

# **FOLKESUNDHEDEN I ET PRAKSISPERSPEKTIV**

## **HVORDAN KOMMER VI FRA VIDEN OM BORGERNES SUNDHED TIL EN STYRKET KVALITET I FOREBYGGELSESIKTSATSERNE?**

Tine Curtis

Leder af Center for Forebyggelse i praksis, KL og forskningschef Aalborg Kommune

Adj. professor Aalborg Universitet og Syddansk Universitet

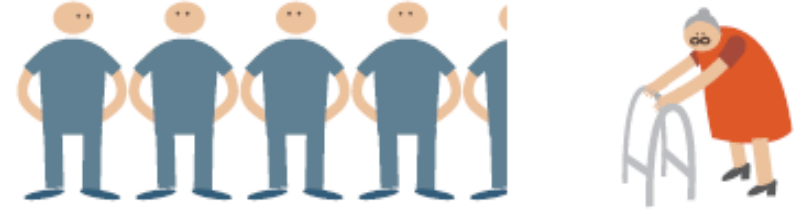
# Den nødvendige forebyggelse



39% af nordjyderne lever i 2021 med en langvarig sygdom.

Det er signifikant flere end i 2010.

2000 4,3 BORGERE MELLEM 18 OG 64 ÅR PR. BORGER OVER 65 ÅR



2016 3,2 BORGERE MELLEM 18 OG 64 ÅR PR. BORGER OVER 65 ÅR



2026 2,8 BORGERE MELLEM 18 OG 64 ÅR PR. BORGER OVER 65 ÅR



2036 2,3 BORGERE MELLEM 18 OG 64 ÅR PR. BORGER OVER 65 ÅR



Kilde: Baseret på tal fra "Fem megatrends der udfordrer fremtidens sundhedsvæsen", Højgaard & Kjølberg, NDRA 2017

## Forebyggelse i kommuner handler om:

- 1) skabe sunde rammer for borgernes hverdag
- 2) arbejde sundhedsfremmende i alle kontakter med borgerne
- 3) etablere forebyggelsestilbud til borgere med behov for særlige indsatser

**Men hvordan?  
Hvordan kan sundhedsprofilen bruges?**



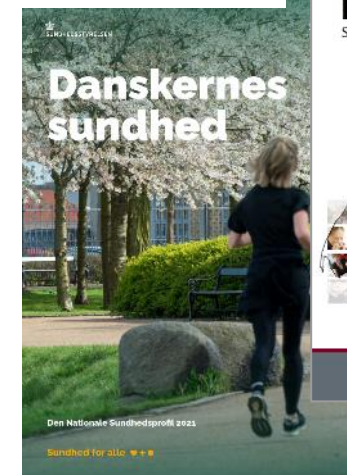
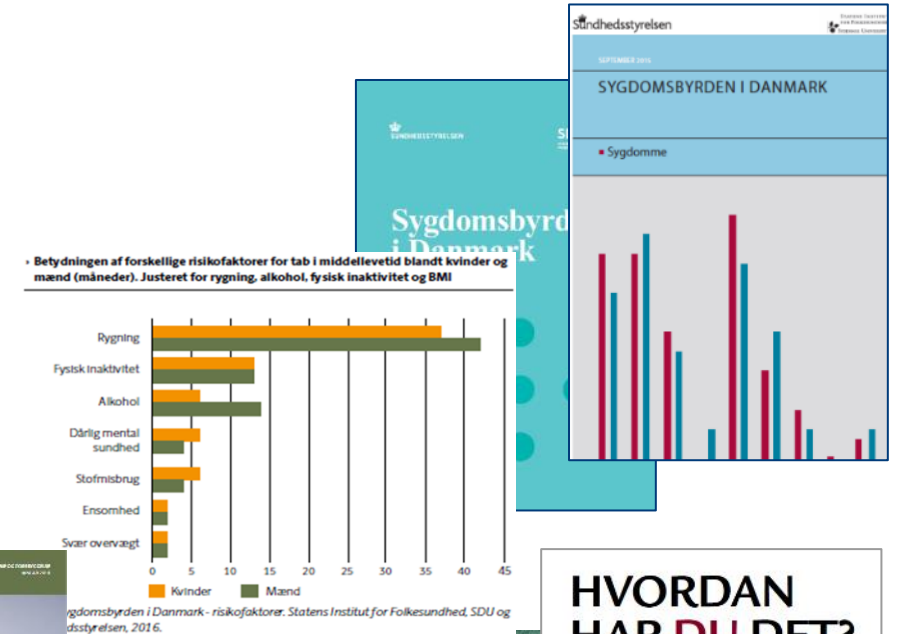
# Hvordan har vi det?

## Vi lever med og dør af:

- Sygdomme relateret til KRAM (Kost, Rygning, Alkohol, Motion)

## Vi lider af:

- Muskel-skelet lidelser
- Dårlig mental sundhed



# Brug af sundhedsprofilen – Thisted Kommune

## Prioritering af indsatser

"I 2017 blev omkring 3.000 borgere i Thisted Kommune spurgt til, hvordan de havde det. Her viste resultatet blandt andet, at flere borgere vurderede deres helbred som dårligere end tidligere, at den mentale sundhed generelt var dårlig, at mange var fysisk inaktive, havde et usundt kostmønster og at over halvdelen af os var enten overvægtige eller svært overvægtige."



# Brug af sundhedsprofilen – Vesthimmerlands Kommune

## Måltretning af indsatser og social ulighed i sundhed

"Uddannelsesniveaueet i Vesthimmerlands Kommune er forholdsvis lavt, og det slår igennem på resultaterne i de tilbagevendende sundhedsprofiler. Borgerne scorer lavere på rigtig mange sundhedsparametre, og der ses også en forskel internt i kommunen mellem de lavest og de højest uddannede. "



# Brug af sundhedsprofilen

## Fokus på målgrupper og social ulighed i sundhed

"I Brønderslev Kommune sikrer vi særlig støtte til de borgere, som har de største behov, og vi tør behandle borgerne forskelligt."



# Måretning af indsatsen - Rygning

- Andelen af dagligrygere er faldet fra 17% til 14%
- Tobaksrygning er den enkeltfaktor, der har den største negative indflydelse på danskernes helbred
- Størstedelen af rygere ønsker at holde op med at ryge
- Der er en større andel af rygere blandt borgere med kort uddannelse, borgere som ikke er i beskæftigelse og borgere, som bor alene

Er rygestopindsatsen målrettet i tilstrækkelig grad?

Gør vi tilstrækkeligt for at forebygge rygestart blandt unge?





# Brug af sundhedsprofilen - Aalborg Kommune

## Brug af bedste viden



"I marts 2018 blev resultaterne fra Sundhedsprofilen offentliggjort. Den viser, at vi står over for store udfordringer. Vi er nødt til at intensivere forebyggelsesarbejdet og fuldt implementere de indsatser, som vi ved virker."

Forebyggelsespakke

# Mad & måltider



SUNDHEDSTYRELSEN  Sundhed for alle

Forebyggelsespakke

# Tobak



SUNDHEDSTYRELSEN Sundhed for alle

Forebyggelsespakke

# Alkohol



SUNDHEDSTYRELSEN Sundhed for alle

Forebyggelsespakke

# Fysisk aktivitet



SUNDHEDSTYRELSEN Sundhed for alle

SUNDHEDSTYRELSEN

# Indsatser mod ulighed i sundhed



ÅRHUS UNIVERSITET

KL

INSPIRATIONSMATERIALE




SAMMEN OM BØRN OG UNGES SUNDHED OG TRIVSEL

EKSEMPLER FRA KOMMUNAL PRAKSIS

Forebyggelsespakke

# Mental sundhed



SUNDHEDSTYRELSEN Sundhed for alle

Forebyggelsespakke

# Overvægt



SUNDHEDSTYRELSEN Sundhed for alle

Forebyggelsespakke

# Solbeskyttelse



SUNDHEDSTYRELSEN Sundhed for alle

Forebyggelsespakke

# Hygiejne




SUNDHEDSTYRELSEN Sundhed for alle

FORBYGGELSE

FYSISK AKTIVITET - LÆRING, TRIVSEL OG SUNDHED I BØRNESKOLEN

KL

INSPIRATIONSKATALOG



ABC FOR MENTAL SUNDHED

EKSEMPLER FRA KOMMUNAL PRAKSIS

ABC Center for Forebyggelse i praksis NORDEA FONDEN

Forebyggelsespakke

# Stoffer



SUNDHEDSTYRELSEN Sundhed for alle

Forebyggelsespakke

# Indeklima i skoler



SUNDHEDSTYRELSEN Sundhed for alle

Forebyggelsespakke

# Seksuel sundhed



SUNDHEDSTYRELSEN Sundhed for alle

Kommunens arbejde med forebyggelsespakkerne



SUNDHEDSTYRELSEN Sundhed for alle

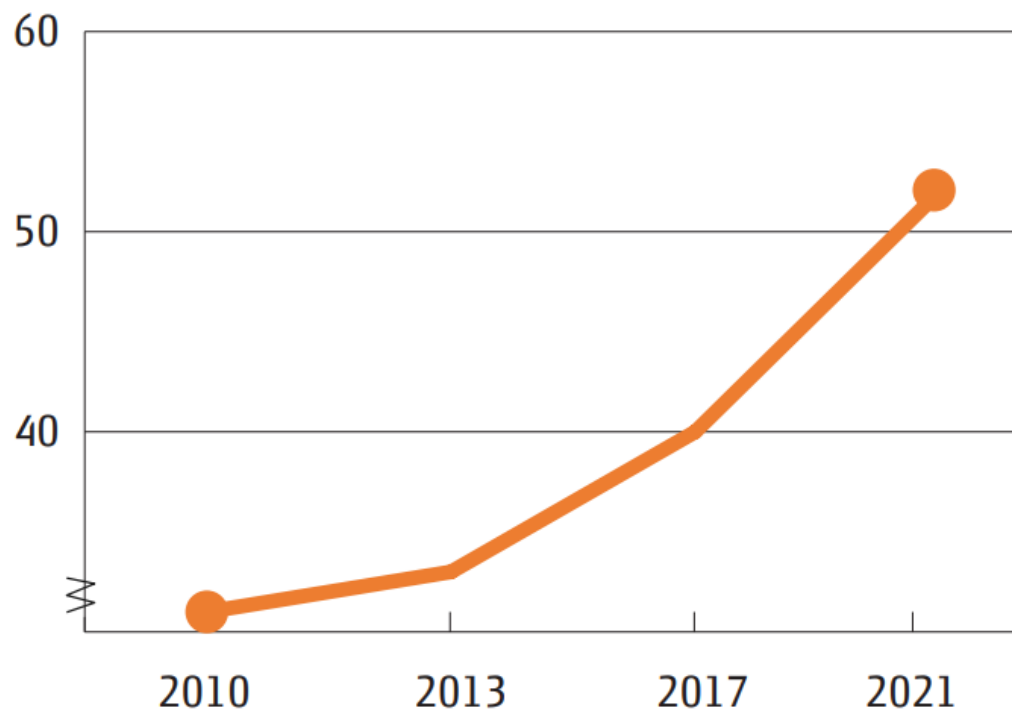
FORBYGGELSESTILBUD

11 gode råd til kommunal praksis

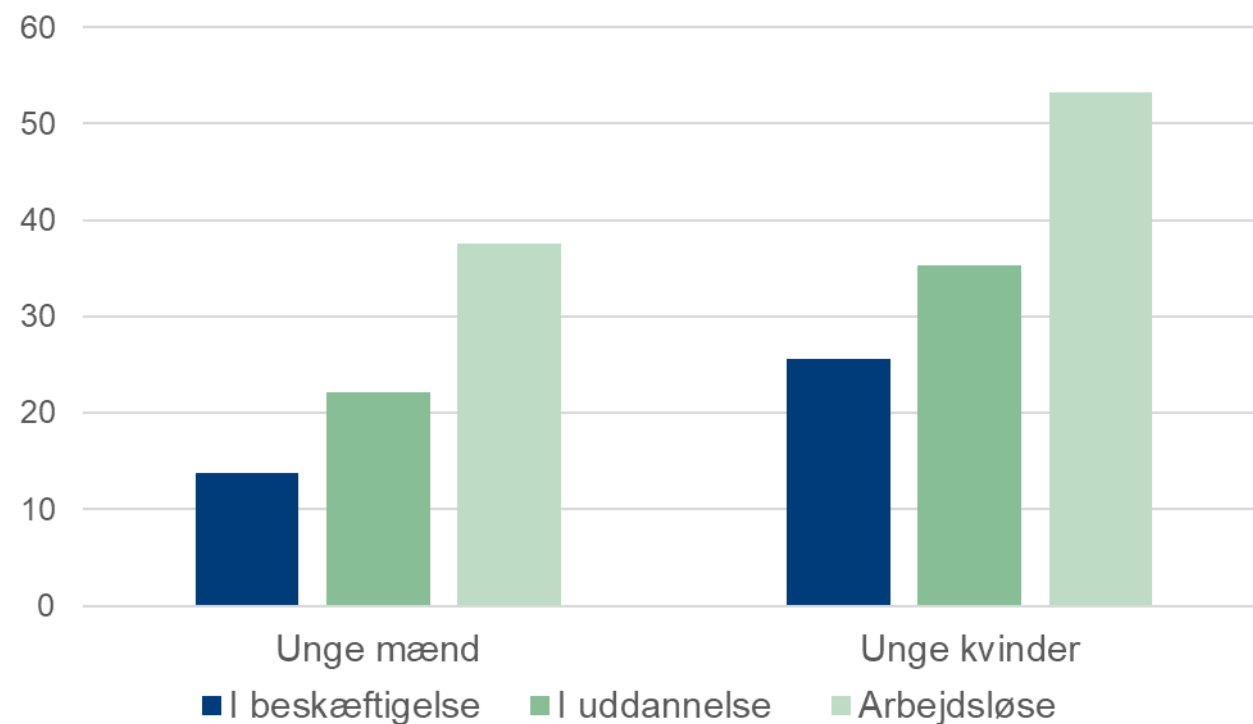
SUNDHEDSTYRELSEN

# Mental sundhed

Procentdel af kvinder 16-24-år med høj stress-score



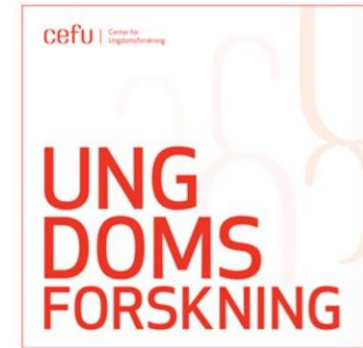
Andel med dårlig mental sundhed



# Samfundsmæssige tendenser som forklaring på børn og unges dårlige mentale sundhed

- Individualisering
- Præstations- og konkurrencekultur
- Sociale medier – ‘Altid på, altid social’
- Diagnosekultur

Podcast: Ungdomsforskning



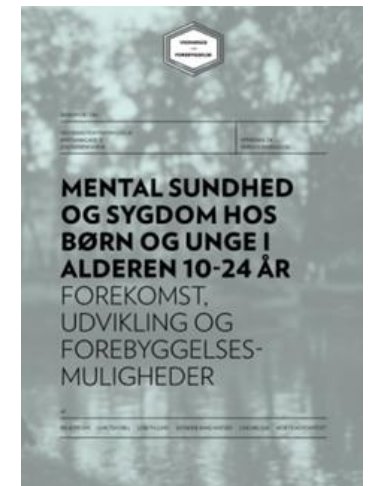
▶ Sæson 1: 10 tendenser i ungdomslivet

Unge mentale trivsel i præstationssamfundet med Anders Petersen, Aalborg Universitet, AAU Play

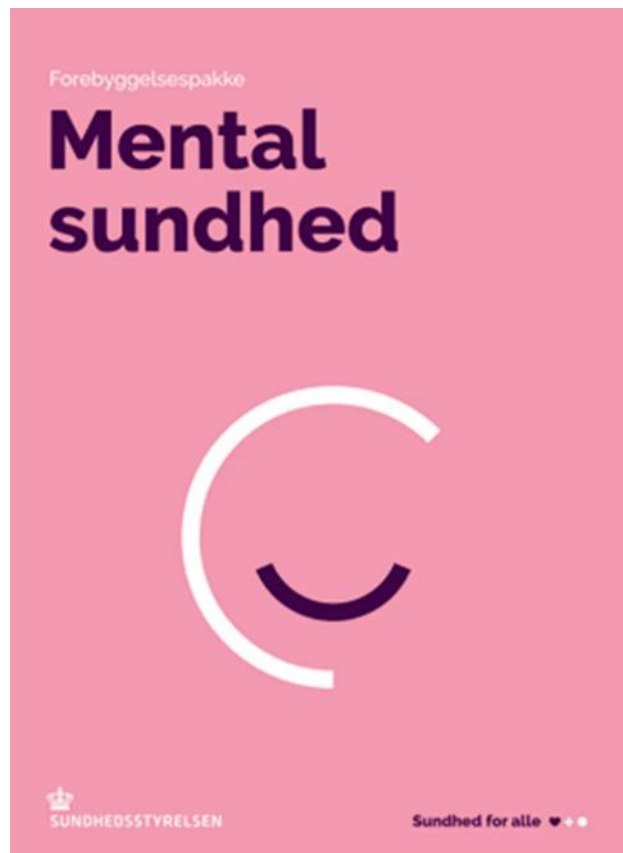
# Men også: Mentale sundhedsudfordringer hos unge i sårbare familier

- Blandt unge, der oplever, at deres forældre har alkoholproblemer, har næsten dobbelt så mange selvskade og over dobbelt så mange haft selvmordsforsøg
- Blandt børn af forældre med svær psykisk sygdom får over halvdelen selv en psykisk sygdom

Kilde: Alkopedia. Pisinger, Hawton, Tolstrup. European Child & Adolescent Psychiatry 2017 og [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)



# Indsatser til at fremme den mentale sundhed: Komplekse årsager, mange aktører



## Mulige indsatser til at fremme den mentale sundhed samt forebygge lav grad af mental sundhed for børn og unge

- Udarbejde en national handleplan for at fremme mental sundhed med et fokus på de tidlige år i livet, og som involverer dagtilbud, skole og uddannelse, fritids-, familie- og sundhedsområdet samt arbejdsmarkedet.
- Styrke mentalt sundhedsfremmende indsatser i grundskolen og på ungdomsuddannelser, som baserer sig på dokumenterede metoder med fokus på at inkludere alle i og omkring skolen.
- Opbygning af lettilgængelige tilbud i kommunerne til børn og unge med psykisk mistrivsel af ensartet høj kvalitet.
- Sikre at flere børn og unge deltager og fastholdes i fritidsaktiviteter, og at frivillige ledere støtter etableringen af positive fællesskaber.
- Gennemførelse af informationsindsatser til forældre med fokus på at formidle redskaber til at fremme børns mentale sundhed.
- Opsamle viden om mental sundhed blandt unge, der hverken er tilknyttet uddannelse eller arbejdsmarkedet, samt en afdækning af, hvilke udfordringer og muligheder der er for at støtte op om deres mentale sundhed.

# Samarbejde på tværs – i og imellem kommuner, med almen praksis og sygehus, foreninger, frivillige og andre aktører

## Aktører

### - vi står sammen om sundhed

Indenfor Frederikshavn kommunes grænser bl.a.

- Arbejdsmarkedsområdet, erhvervslivet
- Frivillige, foreninger og klubber
- Sundhedstjenesten, daginstitutioner og skoler
- Byplanlægning, transport, naturen, lokalsamfund, boligforeninger
- Handicap, socialpsykiatri og misbrugsbehandling
- Ungdomskolen, Ungdomsuddannelser
- Biblioteker og kulturelle aktører
- Hjælpe midler, velfærds-teknologi og sundheds IT
- Sundheds- og træningscentre
- Sygepleje og ældrepleje



Frederikshavn Kommune

Rebild Kommune

### Vi er sammen i fællesskaber

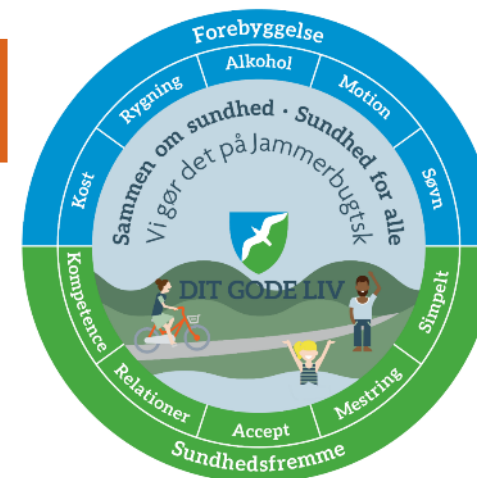
### Sammen skaber vi det gode liv

Arbejdet med sundhed er et fælles anliggende og udviklingen af det samlede arbejde med sundhed skal derfor ske både på tværs af kommunens fagenheder og ikke mindst gennem samarbejder og partnerskaber med frivillige, foreninger med flere.

Mariagerfjord Kommune

Læsø Kommune

- understøtter og inspirerer til frivillighed, netværk og samarbejder



## SAMARBEJDE, PARTNERSKAB OG KOORDINERING PÅ TVÆRS

Sundhed skabes på tværs af kommunen, og vi arbejder derfor hele tiden på at styrke vores interne koordinering og samarbejde til gavn for borgerne. Ligeledes udvikler vi samarbejdet med frivillige, idrætsforeninger, grønne foreninger, almen praksis, sygehuse og andre aktører, der kan bidrage til at skabe de bedst mulige rammer og betingelser for borgernes sundhed.

Hjørring Kommune



Morsø Kommune



## Madværkstedet - for seniorer

### Vi vil også gerne:

- have inspiration til at komme i gang med at lave sundere retter?
- prøve nogle nye opskrifter af i praksis?
- rykke dig med sund og væsmagende mad - sammen med andre?
- og selv få hjælpes ad med at handle ind, vaske op og rydde af?

Vi er 5 seniorer, der har taget initiativ til at komme i gang.  
Vi vil gerne være min. 8-12 deltagere.

### Vi håber at se dig!



**Tid:** Hver tirsdag kl. 15.00  
**Sted:** Søravnstræde Skole, 840 Skolekvarteret  
**Pris:** Vi betaler kun for nogle maden - og betaler forud  
**Her nærmere hos:**  
Laila Terp, U: 3141 5851  
Hanne Gerges, U: 2440 1147



## Gåture i Aalborg Fjordland

Kom og vær med!



### Gåture 5-7 km i raske fjed

**Tid:** Mandage kl. 10

**Mødested:** Vi går forskellige ruter i Fjordlandet. Vi aftaler fra gang til gang, hvor vi mødes.

**Pris:** Gratis

**Kontakt:** Grethe Kallehauge, tlf. 2043 7340, mail: grethe@kallehauge.nu



### Gå ture og saml affald

**Tid:** Fredag d. 22. april, kl. 10

Torsdag d. 19. maj, kl. 10

Torsdag d. 23. juni, kl. 10

Vi forskønner samtidigt Sebbersund og naturen tæt på ved at samle affald. Har handsker, affaldsposer, trolley og et par gribetænger med.

**Mødested:** Kulturbrugsen, Brogade 17

**Pris:** Gratis

**Her nærmere:** Laila Terp, tlf. 4127 4317 eller Hanne Gerges, tlf. 2227 8941



### Gå ture - og sank urter

Gå med og udforsk naturens spisekammer. Lær bl.a. at finde planter der kan spises rå, syltes eller bruges til snaps.

**Mødested:** Halkær Kro og Kulturhus, Halkærvej 59

**Tid:** Lørdag d. 23. april, kl. 11.00 - 12.30

Lørdag d. 21. maj, kl. 11.00 - 12.30

Lørdag d. 20. august, kl. 11.00 - 12.30

Lørdag d. 24. september, kl. 11.00 - 12.30

**Underviser:** Friluftvejleder Karen Hald

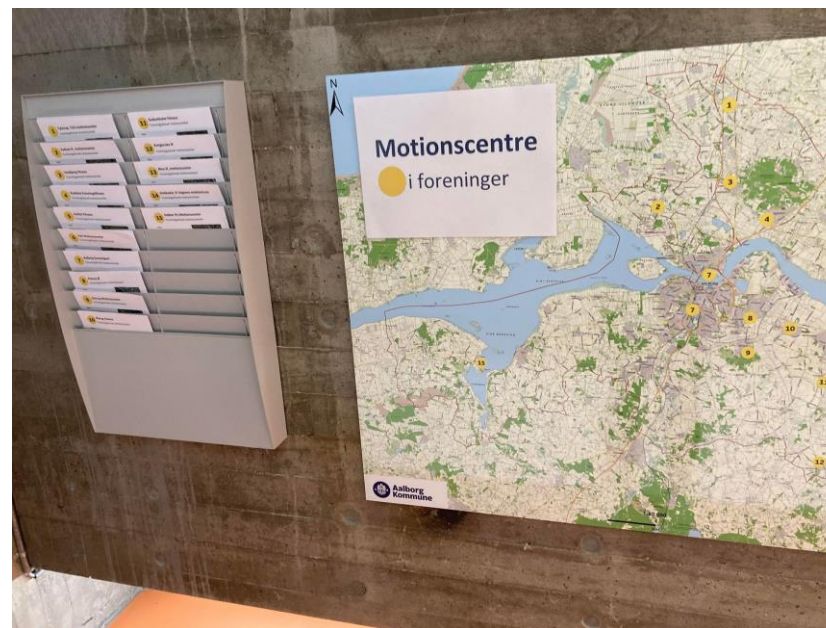
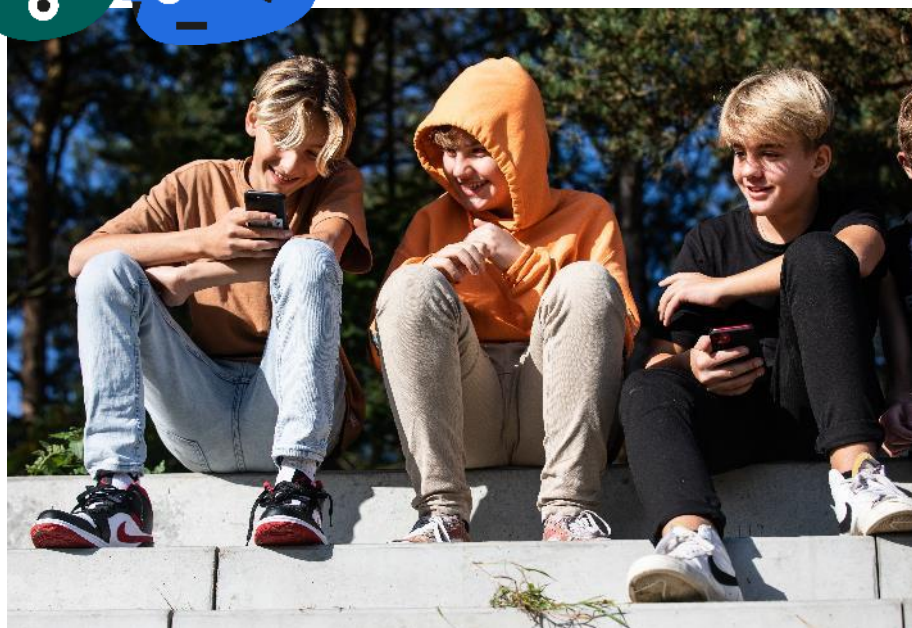
**Pris:** 200 kr. for hele forløbet

**Krav:** Der skal min være 10 deltagere

### Tilmelding:

info@fokus-folkeoplysning.dk, tlf. 9930 1000

Imellem vejledningsdagene opfordres deltagerne til at arrangere egne gåture.





# Kvalitet i forebyggelsesindsatsen

- De væsentligste faktorer med betydning for folkesundheden – KRAM, muskelskelet og mental sundhed
- Borgernes sundhed – målgrupper og social ulighed i sundhed
- Indsatser der virker – sunde rammer såvel som tilbud til borgere med særlige behov
- Indsatser i hele kommunen og samarbejde med borgere, lokalsamfund og andre aktører



TCU@kl.dk

Tine.curtis@aalborg.dk

KL

 Center for  
Forebyggelse i praksis

SDU   
STATENS INSTITUT FOR  
FOLKESUNDHED



AALBORG UNIVERSITET

