



Sammen om sundhed

Handleplan for sundhed og forebyggelse for Hillerød Kommune 2019-2022

Hillerød Kommunes handleplan for sundhed og forebyggelse indeholder bl.a. baggrund, indhold og indsatsområder for forebyggelse og sundhed i Hillerød Kommunen for perioden 2019-2022.

Indhold

Forord	Side 3
Handleplan med tværgående fokus	Side 4
Handleplanens fokusområder	Side 6
Sundhed for børn	Side 6
Sundhed for unge	Side 10
Sundhed for voksne og ældre	Side 13
Handleplanens byggesten	Side 17

Forord



Hanne Kirkegaard, formand

Udvalget for Idræt og Sundhed

Hillerød kommune er – og skal blive ved med at være – en kommune, hvor livsglæde og aktivitet er høj. Et sted hvor sociale og kulturelle fællesskaber skaber høj trivsel. Børn og unge mennesker i Hillerød skal have gode forudsætninger fra start, og alle skal kunne bidrage til samfundet og leve med mest mulig livskvalitet. Det skal være let at tage det sunde valg for alle, der bor i Hillerød, uanset alder, køn, interesser og økonomi.

I Hillerød Kommune er der mange borgere, der lever et godt liv. De er med i fællesskaber, bevæger sig og har fokus på at spise sundt. Vi ved fra Sundhedsprofil 2017, at der også er borgere, som ikke trives, som lever med sygdom og som kunne leve sundere, end de gør.

Med *Sammen om sundhed – Handleplan for sundhed og forebyggelse 2019-22* løfter Hillerød Kommune sundheden i Hillerød. Ambitionen er en sundhedsindsats på tværs - sammen med borgerne, foreningslivet og erhvervslivet.

Det glæder mig, at mange parter allerede har bidraget til dette ved at deltage i workshoppen Sammen om sundhed i efteråret 2018. Her kom der mange bud på,

hvordan vi sammen kan gøre noget for sundheden i Hillerød, og det var tydeligt, at vi er mange, der arbejder på det samme: at skabe de bedst mulige forudsætninger for, at borgerne i Hillerød Kommune har det bedst mulige liv med trivsel, relationer, uddannelse, arbejde, livskvalitet og en god alderdom.

Med Handleplan for sundhed og forebyggelse 2019-2022 ønsker Hillerød Kommune at markere, at sundhed er et fælles ansvar.

Handleplan med tværgående fokus

Sammen om sundhed - Handleplan for sundhed og forebyggelse går på tværs af kommunen. Den sætter retningen for sundhedsindsatsen og giver et overblik på området.

Sammen om sundhed - Handleplan for sundhed og forebyggelse 2019-2022 skal bidrage til at højne sundheden blandt borgerne i Hillerød Kommune. Den sætter rammerne og retningen for arbejdet med sundhed og forebyggelse og stræber mod, at borgere i kommunen trives både fysisk og psykisk.

Politikerne i Hillerød Kommune har besluttet tre fokusområder for sundhedsarbejdet i kommunen for de kommende år, og med de ambitioner for hver fokusområde, som kommunen vil arbejde med. Der er ét fokusområde, der handler om børn, ét, der handler om unge, og ét, der handler om voksne og ældre.

Handleplanen giver et overblik over de indsatsen i Hillerød Kommune, der handler om sundhed og forebyggelse på de tre fokusområder.

Sundhed vedkommer alle i Hillerød. Medarbejdere, borgere, erhvervs- og foreningsliv bidrager med forskellige perspektiver, ressourcer, viden og aktiviteter. Derfor sætter denne handleplan også rammen for at gå sammen om sundhed.

Formålet med handleplanen er at skabe mere sundhed blandt borgerne og et endnu større fokus og samarbejde internt og eksternt i kommunen.

Handleplanen er udformet på tværs af alle de syv politiske udvalg i Hillerød Kommune, og vedrører borgernes velbefindende fra vugge til grav. Dette tværgående fokus betyder, at der er stor bredde og opbakning til arbejdet med sundhed og forebyggelse.

Ønsket er, at handleplanen understøtter læring og udveksling af de gode løsninger. Mange initiativer

ligger i forlængelse af anbefalingerne i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker. Derfor bliver der årligt fulgt op på, hvordan det går med at implementere både ambitionerne og anbefalingerne. På den måde er der løbende fokus på, at Hillerød Kommune tager udgangspunkt i den bedste viden, og sætter ind, hvor behovet er størst.

Det er også målet med handleplanen, at der i forbindelse med sundhedsindsatsen i Hillerød Kommune tilrettelægges temamøder eller udviklings- og læringsworkshops, med deltagere fra forskellige afdelinger i Hillerød Kommune og med repræsentanter fra relevante organisationer og fra civilsamfundet. Ved møderne er der mulighed for at uddybe og arbejde med specifikke emner, dele viden og undersøge, hvad der virker og gør en forskel for borgerne.

Handleplanens fokusområder og ambitioner

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

- Flere børn trives hver dag i familien, dagtilbud og skole – både fysisk og mentalt
- Flere børn er fysisk aktive hver dag, og flere er normalvægtige
- Flere børn fortsætter med de sunde vaner og den gode trivsel ved overgang til ungdomslivet
- Flere børn oplever at indgå i nære relationer og sociale fællesskaber.

Alle unge skal trives fysisk og mentalt, have en plads i fællesskabet og komme godt i vej i uddannelse og job

- Flere unge oplever at trives og har god mental sundhed
- Færre unge begynder at ryge og har problemer med rusmidler
- Flere unge bevæger sig mere
- Flere unge deltager i sociale og kulturelle fællesskaber.

Flere skal leve et liv med bedre fysisk og mental sundhed og trivsel – gennem hele livet

- Flere deltager i fællesskaber og aktiviteter, og flere er del af det lokale liv
- Flere bevæger sig mere i hverdagen
- Færre ryger og over-forbruger alkohol (rusmidler)
- Der er mere fokus på fysisk og psykisk trivsel i kontakten til borgere.

Handleplanens fokusområder

Her kan du læse om handleplanens tre fokusområder, hvorfor og hvordan det er vigtigt at sætte ind, og hvilke indsatser, Hillerød Kommune vil arbejde med på de tre områder.

Sundhed for børn

Alle børn skal have en sund start i livet, der fremmer deres trivsel og læring

Børns trivsel

Et barn, der oplever kærlighed og social sikkerhed i familien, nære relationer og kammerater, som bevæger sig og får sund mad i hverdagen, og som har en tro på egne kvaliteter og kompetencer, har også de bedste muligheder for at få et ungdoms- og voksenliv med livskvalitet. Sunde børn har det godt både fysisk og mentalt.

Når et barn ikke trives, er det både familien og de forskellige kommunale aktører, der i samarbejde skaber gode rammer for det enkelte barns hverdag og udvikling.

Ambitioner: sundhed for børn

- Flere børn trives hver dag i familie, dagtilbud og skole – både fysisk og mentalt
- Flere børn er fysisk aktive hver dag, og flere er normalvægtige
- Flere børn fortsætter med de sunde vaner og den gode trivsel ved overgang til ungdomslivet
- Flere børn oplever at indgå i nære relationer og sociale fællesskaber

En tidlig indsats kan påvirke børns udvikling og være med til at mindske den stigende sociale ulighed i sundhed og livskvalitet.

Indsatser for børn - hvad virker?

Både små og store børn er i kontakt med de kommunale aktører i

form af fx sundhedspleje, dagtilbud og skole. Denne kontakt udgør en platform til at skabe sunde og gode rammer for børneliv og meningsfulde individuelle indsatser for det enkelte barn. I mødet med barnet er det vigtigt, at det faglige personale handler, hvis der er bekymring for barnet, fx i

forhold til sproglige, fysiske, mentale og motoriske kompetencer.

Sundhedsplejen inddrager familien i forhold til, hvordan barnets udvikling og trivsel understøttes bedst. Dagtilbuddene skaber trygge og udviklende rammer og læring og ved bekymring inddrages forældre og evt. fagpersoner. I skolen er der både fokus på det enkelte barns trivsel og læring og på klassen som ramme for læring og trivsel. Børnenes trivsel og læringskompetence er et resultat af de rammer, som dagtilbud og skole tilbyder, de sociale dynamikker mellem børn og hjem. Derfor er det vigtigt, at alle samarbejder om det fælles ansvar for barnet.

Indsatser for børn

I det følgende beskrives nogle af de indsatser, der allerede findes i Hillerød Kommune, og indsatser, der vil blive arbejdet med over de kommende år på børneområdet for hvert af de fire ambitioner.

Flere børn skal trives hver dag i familien, dagtilbud og skole, fysisk og mentalt

En god start med en tidlig indsats
Nybagte familier og deres nyfødte skal have en god start, og får mindst fem besøg af sundhedsple-

jen, tilbud om deltagelse i Familieiværksætter-kurserne og et forebyggende besøg ved 3½ år. Her etableres og udvikles samarbejdet mellem forældre, kommunale aktører og evt. foreningsliv med fokus på at etablere sunde vaner helt fra starten af børnenes liv.

Fælles Børn Fælles Ansvar skaber sammenhæng i indsatsen

Sundhedsplejen, daginstitutioner og skoler samarbejder gennem Fælles Børn Fælles Ansvar for familiens og børns trivsel. Tidlig opmærksomhed over for sårbare børn og familier er i fokus gennem fx frem-skudt rådgivning i daginstitutioner, tværfaglig deltagelse fra alle parter på børn- ungeområdet og koordineringskonferencer i skolerne.

Gode overgange fra hjem til dagtilbud og videre i skole

Der er opmærksomhed på at skabe gode overgange for børn og deres familier fra hjemmet til dagtilbud og skole. Både sundhedspleje, dagtilbud og skoler bruger trivselsmålinger, og skolerne arbejder systematisk med at reducere elevernes fravær.

Opsøgende og forebyggende indsats for børn, unge og deres familier

Børn og unge og deres forældre tilbydes Åben Anonym Ungerådgivning. Rådgivningen tilbydes også

i form af en chat-løsning, der understøtter dialog med de unge brugere mellem 13 og 19 år.

Nye inkluderende fællesskaber og sammenhængskraft via den sociokulturelle landsby

Den sociokulturelle landsby er et samarbejde mellem bl.a. Klaverfabrikken, Biblioteket, Frivilligcentret, Musikskolen, Ungdomsskolen, Grundtvigs Højskole, Street-Lab og Basen m.fl. Her udvikles i fællesskab flere inkluderende sociale og kulturelle fællesskaber, som kan tilbyde relationer og bidrage til trivsel, mening og livsindhold for (sårbare) unge og alle andre borgere i Hillerød Kommune.

Træning i trivsel

Cand.selv er et tiltag, som arbejder med systematisk opbygning af trivsel på skoler i Hillerød Kommune. Cand.selv har fokus på træning af trivsel i fællesskaber i folkeskolen fra 0. til 9. klasse.

Indeklima på skolerne

Et godt indeklima på skolerne har høj prioritet i Hillerød Kommune.

Flere børn er fysisk aktive hver dag og flere er normalvægtige

Fokus på trivsel og motorik - fra starten af livet
Sundhedspleje og dagtilbud arbej-



der med børns trivsel og motorik. Alle dagtilbud har en kompetencepædagog med fokus på læreplanemaet Krop og Bevægelse, og alle dagplejehjem DGI-certificeres i 2019.

Skole og HFO satser på idræt og bevægelse

I skole og HFO er der adskillige bevægelses-tiltag. Via idrætspartnerskaber mellem skoler og foreninger er børn og unge aktive i idrætsbase-rede fællesskaber i skoletiden. Udvalgte skoler har idrætsprofiler, og der er idrætskoordinatorer på alle skoler, der sikrer opretholdelsen af idræts-fællesskaber, og netværk, der bl.a. understøtter 45 minutters bevægelse i skolen om dagen. Hvert år arrangeres skole-OL og skolernes motionsdag, hvor alle er aktive. Derudover sikrer talentidrætsklasser, at de unge kan dyrke deres talent

samtidig med, at de går i skole.

Bevægelse via teknologi for borgere med særlige behov

Børn med neurologiske lidelser og varigt nedsat funktionsevne motiverer dagligt for bl.a. at opretholde almindelige kropsfunktioner, og der findes særlige gå-maskiner til denne træning.

Visionskommune inden for bevægelse

Fra 2019 er Hillerød Kommune visionskommune inden for bevægelse, hvilket betyder en målrettet indsats sammen med foreninger og borgere om at fremme fysisk aktivitet og styrke mulighederne for at være fysisk aktive i hverdagen hos alle. Der vil være fokus på fx byplanlægning, infrastruktur, adgang til idrætsfaciliteter, fysiske rammer i dagtilbud og skoler, dagtilbud og skolers arbejde

med bevægelse og fysisk aktivitet, tilbud i de lokale idrætsforeninger.

Bevægelse i fritiden og sikker skolevej

Bevægelse i fritiden sikrer mental og fysisk sundhed også senere i livet. Hillerød Kommune vil derfor skabe sammenhæng i cykelstinet for at sikre børn og deres familiers skoleveje og sikre andre udfoldelsesmuligheder i kommunen. Ny legeplads på Posen indrettes med henblik på leg for børn samtidig med at lege-redskaberne kan appellere til alle aldersgrupper, så mødet mellem generationerne understøttes. Hillerød Kommune styrker formidlingen af bevægelsestiltag og mulighed for bevægelse via Sundhedsspor, Find Vej, Friluftsguiden, Ud i naturen.

Fokus på bevægelse og overvægt for hele familien

Hillerød Kommune samarbejder med FitforKids, en frivillig forening, der tilbyder gratis fritidstræning og sundhedsforløb til børn mellem 7-15 år og deres familier.

FitforKids-programmet indeholder træning for både børn og forældre, kostvejledning i hjemmet, forældre-coaching mm.

Flere børn fortsætter med de sunde vaner og gode trivsel ved overgang til ungdomsliv

Røgfri

Røgfri fremtid er et partnerskab, hvor formålet er, at færre børn og unge begynder at ryge i Hillerød Kommune.

Tackling og social pejling skaber gode normer

Der arbejdes med tackling og social pejling i skolen med henblik på at skabe gode normer, der understøtter trivsel og sociale relationer og mindsker risikoadfærd, fx i forbindelse med rygestart og alkoholindtag.

Sunde alkoholvaner og en god festkultur

Der arbejdes struktureret med en god alkoholkultur ved at sikre forældreinddragelse og lave sociale kontrakter på skolerne. Ungdomsskolen holder KRAM-fester for udskolingselever, og alkoholvaner hos eleverne undersøges i trivselsundersøgelsen.

Flere børn oplever at indgå i nære relationer og sociale fællesskaber

Kunst og kultur understøtter fællesskaber

Kunst og kultur understøtter kreative og inkluderende fællesskaber og bidrager til gode oplevelser, skaber livsglæde, kompetencer, relationer og perspektiv på verden. Derfor er det vigtigt, at alle børn møder kunst og kultur af høj kvalitet og på mangfoldige måder. Biblioteket, Musikskolen, Museum Nordsjælland, Frivilligcenteret og Klaverfabrikken har en lang række tilbud til børn. Kulturaksen samarbejder også om at udvikle kulturelle rygsække, som sikrer, at alle børn i Hillerød møder

kunst og kultur. Musikskolen understøtter børns trivsel og sundhed gennem musisk læring ved deltagelse i samspil og sociale aktiviteter.

Aktiviteter i ferier og i fritiden giver nye fællesskaber

Sommerferieaktiviteter udbydes af både foreninger og lokale institutioner med henblik på at inkludere flere børn i foreningsaktiviteter og fællesskaber. Fritidskortet Hillerød giver børn og unge fra 0. til og med 10. klasse i Hillerød Kommune mulighed for at afprøve forskellige fritidsaktiviteter inden en eventuel indmeldelse.

Input fra inspirationsworkshop

- Tænke det frivillige ind i samarbejdet med kommunen i forhold til trivsel. Fx i forhold til tilbud såvel som i formidling af frivillige tilbud (Fit4kids, Salto, sorg- og trivselsgrupper).
- Mødet med kultur og kunst har stor betydning for børns liv.
- Der er behov for god (bedre) formidling af KRAM fester og andre tilbud – så forældrene kan støtte op og de unge involveres i de sunde valg.
- En god kost er vigtig for børn, og det handler derfor både om kostpolitik i skolerne, forældreinddragelse og helst også madordning på skolerne.
- Overvægt hos børn – et samarbejde mellem forældre, kommune og relevante organisationer og frivillige tilbud. En motionsuge, hvor foreningerne inviterer 5. og 6.-klasserne til at deltage i de forskellige idrætsaktiviteter, er en mulighed.

Sundhed for unge

Alle unge skal trives fysisk og mentalt, have en plads i fællesskabet og komme godt i vej i uddannelse og job

Det gode ungeliv i dag

At være ung i dag, er et liv i en tid med forandring, frihed, mange valg og muligheder, mange relationer og krav til nye kompetencer.

Det er grundlæggende for et godt ungdomsliv, at de unge har gode relationer til venner og familie, deltager i kulturelle og sociale fællesskaber og har en hverdag med sund mad og bevægelse. Det har også betydning, at de unge træffer de rigtige valg i forhold til rygning og rusmidler, og at de gennemfører en ungdomsuddannelse. Når unge får de bedst mulige forudsætninger for at gennemføre en uddannelse og at komme godt i gang på arbejdsmarkedet, er udgangspunkt for et godt voksenliv.

De valg, som træffes i ungdomsårene, leder hen mod voksenlivet, og det er vigtigt at sætte fokus på disse valg og på, hvad der kan skabe et godt ungdomsliv - sammen med de unge selv. Det gode ungdomsliv udfolder sig mange steder, særligt ungdomsuddannelserne spiller en stor rolle for de unges mentale helbred og deres fremtid.

Ambitioner: sundhed for unge

- Flere unge oplever at trives og har god mental sundhed
- Færre unge begynder at ryge og har problemer med rusmidler
- Flere unge bevæger sig mere
- Flere unge deltager i sociale og kulturelle fællesskaber

Udfordringer for unges sundhed

De fleste unge kan godt lide at gå i skole og på ungdomsuddannelse. Men vi ved, at de unges trivsel og mentale helbred er blevet dårligere, og at særligt pigerne er en sårbar gruppe. En del unge i dag lever med forskellige mistrivelsesproblemer som søvnbesvær, ensomhed, stress og lavt selvværd – alt sammen noget, der sænker livskvaliteten og kan få konsekvenser senere i livet (Ungeprofilen 2014).

Rygning er et stigende problem blandt unge. Rygning opleves af de unge som fællesskabsskabende og identitetsskabende. Vi ved også, at de fleste dagligrygere ønsker at stoppe med at ryge. Så her er en indsats velkommen, fx med pauser, der inviterer til andet end rygning, synlige rygestoptilbud, som er tilpasset unge og en synlig håndhævelse af skolernes rygepolitikker.

Flertallet af eleverne på ungdoms-

uddannelserne har et lavt alkoholforbrug. Alligevel har de danske unge stadig europarekord i alkoholforbrug, og omkring hver femte elev på ungdomsuddannelserne drikker mere end anbefalet.

De gode indsatser for unge

Kun de færreste unge tager kontakt til de kommunale medarbejdere, når de ikke har det godt, og mange går med deres problemer selv. På den måde kan problemerne vokse sig endnu større, også selvom det er bedre at tage tingene i opløbet. For en tidlig indsats kan i mange tilfælde forebygge, at mistrivsel udvikler sig til fysiske og psykiske lidelser og varige sundhedsudfordringer.

En indsats for øget mental sundhed blandt unge varetages bedst dér, hvor de unges hverdag udspiller sig. Samarbejdet på tværs af ungdomsuddannelser, fritidsaktører og erhvervsliv er derfor nøglen til det bedst mulige ungdomsliv.

Hillerød Kommune har arbejder med en sammenhængende børne- og ungepolitik, tidlig opsporing, og tilbud til de unge, der har ikke trives.

De bedste unge-indsatser handler både om den mentale og den fysiske sundhed hos unge, bl.a. i forhold til bevægelse, i forhold til festkultur, rygning og alkohol. Og de bedste indsatser laves i et samarbejde fx mellem kultur- og fritidsmuligheder, ungdomsuddannelser og kommune.

Vi ved, at de unge med fordel kan drikke og ryge mindre, lige som de også med fordel kan tilbydes bedre rammer på uddannelserne til at bevæge sig og spise sundere mad, og at de får en bedre ungdom ved at indgå i positive fællesskaber, fx omkring sport og bevægelse.

Indsatser for unge

I det følgende beskrives nogle af de indsatser, der allerede findes i

Hillerød Kommune, og indsatser, der vil blive arbejdet med over de kommende år på ungeområdet for hvert af de tre ambitioner.

Flere unge skal opleve at trives og have god mental sundhed

Sammen om god mental sundhed på ungdomsuddannelserne
Mange unge er glade for at gå på deres uddannelse, og mange trives. Der er dog et stort potentiale i forhold til at løfte den mentale og fysiske sundhed via samarbejde mellem ungdomsuddannelserne og Hillerød Kommune. Hillerød Kommune inviterer derfor til samarbejdsforum for dialog for at skabe bedre trivsel og mental sundhed på ungdomsuddannelserne.

Tidlig opsporing af mistrivsel og målrettede tilbud forebygger frafald på ungdomsuddannelserne

Der er fokus på opsporing af dårlig mental sundhed blandt unge hos kommunens frontpersonale og på ungdomsuddannelserne med henblik på en tidlig indsats samt

forebyggelse af frafald på ungdomsuddannelserne. Åben Anonym ungerådgivning er synlig på ungdomsuddannelserne, så de unge nemt kan komme i kontakt med Ungerådgivningen, og der er tilbud om støtte- og mestringsforløb for sårbare unge med dårlig mental sundhed, fx dårligt selvværd og angst og som oplever ensomhed. Der udvikles en digital platform, som henvender sig til unge med henblik på at formidle tilbud.

Hillerød Uddannelses – og Vejledningscenter har forskellige tilbud til unge med behov for støtte. For unge med angst og depression er der mulighed for et Lær at tackle angst og depressions-forløb for unge mellem 15 og 23 år.

Færre unge skal begynde at ryge og have problemer med rusmidler

Tiltag som understøtter en røgfri hverdag hos børn og unge

Via Røgfri Fremtid, et partnerskab med bl.a. Kræftens Bekæmpelse,



FOTO: Hillerød Kommune

Studerende på UCC professionsskolen spiller runde-bordtennis i pausen.

skal der gøres en indsats for at færre unge begynder at ryge. Der er Røgfri skoletid på 10. klasseskolen. Ungdomsuddannelserne og andre interessenter inviteres til dialog om røgfrihed blandt unge. Unge ledige tilbydes hjælp til rygestop.

Hjælp til børn og unge i familier med alkoholoverforbrug

Unge som vokser op i familier med alkoholoverforbrug kan få varige mén. TUBA tilbyder rådgivning og terapi til unge hillerødborgere mellem 25-35 år, der er vokset op i familier med alkohol- og/eller stofmisbrugsproblemer.

Gode normer for trivsel og festkultur

Hillerød Kommune videreudvikler trivselsspillet til at understøtte gode alkoholvaner "Den gode klasse", som et led i at skabe gode normer for festkultur og trivsel. Misbrugskordinator sidder en dag om ugen på Hillerød Uddannelses- og Vejledningscenter og rådgiver medarbejdere og unge om problematikker i forbindelse med misbrug.

Flere unge skal bevæge sig mere

Hillerød som visionskommune

Hillerød er visionskommune 2019-2023, hvilket betyder en målrettet indsats for at fremme fysisk aktivitet og sammen med borgerne styrke mulighederne for at være fysisk aktive i hverdagen. I et eventuelt samarbejde mellem Hillerød Kommune og ungdomsuddannelserne åbnes dialog om indsatser for at fastholde unge i bevægelses- og idrætstilbud.

Bevægelse sammen med borgere på det sociale område

De sociale tilbud arbejder med bevægelse på mange fronter, fx DGI-certificering af fritidsordninger, udelivs- og motionsdag, idrætsdag og årligt motionsløb.

Flere unge skal deltage i sociale og kulturelle fællesskaber

Sammenhængskraft og inkluderende fællesskaber for unge

Den sociokulturelle landsby er et samarbejde mellem bl.a. Klaverfabrikken, Biblioteket, Frivilligcenteret, Musikskolen, Ungdomsskolen, Grundtvigs Højskole, Street-Lab og Basen m.fl. Her udvikles i fællesskab flere inkluderende sociale og kulturelle fællesskaber, som kan tilbyde relationer og bidrage til trivsel, mening og livsindhold for (sårbare) unge og alle andre borgere i Hillerød Kommune.

Attraktive kultur- og studiemiljøer for unge

Kulturaksen skal danne rammen

om attraktive kulturmiljøer for unge med Klaverfabrikken, Musikskolen og Biblioteket som omdrejningspunkt: musik, litteratur, drama, billedkunst og design. Biblioteket tænker de unge ind og skaber et attraktivt studiemiljø, hvor der tænkes helhedsorienteret på unge studerende og deres behov. På Center for Udvikling og Støtte kan unge, der ønsker netværk med ligesindede, mødes i Trollepunktet. Formålet er at nedbryde ensomhed, være en del af et fællesskab og lave aktiviteter sammen.

Input fra inspirationsworkshop

- Støtte op om den sociokulturelle landsby og gå sammen om at skabe trivsel i Hillerød kommune.
- Skabe alternative fællesskaber til drukfællesskaberne på ungdomsuddannelserne m.fl.
- Giv foreningerne tid og plads på ungdomsuddannelserne.
- Stress-af forløb for de unge.
- Udvikle en spørgeguide til de svære snakke mellem børn, unge og forældre.
- Støt unges deltagelse i frivilligt arbejde, fx gennem transport og andet, der kan hjælpe de frivillige ledere med både at passe uddannelse og frivilligt arbejde.
- Uddanne sundhedsambassadører.
- Man ser mange unge rygere på stationen – lav evt. kampagner, der hvor de er.

Sundhed for voksne og ældre

Flere skal leve et liv med bedre fysisk og mental sundhed og trivsel – gennem hele livet

Sundhed handler om at have det godt, både fysisk og psykisk. At have det godt giver livskvalitet.

Danskernes mentale og fysiske sundhed trænger mere end nogensinde til opmærksomhed. Det er derfor vigtigt at understøtte den sunde adfærd hver dag og for alle borgere i Hillerød Kommune, ved at skabe nogle rammer og give muligheder, der indbyder til gode og sunde valg. Et mangfoldigt foreningsliv, mulighed for aktiviteter i naturen og sunde arbejdspladser er med til at øge den enkeltes livskvalitet og til at fremme sundhed og trivsel.

I arbejdet med sundhed kan det betale sig at sætte ind med både brede trivselsfremmende indsatser, der gælder alle, målrettede indsatser til specifikke målgrupper og indgribende indsatser, dvs. mulighed for behandling, når man er blevet syg. Etableringen af de mange bevægelsestilbud i naturen, fællesspisning og tilbud målrettet borgere med kronisk sygdom eller mental sundhed er alle eksempler på rammer, der kan understøtte den enkeltes sundhed.

For de mennesker, der er ramt af

Ambitioner: sundhed for voksne og ældre

- Flere deltager i fællesskaber og aktiviteter, og flere er del af det lokale liv
- Flere bevæger sig mere i hverdagen
- Færre ryger og over-forbruger alkohol (rusmidler)
- Der er mere fokus på fysisk og psykisk trivsel i kontakten til borgere

fysisk eller psykisk sygdom eller hvis familie er, skal der være målrettede tilbud, der kan være med til at støtte den enkelte.

Den sociale ulighed i sundhed er voksende, og for at bryde dette skal der skabes rammer og tilbydes støtte, der henvender sig til forskellige såvel som specifikke målgrupper.

Mange voksne borgere i Hillerød kommer i kontakt med kommunen i forbindelse med sygdom, ledighed og kommunale tilbud især på det sociale område og på ældre- og sundhedsområdet. I kommunen er det derfor vigtigt at gøre trivsel og sundhedsfremme til et tema i mødet med borgeren, og at blive ved med at udvikle viden og faglighed på området.

Den mentale sundhed hænger sammen med den fysiske: Generelt

er dårlige sundhedsvaner mere udbredt hos mennesker med dårligt mentalt helbred end andre. Vi ved, at det har en effekt på især den mentale sundhed at have mulighed for at gøre noget meningsfuldt, fx i lokalsamfundet, at være del af fællesskaber og at holde sig aktiv.

Indsatser for voksne og ældre

I det følgende beskrives nogle af de indsatser, der allerede findes i Hillerød Kommune, og indsatser, der vil blive arbejdet med over de kommende år på voksen- og ældreområdet for hvert af de fire ambitioner.

Flere deltager i fællesskaber og aktiviteter, og flere der er del af det lokale liv

Sunde bydele og omgivelser fremmer nye fællesskaber

Hillerød Kommune arbejder med realiseringen af Favrholt som en bydel for sundhed og fællesskab, kultur og kunst. I Favrholt skabes der grobund for relationer og fællesskaber og for en kultur, der inviterer til at tage aktivt del i udviklingen af og livet i den nye bydel.

I den nye helhedsplan for Torvet i Hillerød afprøves de overordnede idéer med opstilling af 25 nye træer i flytbare beholdere. Træerne er med til at skabe gode udendørs opholdspladser, så Torvet bliver et mere attraktivt mødested.

Fællesskab, frivillighed og kultur som sundhedsfremmende

Borgernes mulighed for at deltage og bidrage til sociale og kulturelle fællesskaber skaber mental og fysisk sundhed og modvirker ensomhed. Derfor vil Hillerød Kommune lette rammerne og samarbejdet med og omkring frivillige i kommunen arbejder Hillerød Kommune for, at det bliver mere attraktivt og nemt at være og blive frivillige på alle områder, fx både kultur, idræt og fritid og på social- og sundhedsområdet. Dette via en vifte af indsatser bl.a. omkring tilladelser, regler og faciliteter.

Kulturen er en vigtig drivkraft, og bibliotekerne har fokus på at fremme kulturelle fællesskaber gennem eksempelvis læsekredse

og læsegrupper med læseguides, brædspilscaféer, samtalsaloner, fællesspisninger samt musik-lytteklub og filmcafé.

Inklusion og relationer for mennesker med særlige behov

I den socialpsykiatriske indsats inddrages frivillige peers i den socialpsykiatriske indsats med henblik på at bryde isolation, skabe nye relationer og øge livskvaliteten.

Kommunikationscentret vil arbejde på at samarbejde med frivillige om at skabe fællesskab og trivsel for mennesker med hjerneskade.

Pårørendekonsulentens understøtter, at pårørende til mennesker med kronisk sygdom får støtte og kan opbygge fællesskab med ligesindede. Hillerød Kommune tilbyder også mestrings- og selvhjælpskurset Lær at tackle for pårørende.

Rådgivningscenter for yngre borgere under 65 år med demens skaber nye relationer og fællesskaber for målgruppen med henblik på at skabe aktivitet og livsglæde.

Lokale fællesskaber skaber livskvalitet blandt ældre

Hillerød Kommune arbejder på at skabe muligheder for, at ældre borgere kan danne fællesskaber og relationer i deres lokalområde. GrønnegadeCentret er et aktivi-

tetscenter for ældre, hvor mange frivillige ældre hver dag er med til at skabe sund aldring, fællesskaber og stimulerende aktiviteter.

Ensomhed er en stor kilde til at nedsætte livskvaliteten blandt ældre borgere. Kom med! er et samarbejdsprojekt mellem Hillerød Kommune, Frivilligcenter Hillerød og foreninger om at forebygge og nedbryde ensomhed blandt ældre. Det omfatter bl.a. gå-grupper drevet af frivillige og fokus på at skabe gode overgange fra kommunale tilbud til lokale fællesskaber.

Når borgerne bliver 75 år, inviteres de til et forebyggende arrangement med henblik på at skabe en god ældretilværelse og sund aldring. For borgere, der har mistet en nærtstående er der et særligt fokus på at tilbyde besøg hos borgeren for at tage en samtale om fx sorg og den nye hverdag.

På plejecentrene er det en vigtig del af hverdagen, at de ældre beboere indgår i relationer, aktiviteter og fællesskaber, så motivation og livskvalitet understøttes. Det kan fx være gennem sang, bevægelse, fællesspisning, kreative arrangementer, gåture og cykelture. For at understøtte aktiviteterne og relationerne samarbejder plejecentrene med frivillige i lokalområdet.



Flere bevæger sig mere i hverdagen

Bevæg dig for livet

Bevægelse for livet er et mantra i Hillerød Kommune. Fra 2019 er Hillerød Kommune visionskommune for Bevæg dig for livet. Det betyder en målrettet indsats for sammen med borgerne at fremme fysisk aktivitet og styrke mulighederne for at være fysisk aktive i hverdagen hos alle borgere. Der vil være fokus på fx byplanlægning, infrastruktur, adgang til idrætsfaciliteter, fysiske rammer i dagtilbud og skoler, dagtilbud og skolars arbejde med bevægelse og fysisk aktivitet, tilbud i de lokale idrætsforeninger og kommunale arbejdspladser fokus på fysisk aktivitet.

Det grønne motionsrum

Der arbejdes konstant på at for-

bedre forholdene for cyklister og fodgængere i kommunen. Eksisterende gader og veje suppleres med cykelstier. Ved nye boligområder mv. indarbejdes sti-net med adgang til fx skoler og arbejdspladser og også rekreative stier. I øvrigt arbejdes der på at skabe sammenhæng i sti-nettet, bl.a. for at sikre skoleveje. Samtidig arbejdes der på at etablere rekreative cykelruter på tværs af kommunerne i Nordsjælland og dermed forbinde rekreative natur- og kystområder i Nordsjælland og seværdigheder af historisk og kulturel værdi. Den første mulige rute er Slotsruten, der bl.a. går forbi Frederiksborg Slot, Kronborg og Esrum Kloster.

Hillerød Kommune er placeret i naturskønne omgivelser, og motion i naturen skaber værdi både mentalt og fysisk. Hillerød Kommune vil styrke formidlingen af bevægelses-

tiltag og mulighed for bevægelse via Sundhedsspor, Find Vej, Friluftsguiden og Ud i naturen, så flere bruger naturen til motionsrum.

Bevægelse skaber fællesskab og sundhed på det sociale område

Der er fokus på motion og bevægelse på det sociale område. Flere centre samarbejder med DGI om indsatser inden for bevægelse og sundhed. Der er deltagelse i fx motionsløb, idrætsdage på tværs af nordsjællandske værksteder, fodboldkampe og festivaler. Centrene har desuden fokus på at tilbyde sund kost og vejleder om sunde kostvaner. Der er også fokus på friluftsliv og cykelture. Sundhed og motion er en del indsatsen med borgerne. Der arbejdes med naturaktiviteter, sanseintegration og holdmotion, hvor fællesskabet også spiller en vigtig rolle.

Færre ryger og overforbrug af alkohol (rusmidler)

Borgere og medarbejdere har røgfri hverdag

Hillerød Kommune vil arbejde hen imod, at borgere og medarbejdere har en røgfri dagligdag via opsporing, flere tilbud om rygestop og rammer som fremmer røgfrihed.

Rygestop til sårbare borgere

I Hillerød Kommune modtager ledige borgere og borgere med bl.a. kronisk sygdom eller andre sundhedsmæssige udfordringer tilbud om rygestop. Der skal være fokus på samarbejde med hospital og praktiserende læger, bl.a. med henblik på at målrette rygestop til borgere før og efter operation.

Tidlig indsats og forebyggelse understøtter borgere med sunde alkoholvaner

Hillerød Kommune arbejder for, at borgerne skal have sunde alkoholvaner og ingen børn skal mistrives på grund af alkoholudfordringer i familien. Dette sker gennem en sammenhængende og koordineret indsats på tværs, via kompetenceløft af medarbejdere og tidlig opsporing og forebyggelse.

Der er mere fokus på fysisk og psykisk trivsel og mental sundhed og trivsel – gennem hele livet

Ud af ledighed med mental og fysisk sundhed som løftestang

Fysisk træning kan være en løftestang for at komme i job. Jobcentret henviser ledige borgere til tilbud om at indgå i forløb om fysisk træning. Har de ledige borgere udfordringer med den mentale sundhed, kan de deltage i forløb som Lær at tackle

angst og depression eller Mindfulness. Jobcentret informerer ledige om relevante tilbud i frivilligt regi.

Mental sundhed hos medarbejderne i Hillerød Kommune

Hillerød Kommune implementerer en stressindsats for alle medarbejdere på alle arbejdspladser i kommunen. Indsatsen skal understøtte en styrket forebyggelse og håndtering af stress, hvilket skal medvirke til øget trivsel og mindre sygefravær.

Velfærdsteknologi viser nye veje i forebyggelse

Epital Care Model er en helt ny og anderledes tilgang til at arbejde med det sociale voksenområde i Hillerød Kommune. Der forskes i det organisatoriske arbejde og det

at være borgercentreret i sin tilgang hele vejen rundt om borgeren og i, hvilke teknologiske hjælpemidler, der kan støtte borgeren i overgangen mellem indlæggelse og udskrivning.

Input fra inspirationsworkshop

- Inspiration til bevægelseskampanjer på arbejdspladserne og uddanne sundhedsambassadører
- Diætist og fitnessforløb – evt. overvægtsprojekt
- Der er brug for initiativer til at invitere "ikke aktive", fx gennem beboerforeninger, firmarepræsentanter, kommunale medarbejdere mv.
- Understøt byggeri af ældreboliger, der lægger op til fællesskab, grønne områder og samarbejde på tværs
- Brug biblioteket som ramme for at skabe fællesskaber, fx læsegrupper for mænd
- Brug teknologi som redskab til etablering af fællesskaber
- Flere, bedre cykelstier og med lys
- Flere midler til §18 og § 79 – det kan styrke de frivillige initiativer
- Sikre lokaler til frivillige aktiviteter
- Mulighed for tilkøb af mad (uden visitering), og som er ernæringsrigtig
- Mere synlighed om alle de indsatser og initiativer, der allerede er – gerne hjemmeside – mulighed for selv at fortælle om egne frivillige tilbud

Handleplanens byggesten

De tre byggesten for handleplanen er Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker, Sundhedsprofilen og inspiration fra borgere, foreningsliv og erhvervsliv i Hillerød.

Sammen om sundhed - Handleplan for Sundhed og forebyggelse 2019-2022 bygger især på tre byggesten: den bedste viden om trivsels- og sundhedsmæssige udfordringer i Hillerød kommune (Regional Hovedstadens sundhedsprofil), hvilke tiltag og indsatser, der virker bedst i (Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakker), og inspiration fra borgere, medarbejdere, erhvervsliv og foreninger.

Den regionale sundhedsprofil

I Danmark samarbejder de fem regioner om hvert fjerde år at udarbejde sundhedsprofiler over den mentale og fysiske sundhedstilstand i den enkelte region og kommunerne i regionen. Sundhedsprofil 2017 peger på, at flere danskere har dårligere mental sundhed, flere bevæger sig mindre og flere er overvægtige, flere især

unge begynder at ryge og har usunde alkoholvaner – det gælder også i Hillerød Kommune.

Sundhedsprofilen udkommer hvert 4. år, og den giver et billede af, hvordan det går med sundhedstilstanden i Hillerød Kommune. Forhåbningen er, at alle de mange indsatser under handleplanen sammen påvirker sundhedstilstanden i Hillerød Kommune i positiv retning. Næste sundhedsprofil udkommer 2022 og kan derfor bidrage til opfølgningen på denne handleplan.

Sådan ser det ud i Hillerød

I tabellen ses et sammenkog af sundhedstilstanden ud fra resultatet i Sundhedsprofilen 2017. Det bygger på besvarelser fra borgere i Hillerød Kommune. Ved at sammenligne med tidligere år bliver det tydeligt, at mange er holdt op med

at ryge og mange drikker mindre. Samtidig er der stadig mange, som er svært overvægtige og mange, der har dårligt mentalt helbred.

Læs mere om Sundhedsprofilen på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#)

Resultater fra Sundhedsprofilen i Hillerød		2010	2013	2017
Kost	Meget usunde kostvaner	10%	10%	13%
	Spiser IKKE 6 stk. frugt eller grønt om dagen	84%	85%	89%
Rygning	Ryger dagligt	17%	14%	14%
	Ryger i hjem med børn	8%	2%	2,5%
Alkohol	Drikker over 14/21 genstande om ugen	10%	9%	6%
	Rusdrikker	11%	9%	10%
Fysisk aktivitet	Er IKKE fysisk aktive i 30 minutter om dagen	32%	36%	27%
	Hverken går eller cykler til arbejde	34%	33%	32%
Helbred generelt	Har dårligt eller mindre godt selv vurderet helbred	14%	12%	15%
	Har dårligt fysisk helbred	10%	9%	15%
	Har dårligt mentalt helbred	9%	9%	11%
	Har et højt stressniveau	18%	17%	22%
Overvægt	Er moderat overvægtige	32%	34%	31%
	Er svært overvægtige	11%	13%	14%

Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker

I Hillerød Kommune danner anbefalingerne i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker grund for det samlede sundheds- og forebyggelsesarbejde.

Anbefalingerne er opdelt i pakker med temaerne Alkohol, fysisk aktivitet, Tobak, Mad og Måltider, Seksuel sundhed, Mental sundhed, Hygiejne, Indeklima på skolerne, Overvægt og stoffer.

Der bliver årligt fulgt op på det tværfaglige arbejde og implemen-

teringen af anbefalingerne. Hver pakke og hver anbefaling bliver gennemgået i forhold til, hvad der faktisk bliver gjort. Dette giver et billede på, hvor godt Hillerød Kommune følger anbefalingerne, og hvor langt det enkelte forvaltningsområde er med det samlede sundhedsarbejde.

Hillerød Kommune har allerede implementeret eller er i gang med mange af anbefalingerne, men der er også områder, der ikke har haft så meget fokus. Det gælder f.eks. overvægt og tobak, som indgår i ambitionerne i denne handleplan.

Status på arbejdet med anbefalingerne samt områder, hvor der er behov for et fokus er beskrevet i *Indsatskatalog til sammen om sundhed*, hvor også alle indsatserne, som der arbejdes med under det enkelte politiske udvalg og på tværs af udvalg er beskrevet. Kataloget er et dynamisk dokument, som årligt kan bruges som rettesnor for, hvor langt vi sammen er kommet med sundheden i Hillerød Kommune.

Grundlaget for indsatser i Hillerød Kommune

I Handleplan for sundhed og forebyggelse indgår en lang række ind-

satser på tværs af alle afdelinger i Hillerød Kommune. De er beskrevet under hvert af de tre fokusområder.

Indsatserne er et resultat af input fra de politiske udvalg, medarbejdere i de enkelte fagområder og input fra borgere, bl.a. i forbindelse med workshoppen.

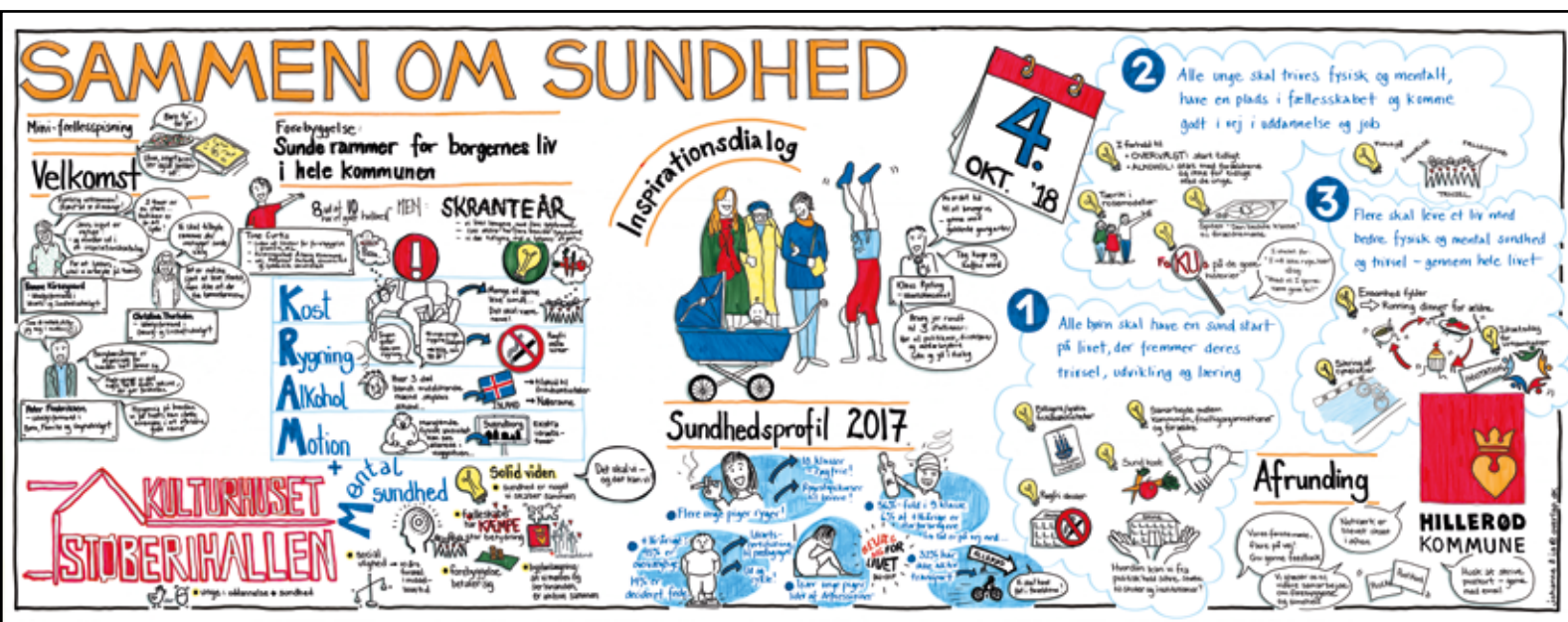
Indsatserne afspejler de udfordringer, Sundhedsprofilen illustrerer, de anbefalinger, Sundhedsstyrelsens forebyggelsepakker peger på og de ambitioner, politikerne, medarbejdere og borgere ønsker at indfri.

Inspiration fra workshop

Under overskriften "Sammen om sundhed" blev der i efteråret 2018 holdt workshop med omkring 100 deltagere – repræsentanter fra foreninger og organisationer, medarbejdere i kommunen, politikere, frivillige og andre borgere fra Hillerød.

Workshoppen havde primært til formål at skabe inspiration til handleplanen og det kommende samarbejde omkring...

Alle idéer og inspiration fra workshoppen er blevet samlet i et inspirationskatalog. Kataloget kan findes på Hillerød Kommunes hjemmeside, www.hillerod.dk



Sammen om sundhed - handleplan for sundhed og forebyggelse i Hillerød Kommune 2019-2022

giver et overblik over fokusområder og nogle af de eksisterende og kommende indsatser for sundhed og forebyggelse i Hillerød for perioden 2019-2022.

- Tre fokusområder: sundhed for børn, sundhed for unge og sundhed for voksne og ældre
- Baggrund og byggesten for handleplanen

Hillerød Kommune
Ældre og Sundhed

Trollesmindealle 27
3400 Hillerød

www.hillerod.dk
Telefon: 7232 0000

Åbningstider:

Man-onsdag kl. 10-15
Torsdag kl. 12-18
Fredag kl. 10-13