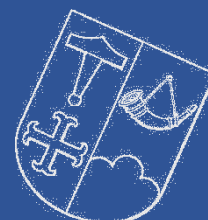


# SAMMEN OM SUNDHED

## Sundhedsstrategi for Ishøj Kommune

2024 –



### OM SUNDHEDSOMRÅDET

Velfærdspolitikken italesætter et ønske om en bedre folkesundhed for alle i Ishøj – fysisk, psykisk og socialt og at færre rammes af kroniske og livsstilsrelaterede sygdomme.

Langt hovedparten af Ishøjs borgere lever liv uden større sundhedsmæssige problemer.

Samtidig er der i Ishøj Kommune en større andel borgere, der er udfordret af blandt andet mangel på motion, svær overvægt og rygning. Sociale forhold som indkomst, uddannelsesniveau og beskæftigelse har betydning for et menneskes sundhed, som har indflydelse på det enkelte menneskes muligheder i livet. Sundhedsudfordringer kan øge menneskers risiko for sygdomme og resultere i kortere levetid, ligesom det kan spænde ben for et menneskes mulighed for at indgå i relationer, have et aktivt fritidsliv samt muligheden for at tage en uddannelse eller fastholde et arbejde.

Dertil kommer, at der over de næste år er en meget stor vækst i antallet af ældre medborgere i Ishøj, hvilket betyder at der forventeligt også vil være flere der får kroniske lidelser eller får problemer med hjælpeapparatet.

I Ishøj kommune er der en række tilbud på sundhedsområdet. Det omfatter bl.a. genoptræning, sygepleje samt sundhedsfremmende indsatser som fx forløbsprogrammer for kroniske sygdomme (diabetes, KOL mm.), rygestopundervisning og ernæringsterapi. Nogle tilbud på sundhedsområdet skal ses ud fra et bredt sundhedsperspektiv og er af sundhedsfremmende karakter, der har til formål at forebygge en sund livsstil og fravær af sygdomme. Derudover findes indsatser på sundhedsområdet der er målrettet borgere med sygdomme, der har behov for behandling, der skal bekæmpe eller forebygge forværring af disse.

Vi ser allerede i dag, at flere og flere har behov for genoptræning og indsatser i forbindelse med kroniske sygdomme, og denne udvikling kan vi forvente vil fortsætte.

Når man har behov for hjælp til en sundhedsudfordring, så skal man selvfølgelig have det. Mange kroniske og livsstilssygdomme kan dog forebygges. Det samme kan skader fx i bevægeapparatet. Hvis vi i højere grad formår at forebygge sygdom og skader, så vil det gøre at den enkelte får højere livskvalitet, og at de sundhedsfaglige medarbejdere kan fokusere indsatserne dér, hvor behovene er størst.

Ambitionen med denne sundhedsstrategi er at forbedre folkesundheden i Ishøj og derigennem være med til at understøtte at flere borgere får mulighed for at leve aktive liv med et godt helbred og en høj livskvalitet. Denne ambition vil vi realisere ved at sætte ind på fire områder:

- Et værdigt liv
- Investering i forebyggelse
- Stærke og blivende fællesskaber
- Sammenhæng på tværs

## ET VÆRDIGT LIV

### Livsmestring

Det er vigtigt for os, at Ishøjborgerne får mulighed for at leve værdige liv, hvor man som borger kan klare sig selv og tage vare på sin egen og sin families sundhed. Vi har et ønske om, at Ishøjborgerne er rustet til at mestre sundhedsudfordringer og svære livssituationer, så Ishøjborgerne kan leve gode, sunde og aktive liv.

Vi vil derfor bestræbe os på, at medarbejderne understøtter borgerne i at øge deres sundhedskompetencer og mestringsevner, så sundhedstilstanden i befolkningen forbedres.

### Differentieret hjælp

Det er ikke alle mennesker, der har lige let ved at mestre egen sundhed. Mennesker har forskellige sundhedskompetencer og derfor forskellige forudsætninger for at opsøge, forstå og handle på sundhedsinformationer. Det er derfor vigtigt for os, at den enkeltes ressourcer inddrages. Vi vil give medarbejderne mulighed for at sætte fokus på differentieret hjælp for at sikre, at alle borgere får lige adgang til tilbud i Ishøj Kommune. Nogle mennesker har brug for mere tid og færre krav, mens andre har forudsætningerne for at handle på egen hånd. Nogle mennesker har behov for viden om tilbud i civilsamfundet, mens andre har brug for et tilbud, der giver dem øget viden om sundhed og kompetencer til at handle på den viden.

Vi lægger derfor vægt på, at medarbejderne i dialog med borgerne altid laver en indsats ud fra en individuel vurdering af behovet og har dialog med borgerne om, hvordan de bedst kan forbedre deres sundhed.

Ishøj Kommunes medarbejdere behandler borgerne forskelligt, for at give dem lige muligheder for deltagelse.

*"Sundhedskompetence er en kombination af de personlige kompetencer og ressourcer i omgivelserne, der bestemmer menneskers mulighed for at finde, forstå, vurdere og bruge information til at tage beslutninger om sundhed."* Kilde: Sundhedsstyrelsens udgivelse Sundhedskompetence i det danske sundhedsvæsen - En vej til mere lighed (2022)

## Ansvar for egen sundhed

Det er vigtigt for os, at Ishøjborgerne tager ansvar for deres egen sundhedstilstand og træffer sunde og bæredygtige valg, der både er til gavn for deres egen og deres families sundhed.

Vi vil bestræbe os på, at man som borger oplever gennemsigtighed i mødet med medarbejderne i Ishøj Kommune. Det er afgørende med en tydelig forventningsafstemning mellem vores medarbejderne og borgerne. Ishøj Kommunes medarbejdere stiller viden og kompetencer til rådighed med troen på, at dette kan være første skridt til at påvirke holdninger og handlinger i en positiv retning. Dette sker for at synliggøre de handlemuligheder man har som borger i Ishøj. Vi ønsker nemlig, at man som borger i Ishøj er en aktiv medspiller, der beskriver sine egne behov og ressourcer og derigennem får kan tage ansvar for sit eget liv. Vi vil skabe et mulighedsrum, hvor Ishøjborgerne selv kan realisere et sundt, aktivt og meningsfuldt liv.

### ADSPURGT ØNSKER BORGERNE:

En opmærksomhed på at mennesker ikke bestemmer over hinanden. De fleste mennesker kender til de sunde valg, men det er ikke altid, at man handler på baggrund af den viden.

Mennesker skal have mulighed for noget og nogen at spejle sig i, og derigennem få erkendelsen af at de har sundhedsudfordringer.

At der sikres relevante muligheder og tilbud til alle, men alle har ikke behov for det samme.

---

## SUCCES

Vi kan se, at vi lykkes med at understøtte et værdigt liv for Ishøjborgerne, når:

- Borgere mestre sundhedsudfordringer, så de får bedre muligheder for at leve et aktivt og meningsfuldt liv.
-

# INVESTERING I FOREBYGGELSE

## Forebyggelse og sundhedsfremme

Via forebyggelse og sundhedsfremme kan det i højere grad forhindres at Ishøjborgerne rammes af sundhedsudfordringer og sygdomme. Der kan være mange årsager til en ringe sundhedstilstand. Borgerne ved bedst selv, hvilke barrierer der er for at træffe de sunde valg og hvilke muligheder man kan gribe i for at træffe sundere valg. Det er ikke altid noget, vi kan løse som kommune. Vi vil derfor gå i dialog med borgere og lokalsamfund om, hvad der skal til for at skabe de mest optimale rammer for, at borgere kan ændre vaner og træffe sundere valg.

## Forløbsprogrammer forebygger forværring af sygdom

Dog vil nogle mennesker også i fremtiden blive ramt af kroniske sygdomme, som de skal lære at leve med. Til en række af de mest udbredte sygdomme, som fx diabetes, KOL og hjertekarsygdomme, har vi forløbsprogrammer, der har til formål at forebygge forværring, så borgerne kan leve så godt et liv som muligt med deres sygdom. Vi har fokus på at understøtte, at borgere med behov for at lære at tackle deres kroniske sygdom deltager i og gennemfører forløbsprogrammerne.

Vi vil bestræbe os på, at Ishøj Kommunes medarbejdere understøtter relevante muligheder for Ishøjborgere ved at se på muligheder både på tværs af Ishøj Kommune som organisation, men også på tværs af Ishøj geografisk set.

### ADSPURGT ØNSKER BORGERNE:

Et større fokus på forebyggelse, da mange mennesker først bliver bevidst om en dårlig sundhedstilstand, når de er blevet syge.

Fokus på at etablere gode vaner og en sund livsstil allerede fra barnsben.

---

## SUCCES

Vi kan se, at vi lykkes med at forebygge sundhedsudfordringer blandt Ishøjborgerne, når:

- Ishøj Kommune ønsker en generel forbedring som kan aflæses i den kommende Sundhedsprofil.
-

# STÆRKE OG BLIVENDE FÆLLESSKABER

## Forskellige deltagelsesmuligheder

Vi har mange fællesskaber og tilbud i Ishøj. Nogle er drevet af kommunen, mens andre er drevet af frivillige, foreninger og andre aktører i civilsamfundet. Der findes fx undervisning på sundhedsområdet i Ishøj Kommune, bevægelsestilbud i foreningslivet, selvorganiseret idrætsfællesskaber, uformelle relationer, naboskab og meget mere. Der er et stort potentiale i civilsamfundet og de fællesskaber, aktiviteter og deltagelsesmuligheder, som ligger der. Det hænger sammen med, at grundlaget for et sundt liv både ligger i de gode sunde kostvalg, et aktivt fritidsliv med bevægelse og kreativ udfoldelse og i et meningsfuldt fællesskab med betydningsfulde relationer

Vi har et ønske om, at medarbejderne arbejder bevidst med praktiske, sociale og kulturelle barrierer på sundhedsområdet, så Ishøjborgerne, trods udfordringer, oplever reelle deltagelsesmuligheder, og flere mennesker kan gøre brug af tilbud og aktiviteter. Det er vigtigt for os at forstørre det, der virker.

## Betydningsfulde relationer

Samvær med andre er et betydningsfuldt element i et sundt og meningsfuldt liv. Derfor er fællesskaber en vigtig faktor på vej mod en forbedret sundhedstilstand i Ishøj. Mange Ishøjborgere er allerede en del af de mange eksisterende fællesskaber og tilbud, men det er ikke alle. Derfor er det vigtigt for os at synliggøre viden om fællesskaber og tilbud, så Ishøjborgerne får mulighed for at blive en del af meningsfulde fællesskaber og styrke deres netværk.

## Fællesskaber og netværk gennem hele livet

Mange fællesskaber og netværk er med os mennesker gennem hele livet, både når det går godt, og når det er særlig svært. Det har en positiv betydning, at Ishøjborgerne allerede er en del af fællesskaber og netværk, hvis de en dag bliver ramt af sygdom eller sundhedsudfordringer. I disse fællesskaber og netværk er en styrke, der kan hjælpe det enkelte menneske. Det kan være svært at træffe de sunde valg og holde fast i de sunde vaner. Vi tror på, at forpligtende fællesskaber og betydningsfulde relationer kan være en afgørende støtte for den enkelte.

## ADSPURGT ØNSKER BORGERNE:

Fællesskaber med tillidsfulde relationer er motiverende og en styrke, når et menneske møder udfordringer i livet.

At der skabes rummelige fællesskaber, hvor man på trods af særlige behov kan være med.

At muligheder for fællesskaber synliggøres for borgerne.

---

## SUCCES

Vi kan se, at vi lykkes med at understøtte meningsfulde fællesskaber for Ishøjborgerne, når:

- Færre borger oplever at være ensomme
- En bred gruppe af borgere benytter eksisterende fællesskaber og indsatser.

---

## SAMMENHÆNG PÅ TVÆRS

### **Et fælles anliggende**

Vi har et ønske om at se Ishøjborgernes sundhed som et fælles anliggende for alle dele af Ishøj Kommune. Det er vigtigt for os, at vi bliver endnu bedre til at samarbejde på tværs for at forbedre Ishøjborgernes sundhedstilstand. Det gælder både internt i kommunen, men også sammen med borgere, pårørende, civilsamfund, institutioner, læger og hospitaler, private aktører m.fl. Sammen kan vi mere.

### **Forebyggelse på tværs af generationer**

Vi ønsker forebyggende indsatser på tværs af generationer, så indsatser retter sig mod hele familien. Det skyldes at forældres handlinger og mønstre smitter af på børnenes sundhedstilstand. Vi har et ønske om at voksne får gode muligheder for at træffe sunde valg, så de får mulighed for at påvirke deres børn og andre familiemedlemmer i en positiv retning. En sund livsstil med fysisk og mental velvære grundlægges allerede fra barnsben.

### **Brobygning**

Vi ønsker at alle borgere oplever kontinuitet, tryghed og helhedsorientering i deres møde med Ishøj Kommune. Derfor må alle tage ansvar for samarbejdet og bidrage til, at det tværgående

samarbejde fremmes ved at facilitere mødet mellem relevante aktører, så der kan bygges nødvendige broer på tværs. For at det kan lykkes må vi have en fælles forståelse og en fælles retning for samarbejdet. Vi vil samarbejde på tværs, og skabe større og bedre muligheder for, at Ishøjborgernes sundhed kan forbedres.

### **Invitation til samarbejde**

Vi vil se helhedsorienteret på Ishøjborgernes sundhed. Vi vil prioritere samarbejdet med civilsamfundet og lokale aktører, og de unikke muligheder for at skabe fællesskaber, netværk og særlige tilbud, der kan imødekomme nogle andre af borgernes behov end dem, Ishøj Kommune kan. Vi ved, at der skal mere end kommunale sundhedstilbud til for at løfte sundhedstilstanden og give Ishøjborgerne mulighed for at leve sunde og aktive liv med høj grad af livskvalitet, deltagelse i fællesskaber og rige udfoldelsesmuligheder. Sammen med civilsamfundet, institutioner og lokale aktører kan vi skabe gode rammer for et sundt liv, der rækker ud i alle grene af borgernes liv.

### **ADSPURGT ØNSKER BORGERNE:**

Fokus på at socialt netværk, fysisk sundhed og mental trivsel hænger sammen og påvirker hinanden.

Fokus på at kontinuitet og tværgående koordinering er vigtigt for at skabe tryghed i et borgerforløb.

---

## **SUCCESS**

Vi kan se, at vi lykkes med at Ishøjborgernes sundhed til et fælles anliggende, når:

- Borgere modtager sammenhængende og koordineret sundhedsforløb,
  - Ishøj Kommune faciliterer dialog med foreninger og frivillige med henblik på at bedre folkesundheden.
-