGET LIV

## **Mere vidensdeling mellem folkeskole, ungdomsuddannelser og kommune/myndighed**

Hash, alkohol og mistrivsel er de årsager der har størst betydning for om de unge kommer i job/uddannelse. Samarbejdet mellem folkeskolen og ungdomsuddannelserne kan med fordel styrkes med henblik på at sikre den gode overgang.

## **Styrkelse af UU som central aktør**

UU-vejledningen kan være med til at sikre, at vigtig viden om eleverne bliver givet videre.

## **Kompetenceudvikling af lærere og undervisere**

Fokus på undervisernes kompetenceprofil i forhold til sundhed og opsporing af misbrug/mistrivsel. De personlige kompetencer har stor betydning, og det er vigtigt at give mulighed for, at lærerne kan skabe relationer til eleverne.

## **Fælles tilgang til borgerne**

Vi skal samarbejde om at skabe et fælles "mindset". Kommunen, sygehuset, uddannelsesinstitutionerne, frivillige foreninger m.fl. skal understøtte borgerne i at mestre eget liv, være aktive og livsduelige.

# MENTAL SUNDHED

## Frivillighed blandt ældre

Mange ældre vil gerne være frivillige – de føler sig nyttige og får øget livskvalitet. Man kan med fordel bruge de ældres ressourcer og kompetencer på nye måder, f.eks. bruge frivillige ældre på skolerne. De ældre kan lytte, være nysgerrige og understøtte de unge i at blive livsduelige.

## Ændre strukturelle forhold som underbygger konkurrence- og præstationskultur

Der er behov for at mindske presset på børn og unge. I folkeskolen er der fokus på at teste, måle og veje børnene fra de er helt små, hvilket medfører, at de primært er optaget af karaktererne og ikke på dannelsen/udviklingsprocessen. Konkurrencen mellem uddannelsesstederne skal desuden ophøre, og der skal i stedet være øget fokus på vejledning i forhold til arbejdsmarkedets behov.

## Inkluderende boligområder

Kommunen kan med fordel tænke forskellighed ind i nye boligområder, f.eks. ved at kombinere ungdomsboliger, ældreboliger og handicapboliger. Det giver mulighed for nye fællesskaber, hvor nogle beboere desuden kan have en funktion som rollemodeller.

## Fremme inkluderende fællesskaber og relationer på tværs af generationer, f.eks.

- I forhold til forældre, dagtilbud, skole og uddannelsesinstitutioner.
- Understøtte det almene foreningsliv i inklusion af borgere med handicap
- Etablere fællesspisning for børnefamilier og ældre (f.eks. på plejecentrene)

## Fastholdelse af børn/unge i foreningsliv og andre fællesskaber

Vi skal sikre brobygning mellem dagtilbud, skole og fritid, så flere unge fastholdes i foreningslivet.

## Undervisning og dialog om unges mentale sundhed

Den aktuelle viden skal bruges mere aktivt i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne. Som led i undervisningen kan man tale om emner, der kan have betydning for de unges mentale udvikling. Materiale og/eller videoer med de unges egne udsagn kan danne grundlag for dialogen, så de kan identificere sig med ligesindede.

## Dialog med forældrene om børn og unges mental sundhed

Det er vigtigt at få forældrene i spil og introducere dem til den aktuelle viden om børn og unges mentale sundhed.

## Mental sundhedsfremme på arbejdspladsen

Vi skal skabe robuste arbejdspladser med plads til forskellighed og medarbejdere med særlige udfordringer. Derudover skal der mere fokus på brugen af fleksjob og skræddersyede jobfunktioner, der tager hensyn til den enkeltes kompetencer/evner - også i fuldtidsjob.

