

A large, dark blue circle graphic is centered on the page, with several smaller, partial dark blue circles scattered around it. The text is positioned inside the large circle.

Handleplan for forebyggelse



Indholdsfortegnelse

Forord	4
Datagrundlag	6
En økonomisk betragtning	8
Børns sundhed	10
Unge sundhed	14
Voksnes sundhed	18
Bilag 1 Overblik over datagrundlaget opdelt på målgrupper	22
Bilag 2 Nuværende forebyggende indsatser i Region Nordjylland	30
Bilag 3 Udmøntningsplan	38

Forord

Region Nordjylland ønsker at bidrage til, at de nordjyske borgere har de bedste muligheder for at forblive raske så længe som muligt, og derfor prioriterer vi forebyggelse og tidlig opsporing højt. Regionen vil desuden være medvirkende til at begrænse konsekvenserne og udviklingen af sygdom, og derfor bestræber vi os også på at fremme borgernes muligheder for at komme sig efter sygdom. Mange tilbagefald, følgesygdomme og komplikationer ved sygdom kan nemlig forebygges.

Meget af samarbejdet omkring forebyggelse skal foregå i det nære sundhedsvæsen. Derfor er forebyggelse også en del af Region Nordjyllands handleplan for "Et nært og sammenhængende Sundhedsvæsen – Tæt på borgeren". Forebyggelse skal i endnu højere grad være en del af sundhedsvæsenets hverdagspraksis. Derfor er der også sat fokus på forebyggelse og sikring af større lighed i regionens budget 2020 "Trædesten til fremtiden". Handleplanens datagrundlag underbygger det faktum, at vi kommer til at stå med en række væsentlige udfordringer på forebyggelsesområdet. Der er et stort økonomisk potentiale i forebyggelse – både for Region Nordjylland og for det danske samfund som helhed. Derfor omfatter nærværende handleplan også en økonomisk betragtning på forebyggelse.

Handleplanen for forebyggelse skal sikre, at Region Nordjylland bidrager til forebyggelse på de områder, regionen har ansvaret for. Handleplanen identificerer således på den ene side udfordringer, som Region Nordjylland har mulighed for at påvirke og er på den anden side handlingsanvisende for, hvad Region Nordjylland vil gøre i perioden 2021-2023. Handleplanen sætter også fokus på, hvordan regionen kan understøtte det tværsektorielle samarbejde med de nordjyske kommuner og almen praksis gennem Sundhedsaftalen "Sammen om sundheden".

Handleplanen vil blive implementeret fra 2021 til og med 2023. I det omfang, at handleplanen og de konkrete indsatser forudsætter finansiering ud over de nuværende budgetrammer, vil dette skulle indgå i de kommende budgetdrøftelser.

Hospitalet, Regional Udvikling, Specialsektoren, Mennesker og Organisation, Kvalitetsenheden for Almen Praksis (Nord-KAP) samt Patientforløb og Økonomi har bidraget til udarbejdelsen af handleplanen, herunder et indblik i de forebyggende indsatser, der allerede eksisterer i Region Nordjylland.

Hvorfor er forebyggelse vigtigt?

Demografien i Danmark har ændret sig. Vi lever længere, hvilket betyder, at der er blevet lagt år til livet! Men der er stor forskel på, om disse år er gode og sunde leveår, eller om det er år med kronisk sygdom og dårligt helbred. Sundhedsvæsenet bidrager positivt til denne udvikling med nye og mere avancerede behandlingsformer, som gør, at borgere i alle livsfasen kan få en god og kvalitetsfyldt behandling. Vi ved dog, at flere liv kunne have taget en anden drejning, hvis den rette forebyggende indsats var blevet iværksat på rette tidspunkt.

På grund af den demografiske udvikling med flere ældre, der lever længere, vil andelen af borgere med en eller flere kroniske sygdomme stige i fremtiden. Det danske samfund står overfor en udfordring, hvor forebyggelse må ses som en del af løsningen. Region Nordjylland vil derfor tage ansvar for forebyggelse og behandling af kronisk sygdom og samtidig sikre den bedste behandling for de mennesker, der allerede har udviklet kronisk sygdom. Indsatserne i denne handleplan skal derfor sigte mod tidlig opsporing af kronisk sygdom, så den fanges tidligt, og funktionstab og følgevirkninger af sygdommen undgås. Endvidere vil Region Nordjylland i et samarbejde med kommunerne og almen praksis tage ansvar for sammenhængende patientforløb, når det gælder forebyggelse og behandling af kroniske sygdomme. Dette sker gennem tværsektorielle samarbejdsaftaler omkring rehabiliteringstilbud til mennesker med kroniske sygdomme som bl.a. type 2-diabetes, hjernesvulster, KOL, kræft, hjertesygdomme, muskelskeletlidelser og knogleskørhed.

For at sundhedsvæsenet kan blive ved med at matche udviklingen og også i fremtiden have ressourcer til at sikre behandling til alle, er det nødvendigt, at vi gør hvad vi kan, for at befolkningen kan have et sundt og godt liv. Det handler om at skabe indsatser, som har værdi for borgerne, giver mening og samtidig kan bidrage til at mindske brug af sundhedsvæsenets ydelser. Regionen har også et ansvar for alle nordjyder – også kaldet et populationsansvar - som regionen gerne vil løfte i fællesskab med andre aktører på området. Vi vil som region, sammen med vores samarbejdspartnere, gerne bidrage til den brede forebyggelse og tidlige indsatser, så sygdom enten kan undgås eller opdages tidligt i forløbet, hvor sygdommen er mindre kompleks. Regionen tager dermed også et medansvar for befolkningens sundhed og ser ikke "kun" sin opgave i forhold til at behandle, når borgerne er blevet syge.

For at kunne iværksætte de indsatser, der bedst sikre effektive forebyggelsestiltag til den nordjyske befolkning, er det vigtigt at indsatserne er baseret på bedst mulige evidens/ best practice. Region Nordjylland vil som en konsekvens af denne handleplan også fremadrettet deltage i (nationale) forskningsprojekter på forebyggelsesområdet, ligesom det er tilfældet i dag, hvor Region Nordjylland har modtaget nationale midler til forskningsbaserede evalueringer af bl.a. indsatserne "Udsatte gravide" og "Vores Sunde Hverdag" (se bilag 2 om nuværende indsatser).

Med forebyggelse kan vi mindske ulighed i sundhed

Sundheden i vores befolkning er desværre ikke ligeligt fordelt. Både Sundhedsprofilen "Hvordan har du det?" og Børnesundhedsprofilen viser, at der er grupper i Nordjylland, som har større udfordringer end andre, hvilket hænger sammen med forskelle i blandt andet levevilkår og livsstil. Social position har således betydning for den enkelte borgers levevilkår og sundhed, somatiske og psykiske sygdomme samt for middellevetiden.

Undersøgelser viser også, at ikke alle har samme udbytte af sundhedsvæsenets tilbud (Finn Diderichsen 2011, "ulighed i sundhed"). Dette hænger blandt andet sammen med den enkelte borgers sundhedskompetence/ health literacy, der defineres som de kognitive og sociale kompetencer, der bestemmer motivation og mulighed for at få adgang til, forstå og bruge informationer på en måde, der kan fremme og opretholde et godt helbred. Der er sammenhæng mellem lav health literacy og lavt selv vurderet helbred, uhensigtsmæssig sundhedsadfærd, risiko for udvikling af sygdom, håndtering af kronisk sygdom og dødelighed. Health literacy kan

således være med til at forklare sociale forskelle i sundhed i samtlige målgrupper.

De konkrete indsatser i denne handleplan skal altså være med til at øge den generelle sundhed, mindske sygdomme og sænke den sociale ulighed i sundhed.

Fra ord til handling

Regionen vil gennem vores indsatser og inddragelse af borgeren tage ansvar for, at forebyggelsesindsatserne tilrettelægges med udgangspunkt i borgerens behov og ressourcer. Med afsæt i den enkelte borgers situation fysisk, psykisk og socialt, kan vi med forebyggelse opnå større lighed i sundhed og bidrage til, at de samlede ressourcer på sundhedsområdet anvendes bedre. Dette kan ske gennem konkrete indsatser på regionens hospitaler og arbejdspladser, gennem de områder som Regional Udvikling og Specialsektoren har ansvaret for, men også gennem samarbejde med kommuner, almen praksis og civilsamfundet.

Som bilag til handleplanen er vedlagt en udmøntningsplan, der nærmere beskriver de enkelte indsatser og i hvilket år de skal implementeres. Tidsmæssigt er indsatserne prioriteret således, at indsatser vedr. børn samt indsatser, der mindsker den sociale ulighed i sundhed er højt prioriteret. Når "handleplan for forebyggelse" er politisk godkendt af Regionsrådet vil administrationen i samarbejde med relevante aktører påbegynde et arbejde, der skal sikre, at de politiske intentioner føres ud i livet. Patientudvalget vil herefter få en halvårlig status på arbejdets fremdrift, således at der løbende sker opfølgning på implementering og evaluering af indsatser i handleplanen.

Datagrundlag

I det følgende beskrives datagrundlaget for handleplanen og de konkrete målgrupper, som er i fokus.

Data fra Region Nordjyllands Sundhedsprofil "Hvordan har du det?" og Børnesundhedsprofilen er anvendt til at belyse sundhedsmæssige problematikker og grupper i særlig risiko for at udvikle sygdom og dårligt helbred.

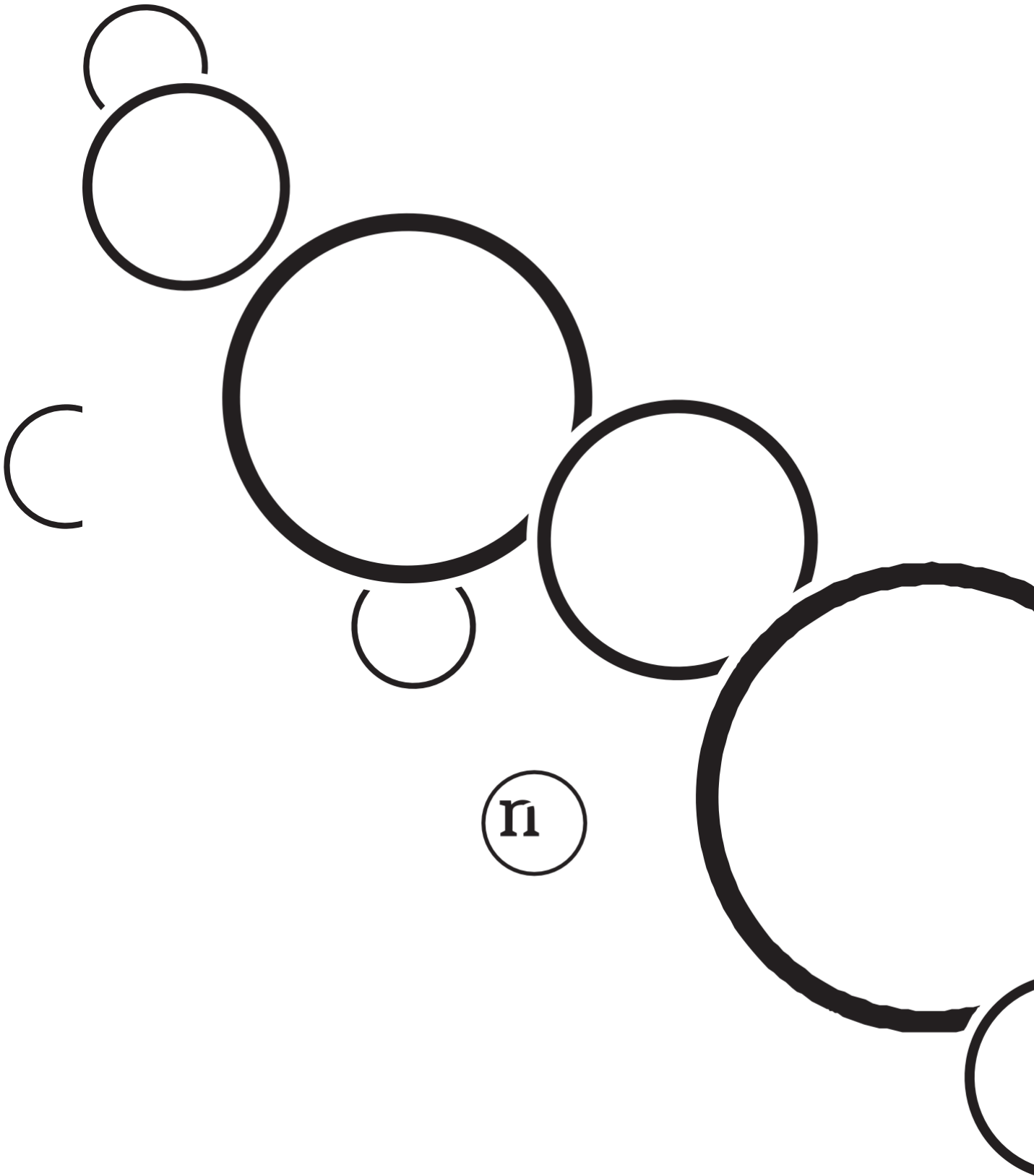
Voksensundhedsprofilen dækker aldersgruppen fra 16 og opefter. Børnesundhedsprofilen tager udgangspunkt i data fra børn i folkeskolens 1., 5. og 8. klasse. Både voksen- og børnesundhedsprofilen er baseret på selvrapporterede data (der kobles til registerdata). For at gøre det mere repræsentativt vægtes data, så data afspejler hele befolkningen."

I datagrundlaget er der fokuseret på syv risikofaktorer; rygning, overvægt, dårlig mental sundhed, fysisk inaktivitet, dårlig søvnkvalitet, højrisiko alkoholindtag samt muskelskeletmerter. For hver risikofaktor er der udarbejdet en fremskrivning af den forventede udvikling i andelen af

berørte nordjyder, fordelt på alder og køn og frem til 2030. For også at give et billede af hvor mange nordjyder, der i fremtiden vil være i berøring med risikofaktorerne, er denne andel efterfølgende koblet med Danmarks Statistiks befolkningsfremskrivning på køn og alder. Dermed er det muligt at give et kvalificeret bud på, hvilke udfordringer det samlede nordjyske sundhedsvæsen står overfor i 2030. Til at supplere ovenstående datagrundlag med økonomi, er uddrag fra Statens Institut for Folkesundheds rapport "Sygdomsbyrden i Danmark" inkluderet. Der er for de syv valgte risikofaktorer udarbejdet estimer over de sundhedsøkonomiske konsekvenser, produktionstab ved fravær fra arbejdsmarkedet og sparet fremtidigt forbrug som følge af tidlig død.

Handleplanens målgrupper

Handleplanens forebyggelsesindsatser målrettes indsatser i alle livsfaser; børn i alderen 0-15 år, unge i alderen 16-24 år, samt voksne fra 25 år og op.



En økonomisk betragtning

Der er et stort økonomisk potentiale i forebyggelse – både for Region Nordjylland og for det danske samfund som helhed. Derfor er resultaterne fra den nationale undersøgelse "Sygdomsbyrden i Danmark", inddraget som en del af datagrundlaget til en ny regional handleplan. Undersøgelsen er udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed, blandt andet med baggrund i de nationale sundhedsprofiler og en lang række sundhedsdata. Det særlige ved undersøgelsen er, at der søges afdækning af de samlede økonomiske konsekvenser for samfundet i forhold til en række risikofaktorer.

Det omfatter:

- Direkte omkostninger: Omkostninger for den offentlige sektor til behandling på hospitaler og i almen praksis samt kommunal hjemmehjælp.

- Produktionstab ved fravær på arbejdsmarkedet på grund af sygefravær, førtidspension og tidlig død.
- Sparet fremtidigt forbrug som følge af tidlig død: I det omfang, den enkelte risikofaktor medfører en tidligere død end ellers, vil den offentlige sektor få færre udgifter til behandling, pleje og andet offentligt forbrug.

På den baggrund tegner undersøgelsen følgende billede af de samfundsøkonomiske konsekvenser ved de syv risikofaktorer, som indgår i arbejdet med en ny regional handleplan. Bemærk, at der er tale om landstal.

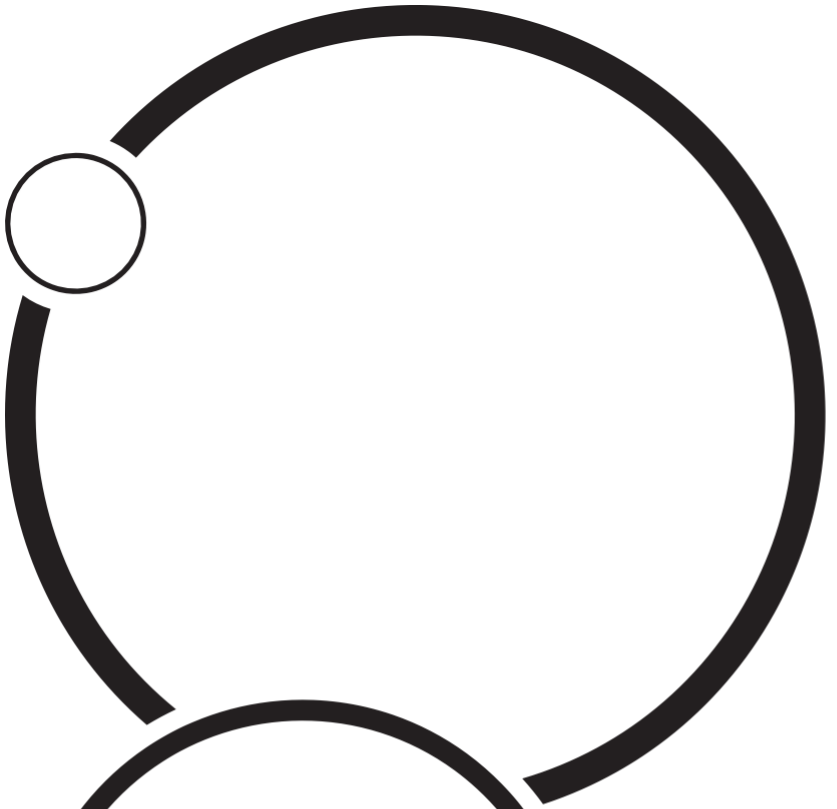
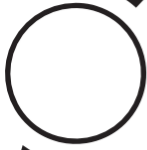
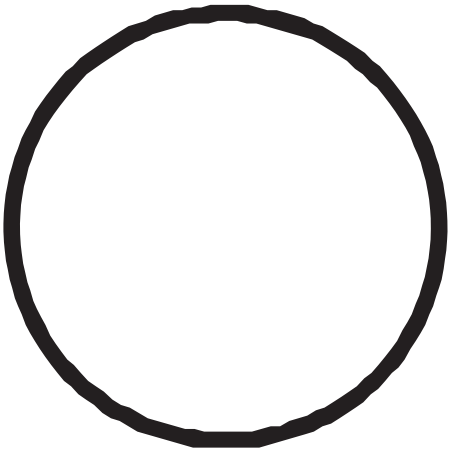
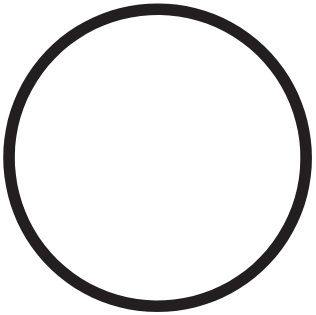
Årlige omkostninger Landstal - mio. kr.	Ryging	Alkohol	Fysisk inaktivitet	Svær overvægt	Dårlig mental sundhed	Ensomhed	Søvnbesvær
Direkte omkostninger	10.364	362	5.251	1.765	7.116	2.220	3.815
Produktionstab	34.389	7.655	12.164	10.418	28.813	7.827	21.662
Sparet fremtidig forbrug	30.213	8.500	10.812	1.666	3.903	1.697	1.763
I alt	14.540	-483	6.603	10.517	32.026	8.350	23.714

Undersøgelsen underbygger, at rygning er den risikofaktor, som har de største direkte omkostninger (hvoraf langt hovedparten belaster den regionale økonomi). Samtidig medfører rygning både et stort produktionstab, men også et betydeligt sparet fremtidigt forbrug som følge af færre leveår.

Dårlig mental sundhed er den risikofaktor, der har den største samfundsøkonomiske konsekvens, hvilket langt overve-

jende kan henføres til det produktionstab, der er forbundet med fraværet fra arbejdsmarkedet. Et tilsvarende billede tegner sig i forhold til søvnbesvær. Endelig viser undersøgelsen også, at der for stort set alle risikofaktorer er en stor sammenhæng mellem uddannelsesniveau og antallet af personer, som er berørt af den enkelte risikofaktor.

n



Børns sundhed

Alle børn har krav på en god start i livet, og alle børn bør have et godt og meningsfyldt liv. Forebyggelse er én af vejene henimod, at de kommende generationer kan leve et sundt og godt liv så længe som muligt.

Region Nordjyllands Børnesundhedsprofil 2017 viser, at langt de fleste børn har det godt og trives i deres dagligdag, men desværre også, at flere enten har dårlig trivsel eller er i risiko for at udvikle dårlig trivsel. Børnesundhedsprofilen viser desuden en betydelig social ulighed i sundhed, hvilket kalder på, at forebyggelsesindsatser differentieres.

Jo sundere man er, desto bedre lærer man – og jo bedre man lærer, desto bedre muligheder har man for at klare sig godt i livet. Derfor er det vigtigt at rette et stort fokus på de nordjyske børns sundhed og trivsel. Der skal også være fokus på forældrenes sundhed og trivsel, fordi undersøgelser viser, at forældrenes trivsel har stor betydning for børnenes trivsel, og at børnene adapterer de sundhedsvaner, forældrene grundlægger i barndommen.

Region Nordjylland vil gerne understøtte den rigtige indsats på det rigtige tidspunkt. Vi ved, at en styrket tidlig indsats er vigtig. Det er afgørende, at børnene deltager i de forebyggende helbredstiltag (sundhedspleje, vaccinationsprogrammer m.v.), og at forældrene deltager i forebyggende helbredstiltag under graviditeten (sundhedspleje, fødselsforberedelse), og her gøres allerede meget.

Nuværende indsatser

Region Nordjylland har allerede en række forebyggende indsatser på børneområdet, herunder følgende eksempler:

- **Forløb for børn og unge med overvægt – Videnscenter for Børn og Unge med Overvægt**
ViBUO er et regionsdækkende tilbud med forløb til svært overvægtige børn og unge i alderen 0-18 år. Forløbet foregår i et målrettet og tæt tværsektorielt samarbejde mellem barn og forældre, hjemkommunen og et tværfagligt team. I forløbet lægges en plan for vægttab, rådgivning om vægtregulering, mad, spisemønstre, motion m.m.
- **Sundhedssamtale – Børne- og Ungdomspsykiatrien**
Der tilbydes sundhedssamtale med en sygeplejerske i Børn og Unges Ambulatorium for Angst og Depression. Samtalen indeholder en høj grad af psykoedukation, der er situationsbestemt og med udgangspunkt i patientens sygdomssituation og dertilhørende behov.

- **Familieambulatoriet – Aalborg Universitetshospital**
Familieambulatoriet er et regionsdækkende specialtilbud til gravide med et risikoforbrug eller misbrug samt gravide med alvorlig psykiatrisk sygdom. Tilbuddet omfatter den gravide, dennes partnere og barnet. Børn, der i graviditeten har været eksponeret for rusmidler og/eller afhængighedsskabende medicin, følges indtil skolealderen.

Det vil vi fremadrettet

Handleplanens forebyggende indsatser målrettet børn vil omhandle:

- Overvægt
- Mental sundhed
- Søvn

De tre risikofaktorer er indbyrdes forbundet. F.eks. kan manglende søvn og uhensigtsmæssige kostvaner påvirke risikoen for udvikling af overvægt, så indsatsen under et tema også kan bidrage til at nå målet under de andre risikofaktorer.

Børnebrobyggere

Region Nordjylland vil trække på erfaringerne med brobyggersygeplejersker på voksenområdet, og opretter derfor en tilsvarende funktion for børn og unge op til 18 år, "børnebrobyggere".

Børnebrobyggerne skal placeres i både somatik og psykiatri, og skal sikre tæt samarbejde og koordinering mellem hospitaler, kommuner og almen praksis i forbindelse med opfølgning efter indlæggelse eller ambulans kontakt. Børnebrobyggerne skal fungere som tovholder for barnet/familien og tilknyttes forløb, hvor der skønnes særlig behov for støtte og koordinering. Det drejer sig om børn/familier med komplekse problemstillinger eller forløb, herunder f.eks. børn med smerter og højt skolefravær eller børn med ernæringsudfordringer, hvor der er behov for støtte fra kommunen, herunder sundhedsplejen. En model for børnebrobyggere afprøves i 2021 på børneafdelingen på Aalborg Universitetshospital. Regionshospital Nordjylland og Psykiatrien inddrages, således at modellen på længere sigt kan udrulles i hele regionen.

Klyngepakke om overvægt

I Sundhedsprofilen "Hvordan har du det?" ses det, at andelen af overvægtige i Nordjylland vil stige markant. For at forebygge, at børn bliver overvægtige, skal der allerede sættes ind i barndommen. Derfor udvikles en klyngepakke/forløbsbeskrivelse for overvægt hos børn i samarbejde med Nord-KAP.

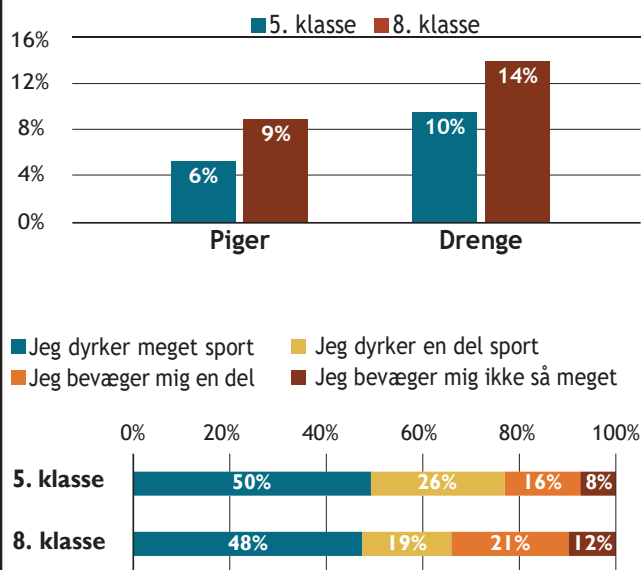
En klyngepakke beskriver et muligt indsatsområde i almen praksis f.eks. "overvægtige børn" og fremlægger de relevante data for området. Klyngepakken tilbydes til almen praksis kvalitetsklynger, der består af et antal praktiserende læger i et afgrænset geografisk område. De enkelte praksis har således mulighed for at se egne data og sammenligne med data fra andre. Hermed er der fokus på udvikling af egen praksis i et samarbejde med de øvrige praktiserende læger i klyngen.

I 2021 påbegyndes arbejdet med i første omgang at udvikle en forløbsbeskrivelse, der beskriver samarbejdet mellem almen praksis, hospitalerne og kommunerne. Forløbsbeskrivelsen gøres tilgængelig for almen praksis på sundhed.dk. Såfremt det er muligt udvikles efterfølgende en klyngepakke, der beskriver indsatsområdet overvægtige børn og fremlægger relevante data for området. Klyngepakken tilbydes almen praksis kvalitetsklynger.

Fysisk inaktivitet blandt børn

For både piger og drenge ses en stigning i andelen, som er inaktive i fritiden, fra 5. til 8. klasse, samt en faldende andel som dyrker sport i fritiden.

Andel børn, som er fysisk inaktive i fritiden, 2017



Information om børns søvnvaner

Region Nordjylland vil gerne sikre, at viden om børn og søvnbehov formidles til fagfolk, der arbejder med børn samt til deres forældre.

I Børnesundhedsprofilen 2017 fremgik det, at hvert femte barn i 5. klasse sover mindre end Sundhedsstyrelsens anbefalinger, og at det tal stiger jo ældre børnene er. Børns udvikling og helbred er tæt forbundet med gode søvnvaner og at få tilstrækkelig søvn. Manglende søvn eller dårlig søvnkvalitet kan have negativ indflydelse på børns vækst, immunforsvar, koncentration og indlæringsvegne. Utilstrækkelig søvn kan også medføre træthed, irritabilitet og dårligt humør.

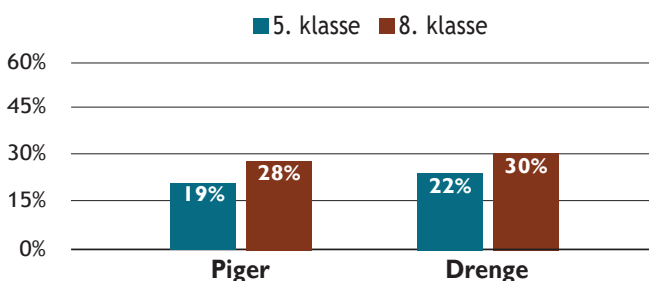
At sove for lidt er associeret med øget risiko for blandt andet overvægt.

Data fra børnesundhedsprofil 21 offentliggøres i foråret 2022. Med udgangspunkt i disse data afholdes én eller flere temadag(e) for fagpersoner på hospitaler, almen praksis og kommuner. Fokus vil være på børns søvn og konsekvenserne af for lidt søvn. Desuden vil regionen udarbejde materialer om børns søvnbehov til både forældre og fagfolk, som kan udleveres når børn og unge er i kontakt med hospitaler og almen praksis.

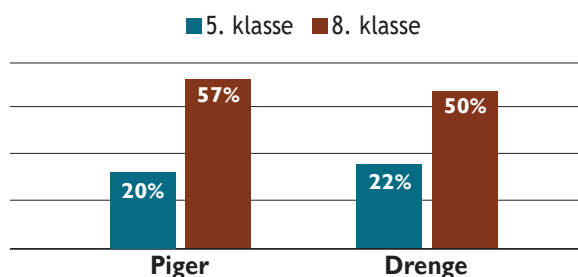
Børns søvn og søvnkvalitet

En betydelig andel af børn i 5. klasse og specielt i 8. klasse sover mindre end Sundhedsstyrelsen anbefaler* – bl.a. pga. øget brug af smartphones og tablets i sengen om aftenen.

Andel børn, som sover mindre end Sundhedsstyrelsen anbefaler*, 2017



Andel børn, der hver dag bruger skærm, mens de ligger i sengen og skal til at falde i søvn, 2017



*Sundhedsstyrelsens anbefalinger til daglig søvn efter barnets alder: 0-4 uger = 15-18 timer, 1-12 mdr. = 14-15 timer, 1-3 år = 12-14 timer, 3-6 år = 10-12 timer, 7-12 år = 9-11 timer, 13-18 år = 8-10 timer.

Børn som pårørende

Psykiatriens erfaringer med børn som pårørende udbredes til det somatiske område ved at øge fokus på pårørende til somatiske patienter og undersøge, om de somatiske hospitaler kan oprette tilbud til børn og familier, der lever med langvarig alvorlig sygdom.

I Psykiatrien er der gennem en længere periode registreret en markant stigning blandt børn og unge, der diagnosticeres med lettere psykiske lidelser som angst og depression, og i Sundhedsprofilerne "Hvordan har du det?", har andelen af unge 16-24-årige med dårligt mentalt sundhed været stigende siden 2010. I Børnesundhedsprofilen 2017 blev det klart, at der allerede i 5. klasse er børn, der ikke trives i deres daglige liv. Derfor vil vi i Region Nordjylland være medvirkende til at forebygge dårlig mental trivsel allerede i barndommen, da vi ved, at følelsen af stress og ensomhed samt søvnproblemer er faktorer, der øger risikoen for udvikling af psykisk sygdom.

Der arbejdes for, at de somatiske hospitaler opretter tilbud til børn og familier, der lever med langvarig alvorlig sygdom, på samme vis som Center for Pårørendes regionsdækkende og lokale tilbud i Psykiatrien.

Det kan f.eks. være:

- Tilbud om "familie-samtaler", hvor der er fokus på, hvordan det er at være barn i en familie med langvarig alvorlig sygdom
- Tilbud om "spørg-til-børnene-samtaler" til alle børn til forældre med langvarig alvorlig sygdom

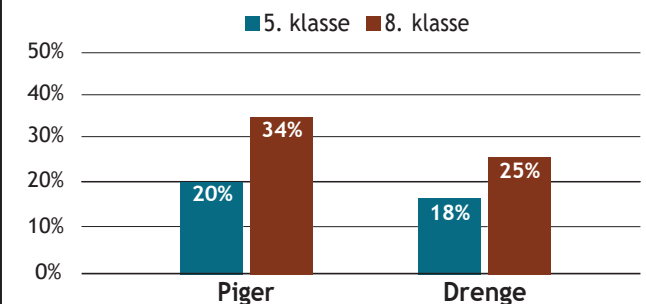
Der udarbejdes en budgetbrik for en indsats i 2023. Aalborg Universitetshospital og Regionshospital Nordjylland tilføres ressourcer til ansættelser af to medarbejdere, der blandt andet på baggrund af rådgivning fra Center for Pårørende i Psykiatrien kan udvikle tilbud i somatikken til børn og familier, hvor en forælder er ramt af langvarig alvorlig sygdom.

Ovenstående indsatser for målgruppen børn står selvsagt ikke alene, men skal ses i kombination med de mange forskellige indsatser Region Nordjylland allerede har iværksat (se bilag 2 om nuværende forebyggende indsatser). Der skal være fokus på fortsat implementering, evaluering og udvikling af nuværende indsatser, herunder f.eks. forebyggende børneundersøgelser i almen praksis samt forældreuddannelse til alle førstegangsgravide.

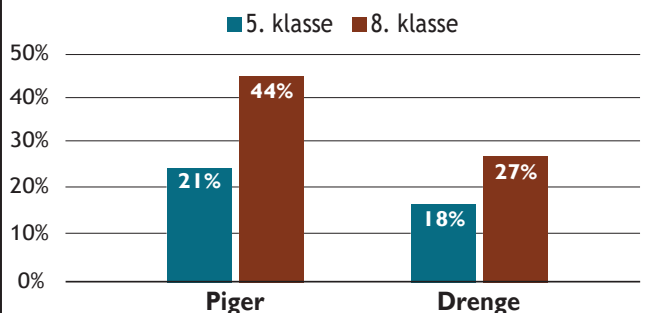
Børns mentale sundhed

Flere piger har trivselsproblemer i hjemmet, og andelen er stigende fra 5. til 8. klasse.

Andel, der ikke har det rigtig godt derhjemme



Andel, der har taget smertestillende medicin inden for de seneste 14 dage



Unge sundhed

Grundlaget for et langt og sundt liv grundlægges i barndommen og ungdomsårene. Derfor er det en bekymrende udvikling, at Sundhedsprofilen "Hvordan har du det?" 2017 viser, at 17 % af de 16-24-årige i Region Nordjylland, oplever at have dårlig mental sundhed. Ved en fremskrivning af data forventes dette tal at stige til 24 % frem mod år 2030, svarende til en stigning på over 13.000 unge. Det er derfor vigtigt at handle så tidligt som muligt, så alle unge får de bedst mulige betingelser for at trives, udvikle sig og lære.

Region Nordjylland vil bidrage til, at de unges tobaks- og alkoholvaner ændres ved at forebygge, at unge begynder at ryge og opbygge uhensigtsmæssige alkoholvaner.

Hermed støtter regionen op omkring "National handlingsplan mod børn og unges rygning", som er vedtaget af Folketinget og som bl.a. sætter fokus på røgfri skoletid på folkeskoler og ungdomsuddannelser.

I de sammenhænge regionen møder de unge, vil vi have et stort fokus på både mental og fysisk sundhed med et forebyggende sigte for øje. Det er f.eks., når de unge er til behandling på hospitalerne og i Psykiatrien. Desuden vil regionen understøtte en forebyggende indsats på ungdomsuddannelserne i Nordjylland.

Den regionale uddannelsesplan 2019 – 2022 danner rammen om initiativer på uddannelsesområdet. Her er der et fokus på at uddanne unge, som har de rette kompetencer til nutidens og fremtidens arbejdsmarked. Målet er at 95 % af en ungdomsårgang skal have en ungdomsuddannelse – men trives man ikke mentalt, er der langt større risiko for at uddannelsen ikke gennemføres.

Nuværende indsatser

I Region Nordjylland har vi allerede en række forebyggende indsatser på ungeområdet, herunder følgende eksempler:

- **Indlæggelse af børn og unge med psykosomatiske lidelser – Regionshospital Nordjylland**
Børn- og ungeafsnittet behandler børn og unge med psykosomatiske lidelser. Aktuelt er disse patienter indlagt i 14 dage på børneafdelingen og bliver behandlet via en tværfaglig indsats med læger, sygeplejerske, psykolog, pædagog og børnefysioterapeut.

- **Sundhedssamtale i Børne- og Ungdomspsykiatrien – Psykiatrien**

Sundhedssamtale ved en sygeplejerske i B&U's Ambulatorium for Angst og Depression. Samtalen indeholder en høj grad af psykoedukation, der er situationsbestemt og med udgangspunkt i den enkeltes sygdoms-situation og dertilhørende behov. Målgruppen kan være den enkelte selv, men også forældre.

- **Trivsels- og sundhedsfremmende indsats gennem kulturtilbud til gymnasieelever – Regional Udvikling**

Gennem aktive kulturtilbud understøttes de unge til selvudvikling gennem styrkelse af deres selvværd, selvtillid og sociale kompetencer. Indsatsen har fokus på unge, der er i risikogruppen for "at få ondt i livet", men ikke er behandlingskrævende. Indsatsen skal endvidere styrke de unges deltagelse i kulturlivet som aktive medborgere og bidragsydere.

Det vil vi fremadrettet

Region Nordjylland vil bidrage til at sætte fokus på forebyggelsesindsatser målrettet unge. Handleplanens forebyggende indsatser målrettet unge vil omhandle:

- Mental sundhed
- Rygning
- Alkohol

For at nå i mål med handleplanens indsatser, er der behov for at etablere et samarbejde mellem Region Nordjylland og ungdomsuddannelserne i regionen og gerne sammen med de kommuner, hvor ungdomsuddannelserne ligger.

Mental sundhed på ungdomsuddannelser

Region Nordjylland vil sætte fokus på, hvordan ungdomsuddannelserne kan fremme de unges fysiske og psykiske sundhedstilstand samt ruste dem til gennemførelse af uddannelse.

Vi vil søge inspiration fra Norge, der har mange helsefremmende skoler, som har fokus på at styrke elevernes og personalets fysiske og psykiske sundhed gennem et fokus på skolemiljøet og undervisningstilbuddet. Det helsefremmende arbejde skal bidrage til trivsel, mestring, godt læringsudbytte og til at eleverne gennemfører uddannelsen. Blandt de helsefremmende skoler i Norge findes der et netværk, hvori uddannelserne kan sparre med hinanden og få inspiration (kilde: Kriterier for helsefremmende videregående skoler i Østfold 2015 af Østfold Fylkeskommune). I Norge foreligger der ikke nationale fastlagte kriterier i forhold til at blive certificeret som helsefremmende skole.

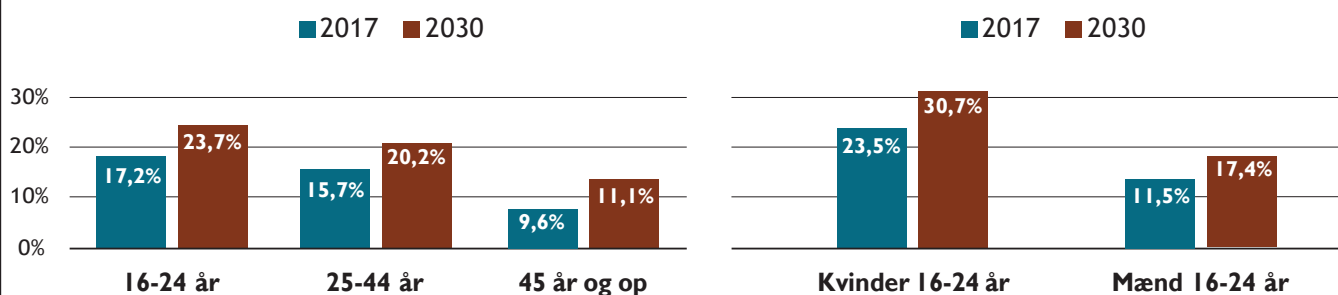
Men derimod findes kriterier, som de enkelte kommuner hver især har opstillet. Region Nordjylland vil afdække, hvorvidt der kan opstilles kriterier i dansk kontekst, hvor ungdomsuddannelserne skal opfylde en række kriterier for et godt sundheds- og trivselsmiljø for at kunne blive certificeret som en helsefremmende skole.

I 2022 arbejdes der på at udvikle Regional Udviklings samarbejde med regionens ungdomsuddannelser til også at omfatte en indsats omkring mental sundhed og trivsel. I dialog med ungdomsuddannelserne opstilles fælles kriterier for et godt sundheds- og trivselsmiljø, herunder mental sundhed og trivsel. Såfremt det er et ønske fra flere ungdomsuddannelser laves en egentlig model for certificering som "sundhedsfremmende ungdomsuddannelse".

Unge mentale sundhed

Dårlig mental sundhed er mere udbredt blandt de unge og forskellen i forhold til de ældre aldersgrupper vokser. Samtidig rammer det betydeligt flere unge kvinder end mænd.

Andel af nordjyder med dårlig mental sundhed 2017 og fremskrevet til 2030



Røgfri skoletid på ungdomsuddannelser

Region Nordjylland vil understøtte røgfri skoletid på ungdomsuddannelserne.

Formålet med røgfri skoletid er at skabe en kultur, hvor tobak eller lignende produkter ikke er en del af skoledagen. [Kræftens Bekæmpelse](#) anbefaler, at røgfri skoletid omfatter alle tobaksrelaterede produkter, herunder alle produkter med tobak og nikotin, der ikke er godkendt som lægemidler. Det omfatter ligeledes andre relaterede produkter som f.eks. e-cigaretter uden nikotin.

Ifølge Sundhedsprofilen "Hvordan har du det?" 2017 ses der en stagnering i forhold til rygning. Der er derfor behov for nye forebyggelsesstrategier, så vi ændrer stagneringen til et fald og forebygger, at de unge overhovedet starter med at ryge.

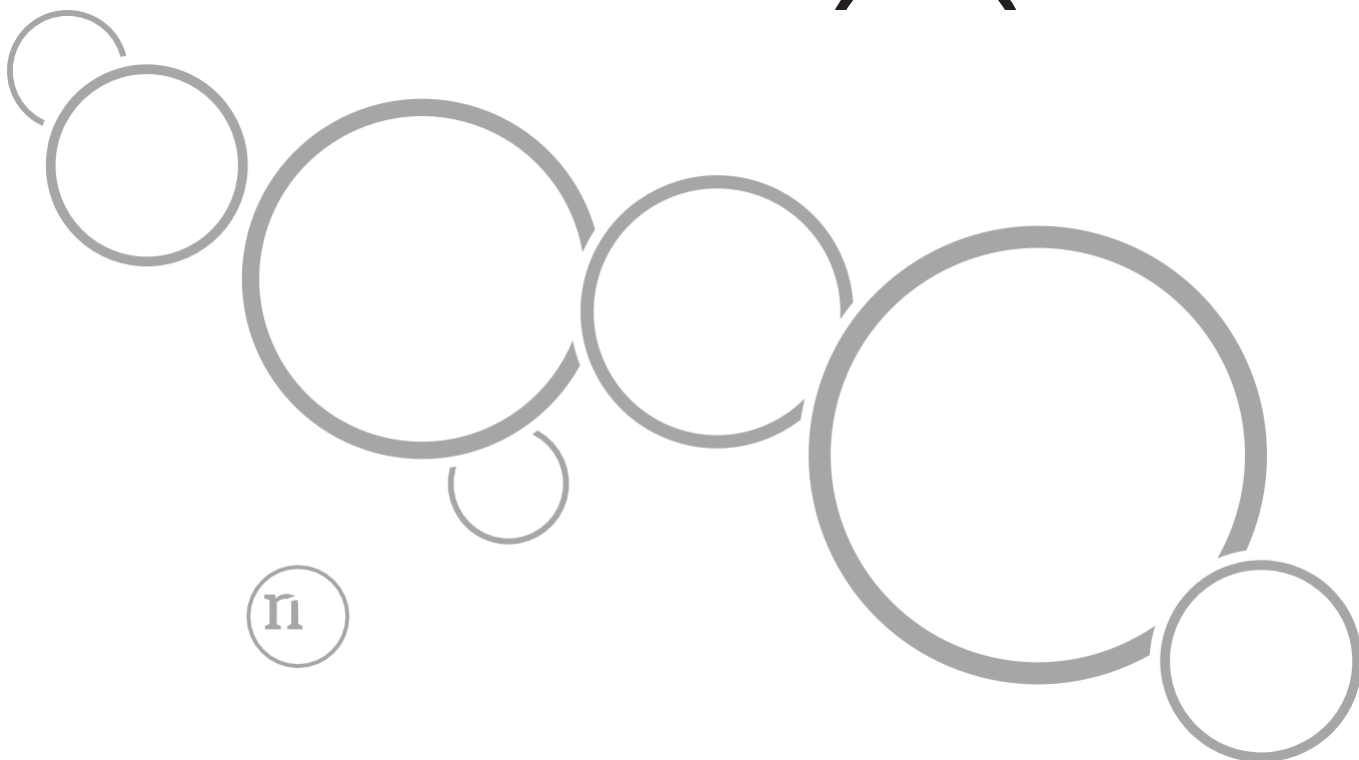
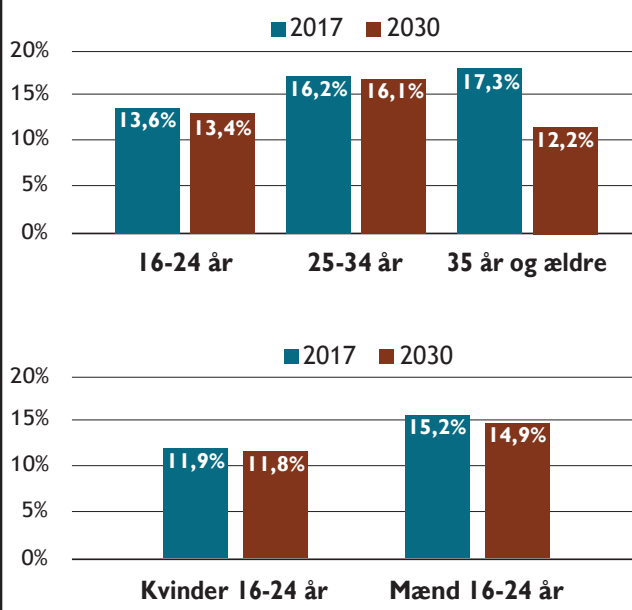
Region Nordjylland vil understøtte dette gennem et samarbejde på tværs af regionen.

I 2021 arbejdes der på at udvikle Regional Udviklings samarbejde med regionens ungdomsuddannelser til også at omfatte en indsats omkring røgfri skoletid. I dialog med ungdomsuddannelserne opstilles fælles kriterier for et godt sundheds- og trivselsmiljø, herunder røgfri skoletid. Såfremt det er et ønske fra flere ungdomsuddannelser laves en egentlig model for certificering som "sundhedsfremmende ungdomsuddannelse".

Daglig rygning

Der ses en lavere andel rygere blandt de unge og yngre voksne, men også en bekymrende tendens til at andelen stagnerer. Desuden ses en større andel rygere blandt de unge mænd.

Andel af nordjyder som ryger dagligt, 2017 og fremskrevet til 2030



Forebyggelse af dårlige alkoholvaner på ungdomsuddannelserne

Region Nordjylland vil bidrage til at rette fokus på en fornuftig alkoholkultur hos de unge.

På tværs af regionen vil vi arbejde for at forebygge dårlige alkoholvaner hos unge. Blandt andet understøttes eventuelle alkoholpolitikker på ungdomsuddannelserne, hvilket kan bidrage til at skabe en social kultur, der ikke er orienteret omkring alkohol. Dette kan blandt andet gøres gennem en etablering af peerboards på ungdomsuddannelserne. På denne måde får de unge en direkte stemme til at fortælle om deres erfaringer, ytre deres meninger og præge udviklingen af en social kultur, der ikke er orienteret omkring alkohol.

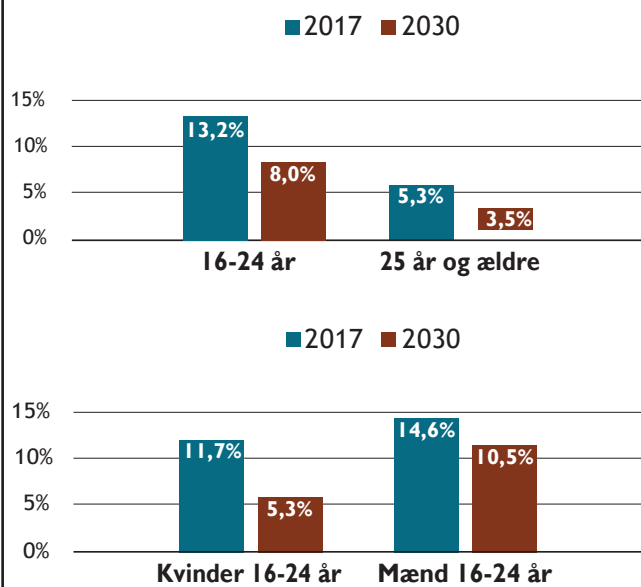
I 2023 arbejdes der på at udvikle Regional Udviklings samarbejde med regionens ungdomsuddannelser til også at omfatte en indsats omkring forebyggelse af dårlige alkoholvaner. I dialog med ungdomsuddannelserne opstilles fælles kriterier for et godt sundheds- og trivselsmiljø, herunder en fornuftig alkoholkultur. Såfremt det er et ønske fra flere ungdomsuddannelser laves en egentlig model for certificering som "sundhedsfremmende ungdomsuddannelse".

Ovenstående indsatser for målgruppen unge står selvsagt ikke alene, men skal ses i kombination med de mange forskellige indsatser Region Nordjylland allerede har iværksat (se bilag 2 om nuværende forebyggende indsatser). Der skal være fokus på fortsat implementering, evaluering og udvikling af nuværende indsatser, herunder f.eks. "sundhedssamtale i Børne- og Ungdomspsykiatrien".

Unge alkoholforbrug

En større andel af de unge har et højrisiko alkoholforbrug - dog med en forventning om et fald de kommende 10 år. Tendensen ses desuden i højere grad blandt unge mænd.

Andel nordjyder med et højrisiko alkoholforbrug, 2017 og fremskrevet til 2030



Voksnes sundhed

Sundhedsprofilen "Hvordan har du det?" 2017 viser, at med alderen stiger forekomsten af sygdom, herunder forekomsten af kroniske sygdomme og multisygdom. Som for øvrige aldersgrupper, ses en social ulighed i sundhed hvilket betyder, at forekomsten af risikofaktorer og sygdom generelt stiger ved kortere uddannelse.

I forhold til de voksnes mentale sundhed ses en stigende udvikling. Dette gælder både kvinder og mænd, men særligt for kvinder ses en bekymrende udvikling. Dårligt mentalt sundhed kan kædes sammen med en række helbredsmæssige og sociale konsekvenser for den enkelte.

De helbredsmæssige konsekvenser af rygning er veldokumenterede. Mennesker, der ryger dagligt, har en markant større risiko for at udvikle en lang række kroniske sygdomme og risikoen for tidlig død er forøget. Det er derfor bekymrende, at der i gruppen af voksne rygere kun ses et svagt fald og at tallet 2030 formentlig fortsat vil ligge på et højt niveau.

En fysisk aktiv livsstil er med til at fremme sundheden for den enkelte og at forebygge en lang række af sygdomme f.eks. hjertekarsygdomme, diabetes og visse kræftformer. Omfanget af fysisk inaktivitet blandt voksne ser ud til at stige frem mod 2030 – både for kvinder og mænd. Dette er en bekymrende udvikling.

Derfor skal der være fokus på patienternes mentale sundhed i almen praksis og i regionen som arbejdsplads for 14.500 ansatte. Regionen vil forstærke indsatsen i forhold til rygning på hospitalerne og understøtte nordjyderne i at være fysisk aktive.

Nuværende indsats

I Region Nordjylland er der allerede en række forebyggende indsats på voksenområdet, herunder følgende eksempler::

- **Rehabiliteringsindsatser for mennesker med kronisk sygdom - Region Nordjylland**
Samarbejdsaftaler med kommuner og almen praksis om rehabiliteringstilbud til mennesker med kronisk sygdom. Der er bl.a. samarbejdsaftaler omkring diabetes, KOL, hjerterehabilitering, muskelskeletlidelser og demens.

- **Liaisonsomatik - Psykiatrien**

Et samarbejde mellem Psykiatrien og somatikken med fokus på opsporing af somatisk sygdom hos psykiatriske patienter.

- **Røgfri arbejdstid - Region Nordjylland**

Fra 1. januar 2020 har alle regionens ansatte røgfri arbejdstid

Det vil vi fremadrettet

Region Nordjylland vil bidrage til at sætte fokus på forebyggelsesindsatser målrettet voksne over 24 år. Handleplanens forebyggende indsats vil omhandle risikofaktorerne:

- Dårlig mental trivsel
- Rygning
- Fysisk inaktivitet

De tre udvalgte risikofaktorer er indbyrdes forbundet, det vil sige, at en indsats i forhold til f.eks. dårlig mental sundhed kan have en positiv indvirkning på både rygning og fysisk inaktivitet.

Mental sundhed hos patienter i Almen Praksis

Regionen vil i tæt samarbejde med Nord-KAP og Psykiatrien sætte fokus på mental sundhed hos patienter i almen praksis.

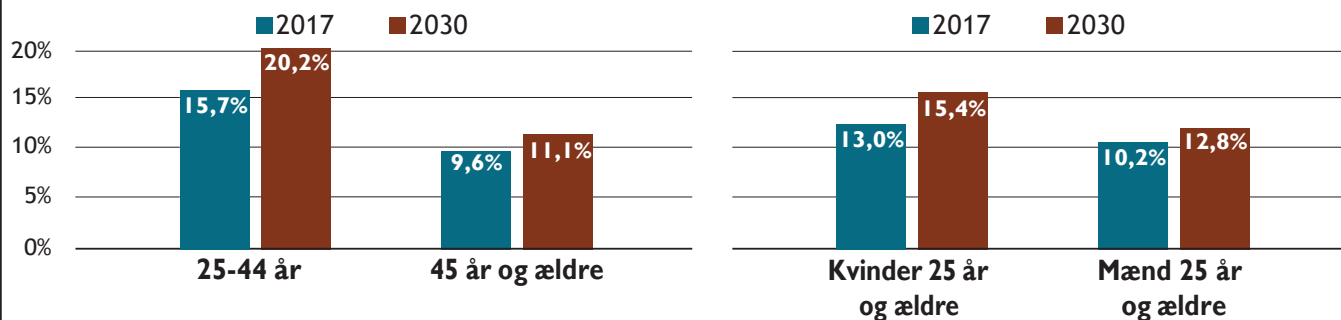
Dette kan f.eks. ske ved at bygge videre på nogle af Nordkaps nuværende indsats omkring kompetenceudvikling til praksis-personale. Det drejer sig bl.a. om uddannelse af praksis-sygeplejersker i, hvordan man skaber bedre forløb for patienter med lettere psykisk sygdom som f.eks. depression, stress og angst.

I 2022 afdækkes hvilke muligheder almen praksis – indenfor rammerne af overenskomsten – har for at give tilbud til patienter med dårlig mental trivsel. Praktiserende læger informeres om disse muligheder evt. ved udarbejdelse af forløbsbeskrivelse.

Dårlig mental sundhed

Dårlig mental sundhed ses i højere grad hos de yngre voksne og forskellen er stigende. Samtidig gælder det langt flere kvinder end mænd – og særligt kvinder mellem 25-34 år.

Andel nordjyder med dårlig mental sundhed, 2017 og fremskrevet til 2030



Forstærket indsats vedr. rygestop på hospitalerne

Vi vil på hospitalerne at have øget fokus på rygestop i alle behandlingsforløb.

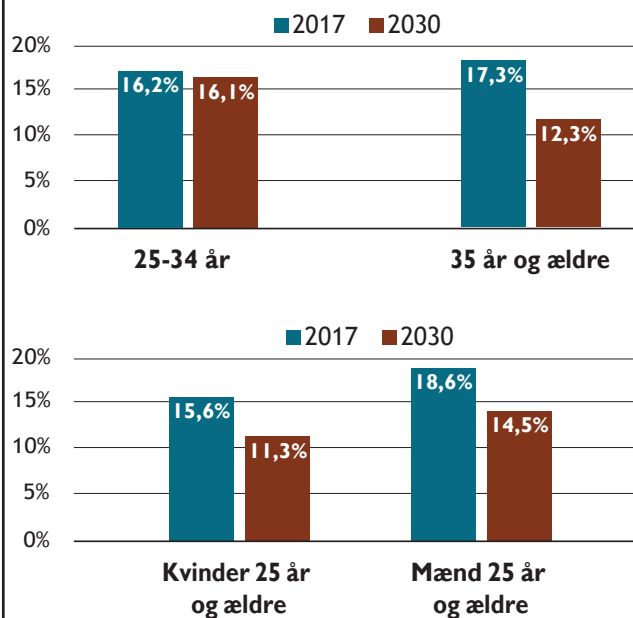
Det gælder særligt i behandlingsforløb, hvor der er stærk evidens for sammenhængen mellem rygning og sygdom. Alle patienter der ryger skal opspores og tilbydes hjælp til rygestop. Dette kan bl.a. ske gennem Very Brief Advice-metoden (VBA), der kan understøtte den elektroniske henvisning til rygestop-tilbud i kommunerne.

I 2021 vil der være fokus på undervisning af hospitalerne ift. at anvende VBA-metoden. Der ansættes ressourcepersoner til at stå for en trinvis implementering af metoden. Dermed styrkes den nuværende henvisningsstruktur med henvisning til rygestoptilbud i kommunerne. Alle patienter der ryger opspores og motiverede henvises til rygestoptilbud i kommunerne.

Daglig rygning

Blandt de yngre voksne ses - ligesom for de helt unge – en bekymrende tendens til, en stagnerende andel af daglige rygere. Samtidig ses en større andel rygere blandt mænd.

Andel af nordjyder som ryger dagligt, 2017 og fremskrevet til 2030



Fysisk aktive patienter

Vi vil have fokus på, at patienter kan være fysisk aktive som en del af behandlingen.

Fysisk aktivitet er helt afgørende for at forebygge funktionsstab under indlæggelse. Det anbefales at hospitalerne har fokus på fysisk aktivitet i ventetiden op til en operation/behandling og i alle ambulante undersøgelser/kontroller. Der skal være fokus på, at rammerne både indenfor og udenfor hospitalet indbyder til fysisk aktivitet. Patienter understøttes i og motiveres til at være fysisk aktive. Pårørende motiveres til at hjælpe patienten med at være fysisk aktiv.

I 2022 vil der være fokus på at udbrede viden om fysisk aktivitet og erfaringer fra projekter med fysisk aktivitet til hospitalerne. Der afholdes temamøder for de enkelte specialer, hvor ny viden og erfaring med fysisk aktivitet til den specifikke patientgruppe i specialet formidles. Projekter med god effekt udbredes til relevante afsnit/afdelinger på hospitalerne.

Fysisk aktivitet i by- og naturområder

Region Nordjylland vil sætte fokus på Nordjyllands rekreative by- og naturområder for at skabe sunde rammer og muligheder for borgernes fysiske aktiviteter.

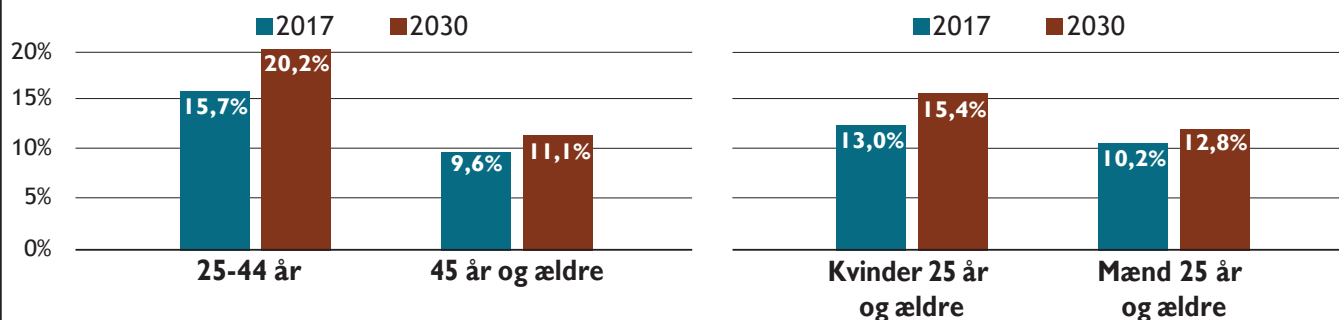
I "Masterplan for bæredygtig mobilitet" fra Regional Udvikling i 2020 er der bl.a. fokus på, at aktiv transport bidrager til den almene sundhedstilstand - både fysisk og mentalt. Hvis flere borgere cykler eller går mere, vil der komme en sundhedsgevinst som følge af bl.a. færre sygedage og færre udgifter til behandling af livsstilssygdomme. I planen er der bl.a. fokus på at synliggøre cyklen som en del af kombinationsrejser med andre transportmidler og at muliggøre, at man kan medtage cyklen i tog og bus.

I 2021 sættes der fokus på aktiv transport, som kan bidrage til borgernes sundhedstilstand – både fysisk og mentalt. Der arbejdes med at skabe rammer, der understøtter, at borgere går eller cykler som en del af en samlet "rejskæde". Der arbejdes endvidere på at cyklen i endnu højere grad kan medtages i tog og bus.

Fysisk inaktivitet.

Fysisk inaktivitet er generelt et større problem hos kvinder end mænd – og særligt blandt 25 til 34-årige kvinder.

Andel af fysisk inaktive nordjyder 2017 og fremskrevet til 2030



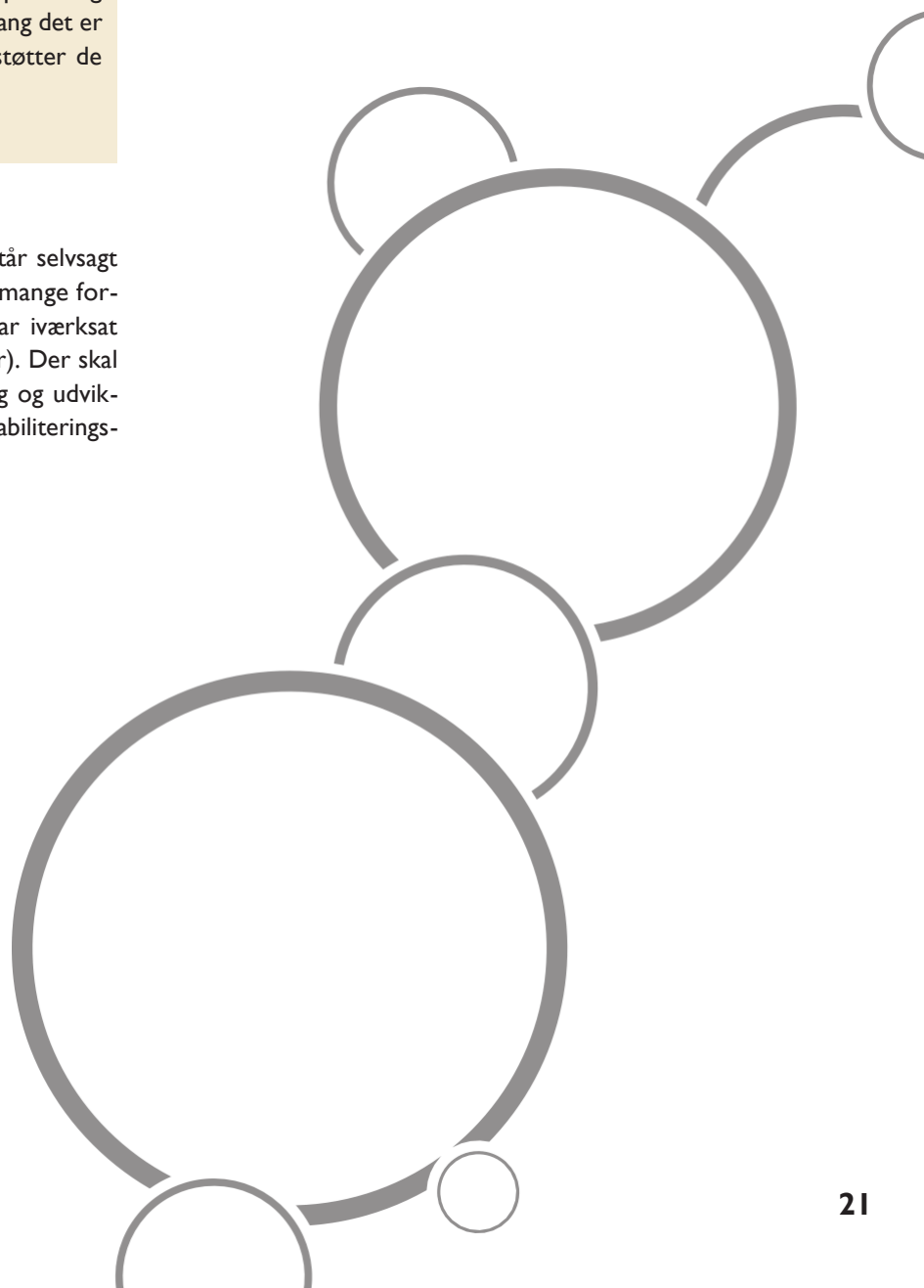
Fysisk aktivitet på regionens arbejdspladser

Region Nordjylland vil sætte fokus på regionen, som en fysisk aktiv arbejdsplads.

Dette understøtter de ansattes sundhed og trivsel og det skal sikres, at regionens ansatte kan fungere som rollemodeller for patienter og brugere af regionens tilbud på hospitaler, specialinstitutioner mv. Tilbud til ansatte og patienter/brugere kan understøtte hinanden, således at f.eks. fælles gåture med patienter i Psykiatrien både kommer ansatte og patienter til gode. Der kan evt. etableres en "task force" på den enkelte arbejdsplads, der inspirerer og motiverer til fysisk aktivitet.

I 2023 sætte der fokus på fysisk aktivitet på regionens arbejdspladser, så fysisk aktivitet bliver en naturlig del af hverdagen. Der etableres en "task force" eller lignende på alle regionens arbejdspladser. Denne skal inspirere og motivere de ansatte til fysisk aktivitet. I det omfang det er muligt etableres der tiltag, der samtidig understøtter de ansattes og patienter/brugeres aktivitetsniveau.

Ovenstående indsatser for målgruppen voksne står selvsagt ikke alene, men skal ses i kombination med de mange forskellige indsatser Region Nordjylland allerede har iværksat (se bilag 2 om nuværende forebyggende indsatser). Der skal være fokus på fortsat implementering, evaluering og udvikling af nuværende indsatser, herunder f.eks. rehabiliteringsindsatser for mennesker med kronisk sygdom.



Bilag I

Overblik over datagrundlaget opdelt på målgrupper

Region Nordjyllands handleplan for forebyggelse hviler på et omfattende kvantitativt datagrundlag, med inddragelse af flere kilder. Til beskrivelse af den Nordjyske befolknings sundhedsvaner i forhold til de syv risikofaktorer, som indgår i handleplanen, dvs. rygning, alkoholforbrug, fysisk inaktivitet, overvægt, søvnkvalitet, mental sundhed og smerter, anvendes de meget omfattende spørgeskemaundersøgelser Sundhedsprofilen "Hvordan har du det?" 2017 og Børnesundhedsprofilen:

- Sundhedsprofilen "Hvordan har du det?" 2017 er en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse blandt befolkningen over 16 år, som foretages i alle fem regioner, i et samarbejde med Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed. Undersøgelsen gentages med 3-4 års mellemrum og er foretaget i 2010, 2013 og 2017. I 2017 var der knap 23.000, som svarede på undersøgelsen i Region Nordjylland, og knap 180.000 på landsplan.

- Børnesundhedsprofilen er en spørgeskemaundersøgelse blandt knap 10.000 børn i 1., 5. og 8. klassesettrin i Region Nordjylland, indsamlet i efteråret 2017. Undersøgelsen er i mange henseender bygget op på samme måde som Sundhedsprofilen "Hvordan har du det?" 2017, men anvender en anden spørgeramme, målrettet børn.

I tabel I nedenfor, findes en oversigt over de indikatorer fra de to undersøgelser, som i datagrundlaget anvendes til at beskrive sundhedsvanerne for børn og voksne.

Tabel I: Udvalgte indikatorer til analyse af status og udvikling inden for de syv risikofaktorer i handleplanen.

RISIKOFAKTOR	Indikatorer fra Sundhedsprofilen (voksne, 16+ år)	Indikatorer i Børnesundhedsprofilen (børn 5. og 8. kl.)
RYGNING	Andel som ryger dagligt	Andel i 8. klasse, som hhv. ryger dagligt, ryger lejlighedsvist, og har prøvet at ryge.
ALKOHOL	Andel med et højrisiko alkoholforbrug (mænd over 21 og kvinder over 14 genstande per uge)	Andel i 8. klasse, som rusdrikker, opdelt på antal gange inden for seneste måned.
SVÆR OVERVÆGT	Andel med et BMI over 30	Overvægt måles ikke i Børnesundhedsprofilen, da BMI ikke kan anvendes på børn.
FYSISK INAKTIVITET	Andel som er fysisk inaktive i fritiden (se def. i Sundhedsprofilen)	Andel i 5. og 8. kl., som er fysisk inaktive i fritiden (se def. i Børnesundhedsprofilen).
SØVNKVALITET	Andel med dårlig søvnkvalitet (se def. i Sundhedsprofilen)	Andel i 5. og 8. kl., som sover dårligt/uroligt om natten og andel i 5 og 8 kl. som sover mindre end Sundhedsstyrelsen anbefaler.
MENTAL SUNDHED	Andel med dårlig mental sundhed (se def. i Sundhedsprofilen)	Div. fra Børnesundhedsprofilen, herunder andel i 5. og 8. kl., som ikke har det rigtigt godt hhv. derhjemme, i skolen og i fritiden.
SMERTER	Andel med muskelskelettsmerter (se def. i Sundhedsprofilen)	Andel i 8. kl., som flere gange om ugen har smerter i f.eks. nakke og ryg.

Da Børnesundhedsprofilen foreløbigt kun er foretaget i 2017, har det ikke været muligt at analysere udviklingen i børns sundhedsvaner, og der anvendes derfor et statusbillede fra 2017 opdelt på køn og klassetrin. For de over 16-årige findes imidlertid tidligere opgørelser, som gør det muligt at vurdere udviklingstendenser i befolkningens sundhedsvaner fra 2010 til 2013 og fra 2013 til 2017.

I datagrundlaget anvendes disse tendenser til at give en detaljeret vurdering af udviklingen i fremtiden frem til 2030. Fremgangsmåden i fremskrivningen af risikofaktorerne er beskrevet nedenfor i fire dele:

Fremskrivning af andel berørt af en risikofaktor 2017 til 2030:

1. Fremskrivningen tager udgangspunkt i den andel, som er berørt af hver af de syv risikofaktorer i hver køn og aldersgruppe i Sundhedsprofilen for Nordjylland i 2017.
2. Denne andel fremskrives med en tendens, som bygger på den gennemsnitlige årlige udvikling i procent fra 2010 til 2013 og fra 2013 til 2017. Her tages udgangspunkt i den årlige vækst inden for køn og aldersgruppen på nationalt plan, da de statistiske usikkerheder ift. stikprøven er betydeligt mindre her.
3. For at afspejle en formodning om, at fremtidige tendenser i højere grad bygger på de senere års udvikling, vægtes den gennemsnitlige årlige udvikling i den seneste periode 2013 til 2017 dobbelt i forhold til årene i perioden 2010 til 2013.
4. Desuden fremskrives andelen af berørte, inden for køn og aldersgruppen i regionen, kun med halvdelen af den årlige udviklingstendens, som udledes for gruppen. Dette gøres i erkendelse af, at udviklingen i sundhedsvaner i praksis ikke er lineær, men aftager fordi nogle befolkningsgrupper har sværere ved at ændre vaner end andre.

Udover at fremskrive andelen inden for køn og aldersgruppen, som er berørt af risikofaktoren, fremskrives også det

antal af borgere inden for hver gruppe, som i årene frem til 2030 forventes at være berørt af de enkelte risikofaktorer. Til det formål er anvendt Danmarks Statistiks befolkningsfremskrivning 2019 på køn, alder og kommuner, hvor den andel af køn og aldersgruppen, som er berørt af risikofaktoren, ganges på det forventede antal borgere et givet år frem mod 2030.

Derved gives en samlet vurdering af, hvorledes den forventede udvikling i sundhedsvaner spiller sammen med den forventede demografiske udvikling – eksempelvis aldringen af befolkningen. Formålet er, trods de usikkerheder, der er forbundet med begge metoder for fremskrivning af andele og antal, at give en kvalificeret vurdering af, hvor de største udfordringer tegner sig på forebyggelsesområdet i fremtiden fremtiden, - f.eks. i forhold til trækket på regionale ressourcer.

Endelig skal det understreges, at der ikke nødvendigvis er en direkte sammenhæng mellem de udfordringer, som tegner sig i datagrundlaget og de indsatser, som prioriteres i handlleplanen for forebyggelse. Det skyldes, på den ene side, at regionerne har et begrænset råderum og antal arenaer, at operere inden for ift. forebyggelse. Samtidig skal prioritering af nye indsatser på forebyggelsesområdet, ses i forlængelse af eventuelle allerede eksisterende regionale tiltag.

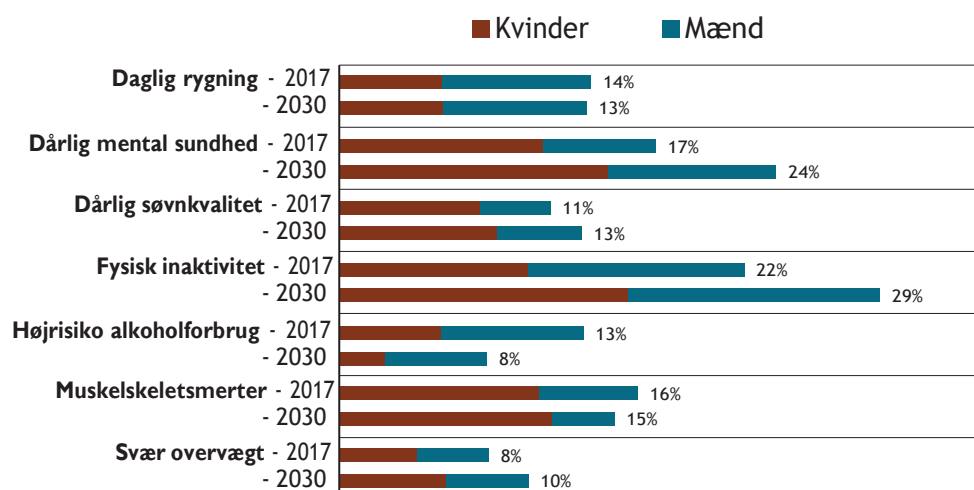
I det følgende præsenteres centrale oversigtstabeller over udviklingen fra 2017 til 2030 i andel og antal borgere i Region Nordjylland berørt af de syv udvalgte risikofaktorer, opdelt på køn. Først for målgruppen "unge 16-24 år" og efterfølgende for målgruppen voksne, her opdelt i tre underliggende aldersgrupper; "voksne 25-44 år", "voksne 45-64 år", og "voksne over 65 år".

Der præsenteres ikke i dette bilag oversigtstabeller for målgruppen børn, idet data hentes direkte fra Børnesundhedsprofilen, og ikke bearbejdes yderligere. Børnesundhedsprofilen findes på [Region Nordjyllands hjemmeside](#).

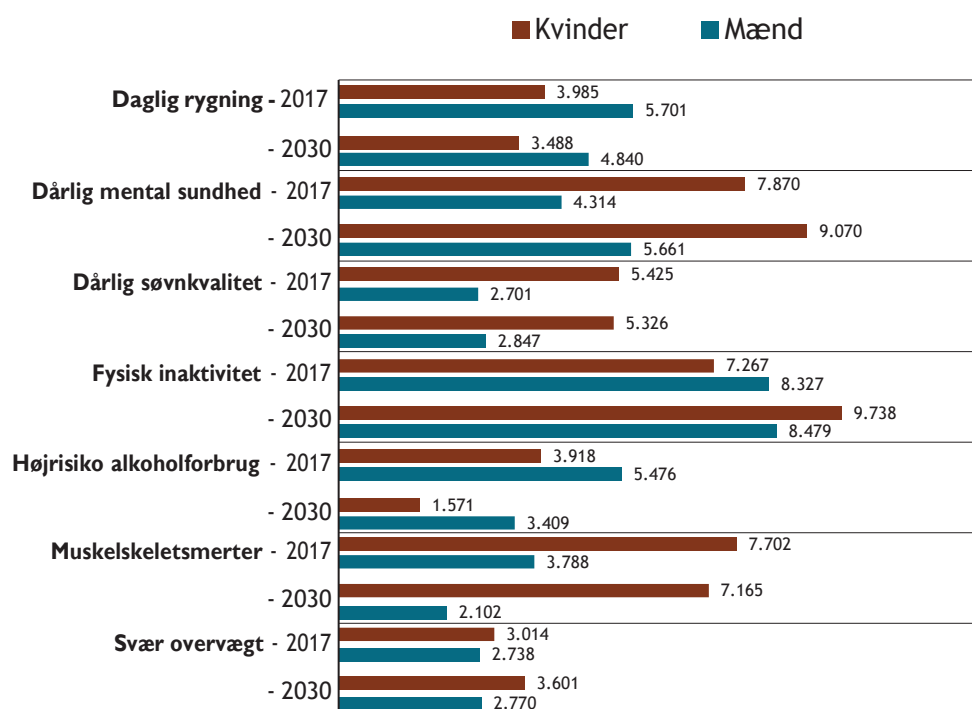
Målgruppe

Unge 16 til 24 år

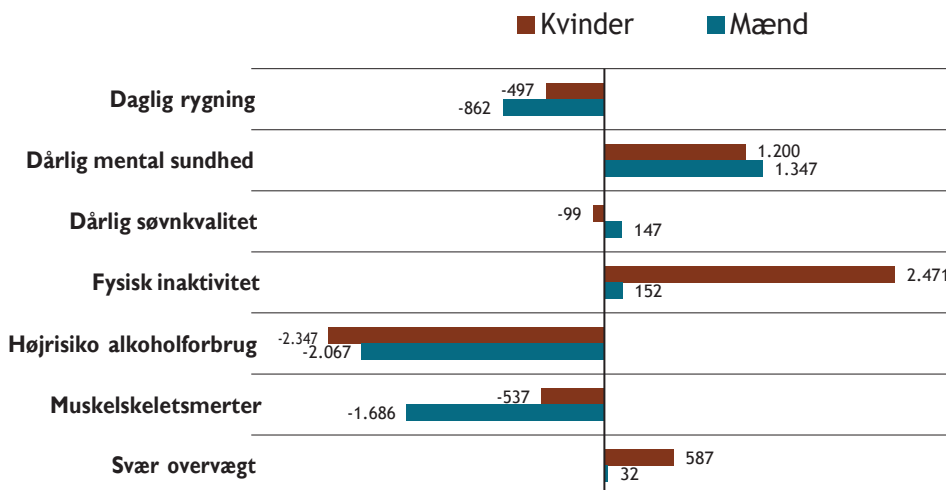
Figur 1: Andel nordjyder 16 til 24 år, fordelt på 7 risikofaktorer og køn 2017, og fremskrevet til 2030



Figur 2: Antal nordjyder 16 til 24 år, fordelt på risikofaktorer og køn fra 2017 og 2030



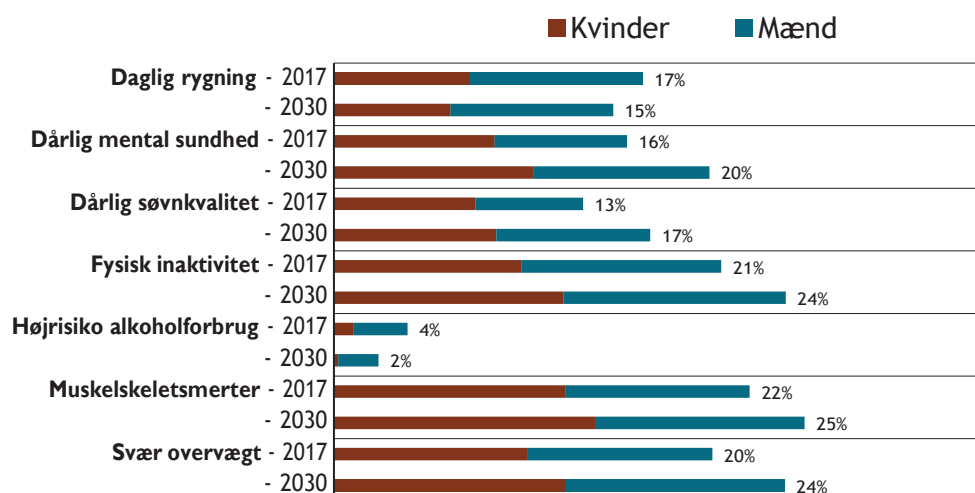
Figur 3: Udvikling i antal nordjyder 16 til 24 år, fordelt på risikofaktorer og køn fra 2017 til 2030



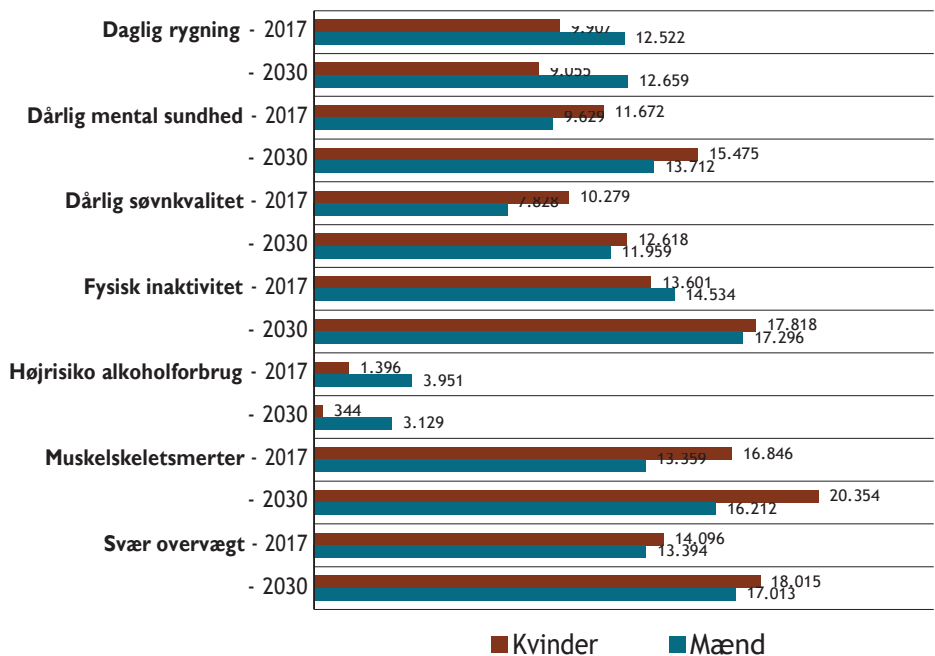
Målgruppe

Voksne 25 – 44 år

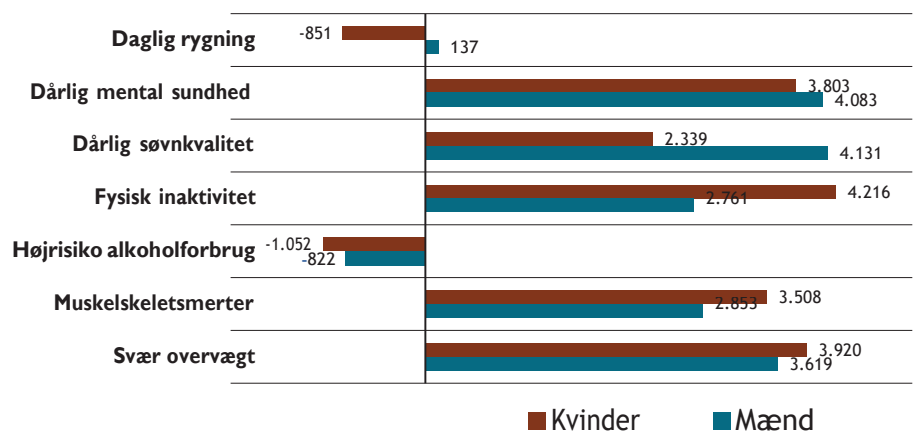
Figur 4: Andel nordjyder 25 – 44 år, fordelt på 7 risikofaktorer og køn 2017, og fremskrevet til 2030



Figur 5: Antal nordjyder 25 – 44 år, fordelt på risikofaktorer og køn 2017 og 2030



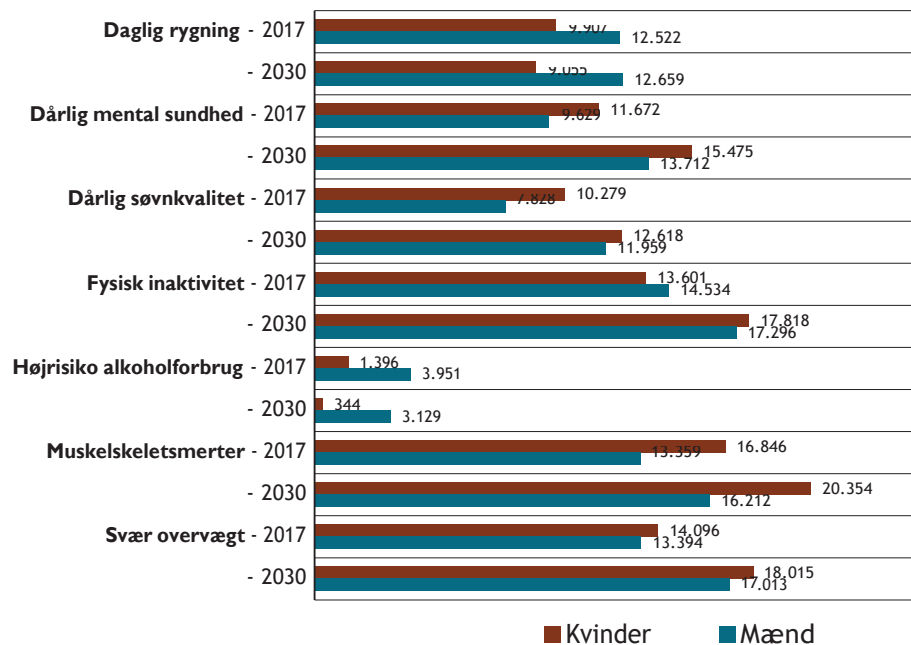
Figur 6: Udvikling i antal nordjyder 25 – 44 år, fordelt på risikofaktorer og køn 2017 og 2030



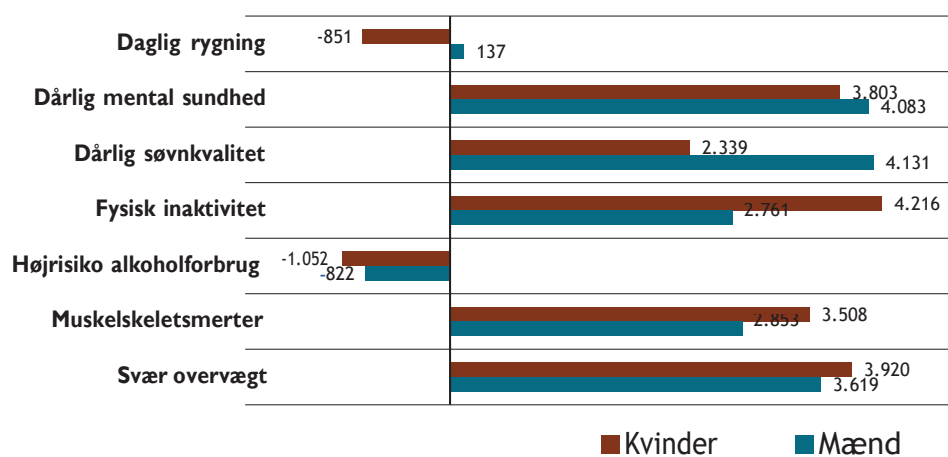
Målgruppe

Voksne 45 – 64 år

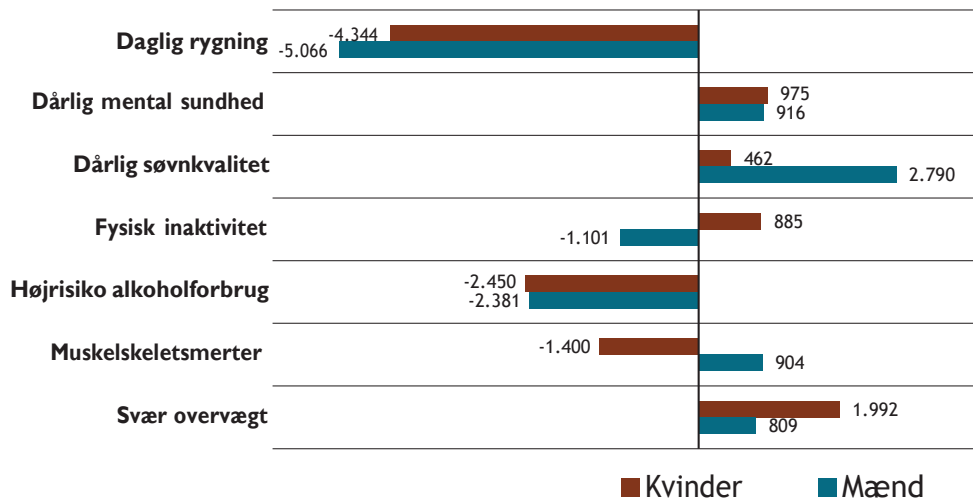
Figur 7: Andel nordjyder 45 – 64 år, fordelt på risikofaktorer og køn 2017 og 2030



Figur 8: Antal nordjyder 45 – 64 år, fordelt på risikofaktorer og køn 2017 og 2030



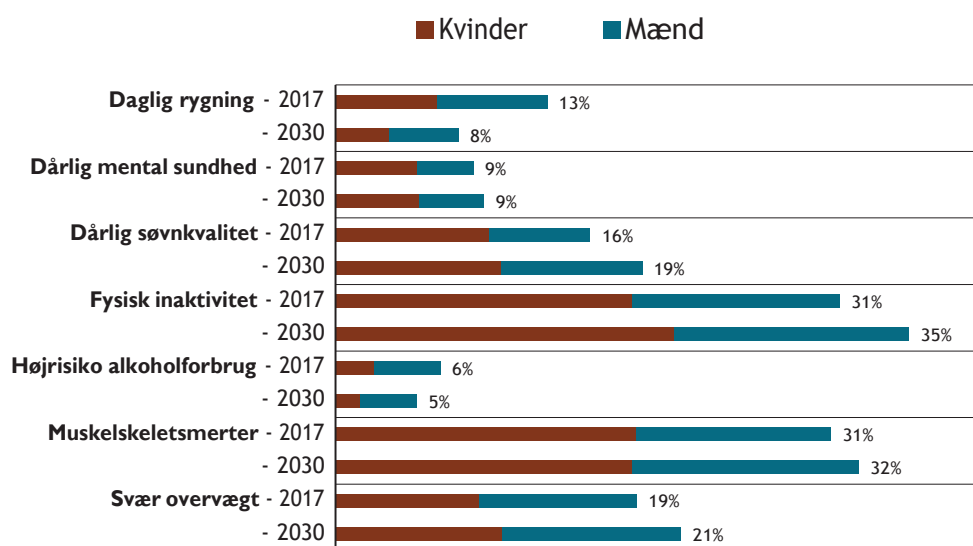
Figur 9: Udvikling i antal nordjyder 45 – 64 år, fordelt på risikofaktorer og køn 2017 og 2030



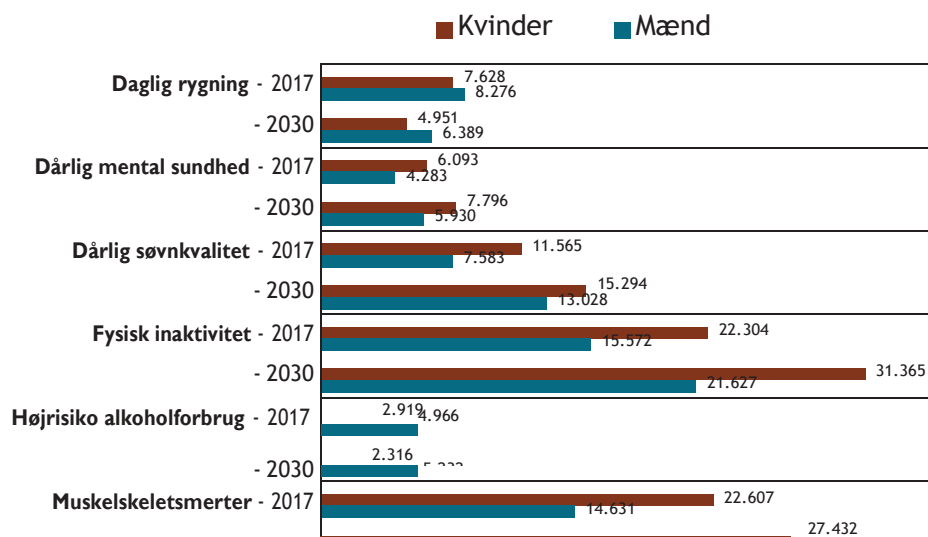
Målgruppe

Voksne over 65 år

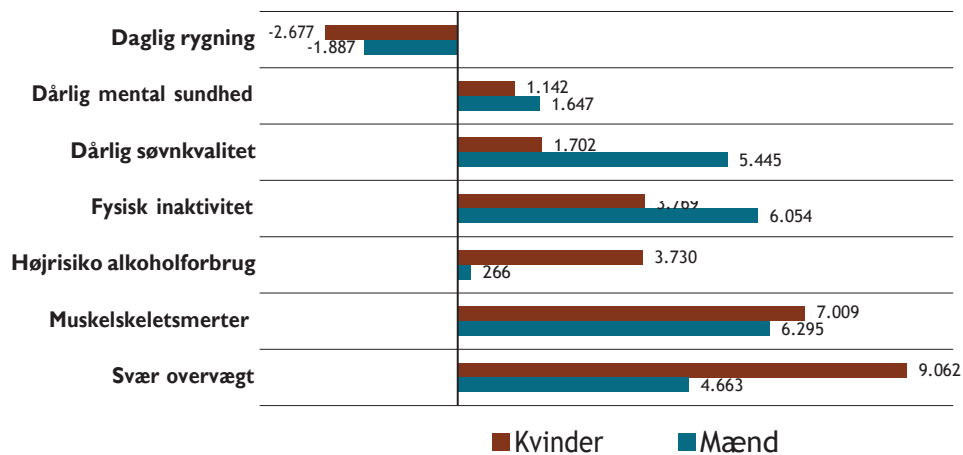
Figur 10: Andel nordjyder over 65 år, fordelt på risikofaktorer og køn 2017 og 2030



Figur 11: Antal nordjyder over 65 år, fordelt på risikofaktorer og køn, 2017 og 2030



Figur 12: Udvikling i antal nordjyder over 65 år, fordelt på risikofaktorer og køn, 2017 og 2030



Bilag 2

Nuværende forebyggende indsatser i Region Nordjylland

Dette bilag har til formål at give et overblik over de forebyggende indsatser i Region Nordjylland, der på nuværende tidspunkt er igangsat. Indsatserne er målrettet patienter og borgere i Region Nordjylland og de nordjyske kommuner. Bilaget er udarbejdet på baggrund af bidrag fra hospitalerne, Regional Udvikling, Specialsektoren, Mennesker & Organisation, Nord-KAP samt Patientforløb & Økonomi.

Sund Info (Aalborg Universitetshospital)

INDSATS-OMRÅDE	Titel	Beskrivelse
MENTAL SUNDHED	Liaisonpsykiatri	Somatikken har mulighed for at rekvirere psykiatrisk tilsyn, hvis patienten udviser psykiatriske symptomer. Der kan rekvireres akutte tilsyn til psykiatrisk betingede alvorlige adfærdssymptomer og planlagte tilsyn ved f.eks. sygdomsforløb kompliceret af psykiatriske symptomer. Begge tilsynsformer kan sikre et samarbejde om patienten i forhold til at sikre relevant psykiatrisk behandling.
	Individuel intervention	Patienter og deres pårørende tilbydes individuel intervention ved en rygestops-instruktør i Forebyggelsesambulatoriet.
RYGNING	VBA-metoden	Very Brief Advice (VBA) er en nem og enkel metode til henvisning af patienter, der ønsker at holde op med at ryge. Metoden benyttes i enkelte ambulatorier og sengeafsnit.
	Åben rådgivning	Der er etableret et samarbejde med Aalborg Kommunes misbrugscenter, hvor der hver fredag er åben rådgivning i Sund Info med en Visitator fra Rusmiddelafsnittet. Visitatoren står til rådighed de øvrige ugedage ved telefonisk kontakt og fremmøde hvis der er behov.
ALKOHOL/ MISBRUG	Familieambulatoriet	Familieambulatoriet er et regionsdækkende specialtilbud til gravide med et risikoforbrug eller misbrug af alkohol, narkotika, medicin eller andre afhængighedsskabende stoffer samt til gravide med alvorlig psykiatrisk sygdom. Tilbudet omfatter den gravide, dennes partner og deres barn. Børn, der i graviditeten har været eksponeret for rusmidler og/eller afhængighedsskabende medicin, følges indtil skolealderen.
	Individuel rådgivning	Tilbud om individuel rådgivning for patienter og deres pårørende ved fysioterapeut i Forebyggelsesambulatoriet.
FYSISK INAKTIVITET	TEMP 3	TEMP3 (Træning og Ernæring til Medicinske Patienter). Indsatsen indeholder ugentlig holdtræning på 13 medicinske, kirurgiske og onkologiske sengeafsnit, hvor fysioterapeuter møder op og samler patienterne til holdtræning. I de samme afsnit er der indrettet træningshjørner, således patienterne selv har mulighed for at følge op med daglig aktivitet. I samme indsats er der ligeledes fokus på ernæring, således patienten umiddelbart efter aktiviteten indtager en proteinholdig drik.
	Informations-kampagne "Ud af sengen"	Informationskampagnen "Ud af sengen" skal nudge patienterne (og pårørende) til aktivitet, mens de er på hospitalet.

OVERVÆGT	Forløb til svært overvægtige i alderen 0-18 år.	Videnscenter for Børn og Unge med Overvægt er et regionsdækkende tilbud og tilbyder forløb til svært overvægtige børn og unge i alderen 0-18 år. ViBUO har ambulant funktion på børneambulatorierne i Hjørring, Aalborg, og Thisted. Forløbet foregår i samarbejde mellem barn og forældre, videnscenterets tværfaglige team og barnets hjemkommune. Det tværfaglige team består af sygeplejersker, diætister, børnelæger, psykolog og socialrådgiver.
	Kirurgisk forløb ved svær overvægt/fedme	Ved svær overvægt/fedme gennemgår patienten et forløb med start i Endokrinologisk Speciale og ved kirurgi intern henvisning til Mave- og Tarmkirurgisk Speciale. Fortsat postoperativ kontrol foregår i Adipositas-klinik, Medicinsk Endokrinologisk Speciale.
	Individuel intervention	Tilbud om individuel intervention med henblik på vægttab for patient og dennes pårørende ved klinisk diætist og fysioterapeut i Forebyggelsesambulatoriet.
GENERELT	KRAM-screening	<p>Patienten tilbydes en samtale om det fysiske helbred. Samtalen indeholder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) KRAM-screeninger og helbreds-vurdering. 2) Motiverende forebyggelsessamtale. <p>Aktiv overlevering til forebyggelses-tilbud i hjemkommune, herunder sikring af støttefunktioner.</p>

Regionshospital Nordjylland

INDSATS-OMRÅDE	Titel	Beskrivelse
MENTAL SUNDHED	Indlæggelse af børn med psykosomatiske lidelser.	Børn- og ungeafsnittet behandler børn og unge med psykosomatiske lidelser. Aktuelt er disse patienter indlagt i 14 dage på børneafdelingen og bliver behandlet via en tværfaglig indsats med læger, sygeplejerske, psykolog, pædagog og børnefysioterapeut.
	Liaisonpsykiatri	Somatikken har mulighed for at rekvirere psykiatrisk tilsyn, hvis patienten udviser psykiatriske symptomer. Der kan rekvireres akutte tilsyn til psykiatrisk betingede alvorlige adfærdssymptomer og planlagte tilsyn ved f.eks. sygdomsforløb kompliceret af psykiatriske symptomer. Begge tilsynsformer kan sikre et samarbejde om patienten i forhold til at sikre relevant psykiatrisk behandling.
OVERVÆGT	Forløb til svært overvægtige i alderen 0-18 år.	Videnscenter for Børn og Unge med Overvægt er et regionsdækkende tilbud og tilbyder forløb til svært overvægtige børn og unge i alderen 0-18 år. ViBUO har ambulant funktion på børneambulatorierne i Hjørring, Aalborg, og Thisted. Forløbet foregår i samarbejde mellem barn og forældre, videnscenterets tværfaglige team og barnets hjemkommune. Det tværfaglige team består af sygeplejersker, diætister, børnelæger, psykolog og socialrådgiver.
	Diabetes-teamet	Diabetes-teamet laver en fælles indsats for de børn og unge, der deltager i det tværfaglige forløb og som berører alle tematikker i nærværende handleplan.
DÅRLIG SØVNKVALITET	Vurdering af søvnkvalitet	Vurdering af patienternes søvnkvalitet er en del af den dataindsamling, der foretages ved patientens indlæggelse, hvor patientens helbredstilstand som helhed vurderes. Der er ikke en systematisk tilgang til indsats i forhold til dårlig søvnkvalitet, men en individuel vurdering i hvert enkelt tilfælde.
MUSKEL-SKELET-SMERTER	Individuel indsats	Ved indlæggelsen spørges ind til patientens symptomer og der er ikke et systematisk nuværende tilbud om forbyggende indsatser ved muskelskelet smerter. Der laves en individuel vurdering i hvert enkelt tilfælde og der kan henvises til fysioterapi og sendes en genoptræningsplan til den kommunale træningsenhed ved udskrivelsen.
GENERELT	KRAM-screening	<p>Patienten tilbydes en samtale om det fysiske helbred. Samtalen indeholder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. KRAM-screeninger og helbreds-vurdering. 2. Motiverende forebyggelsessamtale. <p>Aktiv overlevering til forebyggelses-tilbud i hjemkommune, herunder sikring af støttefunktioner.</p>

Psykiatrien

INDSATS-OMRÅDE	Titel	Beskrivelse
MENTAL SUNDHED	Forebyggelse som en del af Patientens team	Målgruppen "borgere med psykiske lidelser" har brug for en håndholdt rekruttering til forebyggelsestilbud med henblik på reel deltagelse. Deraf er der kommet en tydeligere melding på, at forebyggelsesindsatser tænkes ind i rammen af Patientens Team for at sikre en styrket aktiv overlevering og håndholdt indsats.
	PRO-Psykiatri	Undersøgelse og behandling skal foregå i et nært og involverende samarbejde mellem patient/pårørende og personale. Derfor arbejdes der med redskabet PRO, som en del af udredningen og behandlingen. PRO-Psykiatri er en ny metode, der kan understøtte patientens muligheder for at være aktivt med i beslutninger om behandlingen.
	Guidet Egenbeslutning (GEB)	Guidet Egenbeslutning er en metode til refleksion, samarbejde og forandring. GEB anvendes i dialogen mellem patienter og sundhedsprofessionelle. GEB skal støtte patienten i at træffe velovervejede beslutninger, der er afstemt med de ønsker, patienten selv har for sit liv og sin hverdag.
	Center for pårørende	Center for Pårørende er et regionsdækkende tilbud om samtaler og rådgivning til nære pårørende til en person, der har en psykiatrisk diagnose. Centrets opgave er at hjælpe med at styrke dialogen, relationen og forståelsen mellem de pårørende og den person, der er syg. Der er tilbud til børn, unge, voksne og familier. Tilbuddene kan benyttes af pårørende, der aktuelt har kontakt til Psykiatrien, men også af andre, der har psykisk sygdom tæt inde på livet.
KRONISK SYGDOM/ MUSKELSKLET-SMERTER	Liaisonsomatik	Ugentlig medicinsk stuegang på psykiatriske sengeafdelinger, hvor der på en fast dag kommer besøg af en somatisk overlæge og sygeplejerske. De psykiatriske patienter bliver undersøgt på stuegangen og de får igangsat en behandling. Erfaringerne viser, at når patienterne bliver undersøgt under indlæggelse i Psykiatrien af et somatisk personale, så finder man og får behandlet mange somatiske lidelser. Rådgivning i forhold til forebyggelse vedr. kost, motion, rygning og alkohol er også et element i stuegangen.
	Fysioterapi i Psykiatrien	Der foretages undersøgelser med henblik på at afdække uhensigtsmæssige vane-kropsholdningsmønstre, som kan give eller giver belastning på leddene og afstedkommer led- og muskelsmerter. Herefter iværksættes en specifik behandling med henblik på at optimere kropsholdningen og mindske led- og muskelbelastning.
	Genoptræningsplan og forebyggelse	I samarbejde med patienten skrives og sendes en genoptræningsplan i de tilfælde, hvor det ud fra en faglig vurdering skønnes relevant, at patienten fortsætter sin behandling i kommunalt regi.
OVERVÆGT	Kostvejledning i tilknytning til behandling af psykisk lidelse	Der er tilbud om ernæringscreening og intervention under patientens behandlingsforløb med henblik på at opstarte relevante livsstilsændringer vedr. kost om motion. Patienter, der opstarter i antipsykotisk behandling, kan have nytte af kostvejledning, da overvægt kan være en bivirkning af den medicinske behandling. Tilbuddet er muligt for såvel indlagte som ambulante patienter. Kun for voksne patienter.

FYSISK INAKTIVITET	Gåture under indlæggelse og motion med redskaber	Tilbud om gåture og motion i gymnastiksal eller motionsrum. Der er ikke specifikt fokus på forebyggelse eller vægttab, men en støttet indsats til at prøve fysisk aktivitet og generelt som et led i behandlingen. Patienter introduceres løbende til at kunne benytte motionsrummet, hvor de får et generelt træningsprogram. Efterfølgende kan øvelserne specificeres for den enkelte patient.
	Dans på Brandevej	Der er dans én gang om ugen, hvor der laves bevægelse og dans på et niveau, hvor alle kan deltage og have det sjovt. Der er ingen krav om bestemt påklædning.
	Aktivitetsmedarbejdere	Der oprustes med aktivitetsmedarbejdere i Psykiatriens sengeafsnit. Aktivitetsmedarbejdere arbejder både med fysiske aktiviteter og andre aktiviteter, bl.a. med henblik på forebyggelse af tvang. Opgaven er under udvikling.
GENERELT	Fysisk helbreds-vurdering i forhold til KRAM-faktorerne	I Psykiatrien tilbydes patienten en samtale om det fysiske helbred. Samtalen indeholder: KRAM -screeninger og helbreds-vurdering. Motiverende forebyggelsessamtale. Aktiv overlevering til forebyggelses-tilbud i hjemkommune, herunder sikring af støttefunktioner.
	Sundhedssamtale i Børne- og Ungdoms-psykiatrien (B&U).	Sundhedssamtale ved en sygeplejerske i B&U's Ambulatorium for Angst og Depression. Samtalen indeholder en høj grad af psykoedukation, der er situationsbestemt og med udgangspunkt i den enkeltes sygdoms-situation og dertilhørende behov. Målgruppen kan være barnet selv, men også forældre.

Øvrige regionale indsatser

INDSATS-OMRÅDE	Titel	Beskrivelse
GENERELT	Temadage og kurser	Temadage og kurser for medarbejdere i Region Nordjylland om det nyeste forskning og metoder inden for den nærværende handleplans forebyggelsesområder.
	Telemedicin (Telecare Nord)	Telemedicin er en teknisk løsning for sundhedsydelse, som erstatter et fysisk møde mellem patient og sundhedspersonale, der leverer ydelsen. Via TeleCare Nord kan patienten f.eks. få udleveret udstyr til selv at tage sit blodtryk, iltmætning eller vægt i eget hjem og sende værdierne via en tablet (lille elektronisk skærm) til sundhedspersonale, hvor de kan tjekke målingerne og rådgive patienten. På nuværende tidspunkt er løsningen rettet mod borgere med KOL og hjertesvigt.
	Nye Veje og medicinindsatsen "vi piller ved pillerne"	I projekt Nye Veje samarbejder Region Nordjylland og Morsø Kommune om at udvikle et bedre og mere sammenhængende sundhedsvæsen til gavn for borgerne. Ønsket er at fremme udvikling af sundhedsvæsenet, og dermed sikre borgerne på Mors adgang til lægehjælp og gode borgernære sundhedstilbud. Et af udviklingssporene omhandler brugen af medicin. Her bliver relevante borgere tilbudt en medicingennemgang ved en farmaceut i samarbejde med en læge. Formålet er at forbedre borgernes sundhed og samtidig sikre borgeren en bedre forståelse af egen medicin. Indsatsen skal samtidig bringe farmaceuter i spil som en ny faglighed i almen praksis.

GENERELT	Rehabiliteringsindsatser for mennesker med kronisk sygdom	<p>Region Nordjylland og de nordjyske kommuner har indgået en række samarbejdsaftaler omkring rehabiliteringstilbud til mennesker med kronisk sygdom. Det overordnede formål med at indgå sygdomsspecifikke samarbejdsaftaler er, at den samlede indsats for mennesker med kronisk sygdom bliver sammenhængende og velkoordineret. Samarbejdsaftalerne omhandler kroniske lidelser og vedrører det delte ansvar for den patientrettede forebyggelse.</p> <p>I Region Nordjylland er der bl.a. samarbejdsaftaler for demens, type 2-diabetes, hjerneskade, hjerterehabilitering, KOL, kræft og palliation, muskelskeletlidelser samt osteoporose.</p>
	Udsatte gravide	<p>Siden 2019 har regionen gennemført screeningssamtaler med samtlige gravide og dennes partner ved første jordemoder-konsultation. Samtalen er af en times varighed og formålet er at opspore gravide, der har brug for særlig støtte under graviditeten og i familiedannelsen.</p> <p>Ca. 10% af de gravide vurderes til at være udsatte og tilbydes derfor en tværsektoriel teamsamtale med regionens jordemoder og hjemkommunens sundhedspleje. Her aftales hvordan den gravide/familien støttes bedst muligt gennem f.eks. kommunale tilbud, regionale tilbud eller fælles tværsektorielle tilbud.</p>
	Forældre-uddannelse	<p>Regionen og de nordjyske kommuner samarbejder om forældreuddannelse til alle førstegangsgravide/forældre. Formålet er at skabe et sammenhængende graviditets-forløb, hvor det sikres, at den gravide fastholdes i overgangen mellem regionens jordemoderordning og den kommunale sundhedspleje. Der er forskellige modeller for forældreuddannelse i kommunerne, men fælles for dem er fokus på fødsels- og forældreforberedelse.</p>
GENERELT	Forebyggende børneundersøgelse i almen praksis	<p>Det er ikke alle børn, der deltager i de forebyggende børne-undersøgelser i almen praksis og der er desuden en social ulighed i forhold til, hvilke børn der deltager. Efter aftale med Praktiserende Lægers Organisation sender regionen påmindelsesbreve til de forældre, hvis barn ikke har deltaget i den seneste børneundersøgelse.</p> <p>Regionsklinikkerne i Nykøbing og Øster Jølby afprøver pt. en indsats, hvor klinikkerne tager telefonisk kontakt til forældre til udeblevne børn. Der er ligeledes en indsats undervejs i et samarbejde med Aalborg Kommune, hvor indsatsen vil bestå i telefonisk henvendelse til forældre og en udvidet børneundersøgelse til børn/familier, der er særligt udsatte eller har særlige behov.</p>
	Vores Sunde Hverdag	<p>Sammen med Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse i Region Hovedstaden, AAU og Steno Diabetes Center Copenhagen, er Region Nordjylland med i et stort tværsektorielt projekt "Vores Sunde Hverdag". I Nordjylland er projektet aktivt i gang i Hjørring Kommune.</p> <p>Vores Sunde Hverdag har til formål at udvikle og afprøve en ny model for forebyggelse og sundhedsfremme i kommunerne (i første omgang fire kommuner – to i Region Nordjylland og to i Region Hovedstaden). Modellen er dynamisk og skalerbar, og målet er at skabe positive og målbare effekter på borgernes sundhedstilstand og trivsel. Kommunerne får således et nyt redskab til planlægning, prioritering og implementering af forebyggelses- og sundhedsfremmende indsatser, så der genereres mest mulig sundhed og trivsel for de tilgængelige ressourcer.</p>

Regional udvikling

INDSATS-OMRÅDE	Titel	Beskrivelse
MENTAL SUNDHED	Skabelse af kunstneriske rum på hospitaler v. Dansk Kunstnerråd	På Aalborg Universitetshospital i Thisted skal en gruppe på 3 kunstnere stå for at skabe visuelle og auditive oplevelser for indlagte og pårørende på to udvalgte områder - Akutmodtagelsen og en Palliativ afdeling. Opgaven udbydes af Dansk Kunstnerråd gennem de professionelle kunstorganisationer i samarbejde med hospitalet.
	Udsigt fra et plejecenter v. Limfjords-teatret.	Formålet med "Udsigt fra et plejecenter" er at gå i dybden med scenekunstens virkemidler, og præsentere dem for beboere, pårørende og personalet på to plejecentre i Morsø Kommune, et i henholdsvis Thisted og Mariagerfjord Kommune. Idéen er at give personalet nye redskaber som supplement til deres uddannelse til at øge livskvaliteten og fællesskabsfølelsen hos beboerne. Der vil med afsæt i de ældres historier blive lavet en teaterforestilling.
	Trivsels- og sundhedsfremmende indsats gennem kulturtilbud til gymnasieelever v. Mariagerfjord Kulturskole.	Målet er gennem aktive kulturtilbud at styrke de unge til selvudvikling gennem styrkelse af deres selvværd, selvtillid og sociale kompetencer. Projektet har fokus på unge, der er i risikogruppen for "at få ondt i livet", men ikke er behandlingskrævende. Målgruppen er elever på Mariagerfjord Gymnasium. Det er et delmål, at aktiviteten styrker deres deltagelse i kulturlivet som aktive medborgere og gerne bidragsydere.
	Tværasektoriel temadag om kultur og sundhed	En tværasektoriel temadag, hvor der præsenteres evidens for det at bruge kulturen i sundhedens tjeneste, f.eks. i forebyggende og rehabiliterende tiltag. På dagen vil der også være en præsentation af udvalgte kulturelle tilbud fra kommunerne, som kan integreres i sundhedsarbejdet. Målgruppen er sundhedspersonale (ledere og medarbejdere) i kommuner, hospitaler, almen praksis og personalet fra kulturtilbuddene.
	Sygt sundt teater v. Vendsyssel Teater.	Ambitionen med pilotprojektet er at formidle ikke-kommercielle kunstneriske oplevelser og "helbredende livsglæde" til de mennesker, som ikke har mulighed for selv at komme i teatret. Vendsyssel Teater livestreamer i samarbejde med TV2 Nord fire gange udvalgte egenproduktioner til skærme på sygehusene i Brønderslev, Frederikshavn, Hjørring og Skagen i løbet af 2020, samtidig med at pårørende kan se med direkte i salen.
GENERELT	Udvikling og bevarelse af friluftsliv og aktive oplevelser	Regional Udvikling har gennem flere år arbejdet sammen med kommunerne om at udvikle og bevare de gode faciliteter og muligheder for friluftslivet og andre aktive oplevelser, som medvirker til mental såvel som fysisk sundhed. Regional Udviklings rolle er at bistå kommunerne med finansiering, etablering af partnerskaber, koordinering mellem flere aktører osv.
	Nordjysk Netværk for Naturoplevelser	NNN er en forening, der har til formål at koordinere og erfaringsdele om udvikling, drift og formidling af faciliteter til friluftsliv og naturoplevelser. Gennem NNN løftes kommunernes udviklings- og formidlingsopgaver indenfor natur og friluftsliv, som kommunerne ikke kan løse på egen hånd. NNN har f.eks. stået bag projekter om at etablere Hærvejens cykel- og vandreruter gennem region Nordjylland. Netværket består af medarbejdere fra de nordjyske kommuner og Naturstyrelsens 3 afdelinger i Nordjylland. Regional Udvikling agerer sekretariat for netværket.
	Cykling til hverdag og fritid	Aktiv transport bidrager til den almene sundhedstilstand, både fysisk og mentalt velvære. Indsatsen har fokus på etablering af cykelstier, cykelparkering og servicefaciliteter rettet mod cyklister i kommunerne. Eks. Arbejdes der på at udpege trygge og sikre cykelruter, muliggøre cykelmedtagning i tog og bus, afdække behovet for stier på tværs af kommunegrænser m.m.
	Et trafikikkert Nordjylland	For at øge mobiliteten for borgerne, er der fokus på at forbedre trafikikkerheden. Der er oprettet et fælles trafikikkerheds-netværk med Nordjyllands Politi, Vejdirektoratet, regionen og kommunerne. Her arbejdes der med trafiksikre løsninger og trafikikkerhedsrevision af nye anlægsprojekter.

Specialektoren

INDSATS-OMRÅDE	Titel	Beskrivelse
GENERELT - UNDERSTØTTELSE AF ADGANG TIL SUNDHEDSYDELSE FOR BORGERE	Sundhedsudredning	Målet med indsatsen er at tilbyde sundhedsfaglige udredninger til alle borgere på Specialektorens bo- og døgntilbud inden udgangen af 2020. En behandlingsplan startes op, når en udredning viser, at en sygdom, diagnose, lidelse eller helbredstilstand kræver handling eller observation.
	Screeningsværktøj	Målet med indsatsen er, at der inden juni 2020 udvikles og ibrugtages et screeningsværktøj til systematisk vurdering af den enkelte borgers behov for støtte til at benytte sundhedsydelser. Værktøjet skal desuden understøtte, at der kan laves databaserede udtræk i Specialektorens informationsportal på antallet af screeninger med henblik på opfølgning.
	Gennemførelse af screeninger	Målet med indsatsen er, at der inden udgangen af 2020 er gennemført systematiske screeninger af borgernes behov for støtte til at benytte sig af sundhedsydelser. Målet omfatter alle borgere på Specialektorens bo- og døgntilbud og består i at tage screeningsværktøjet i anvendelse.
GENERELT - ØGE BORGERENS MULIGHEDER FOR AT LEVE SUNDT	Udarbejdelse af regional retningslinje	Målet med indsatsen er, at der inden udgangen af 2020 udarbejdes en regional retningslinje for sundhed og trivsel. Formålet med den regionale retningslinje er at fastsætte fælles rammer for, at tilbuddene kontinuerligt med borgerens adgang til sundhedsfremmende aktiviteter, sundhedsfaglig behandling og kompetent håndtering af sundhedsydelser på tilbuddet.
	Pilotprojekt på et socialpsykiatrisk bosted	Målet er at udvikle og implementere en model for et årligt sundhedstjek på socialpsykiatriske bosteder, der kan anvendes bredt i den regionale socialpsykiatri. Målet er modellen er udviklet ved udgangen af 2020.

Indsatser målrettet personalet i Region Nordjylland

INDSATS-OMRÅDE	Titel	Beskrivelse
RYGNING	Røgfri arbejdstid	Der er for alle regionens medarbejdere røgfri arbejdstid. Dette gælder både på og udenfor regionens matrikler. Patienter og pårørende har lov til at ryge på matriklerne, men henvises til rygeområder. De frivillige på matriklerne hjælper med at guide patienter og pårørende hen til rygeområderne.
ALKOHOL	Rusmiddelpolitik	Ansatte må ikke indtage alkohol eller andre rusmidler i arbejdstiden og må ikke møde påvirket på arbejde.
MENTAL SUNDHED	Livsfasepolitik	Politikken bygger på et helhedssyn på medarbejderen og baserer sig på de fire værdier indflydelsen, tillid, ordentlighed og professionalisme. Dette sker med afsæt i gensidig forventningsafstemning og med udgangspunkt i medarbejdernes ressourcer, kompetencer og behov i forhold til den enkeltes livssituation.
	Sygefravær	Regionen har en sygefraværspolitik med et formaliseret kontaktforsløb i forbindelse med sygefravær. Her afholdes der kontaktsamtaler og løbende dialoger med den nærmeste leder, omsorgs-/fraværssamtale ved længerevarende sygefravær samt fokus på atypisk eller hyppigt sygefravær.
	Omstillingssituationer	Ved forskellige omstillingssituationer er der fokus på indflydelse, tillid, ordentlighed og professionalisme. Så vidt det er muligt, forsøges der at finde muligheder for omplacering i hele regionen, da Region Nordjylland udgør ét fælles ansættelsesområde.
	Arbejds miljø	Den overordnede vision i arbejdet med arbejdsmiljø er, at arbejdspladserne kan klare det meste selv, og arbejdsmiljø er en selvfølgelig og integreret del af ledelsesarbejdet på alle niveauer. Det forudsætter at arbejdspladserne har den nødvendige viden og evne til at arbejde med arbejdsmiljøet.
FYSISK AKTIVITET	Motion i arbejdstiden	Det er den enkelte leder, der har ansvaret for, at medarbejdere opfordres til at fysisk aktivitet i arbejdstiden.

Nord-KAP

INDSATS-OMRÅDE	Titel	Beskrivelse
MENTAL SUNDHED	Efteruddannelse af praksispersonale med fokus på patienter med lettere psykiske sygdom og tidligere opsporing i almen praksis	Nord-KAPs uddannelsesenhed planlægger to kurser for praksispersonale i efteråret 2020 under indsatsen "En læge tæt på dig". I samarbejde med Center for Mental Sundhed planlægges et 1-dagskursus med en generel introduktion til stress og handlemuligheder for disse patienter. Sammen med psykiatrien i Region Nordjylland og UCN act2learn skal der planlægges et 3-dages kursusforløb for sygeplejersker i almen praksis med fokus på håndteringen af patienter med lettere psykisk sygdom som depression, stress og angst. Begge kurser har til formål at bedre forløb for patienter med psykisk sygdom i almen praksis.
KRONISK SYGDOM	Indsats for bedre behandling af kroniske smertepatienter i almen praksis	Smerteprojekt er et samarbejdsprojekt mellem Tværfagligt Smertecenter (TSC), Aalborg UH og Nord-KAP om bedre indsats for patienter med kroniske og subkroniske smerter. Formålet med projektet er at øge samarbejdet mellem Almen Praksis og TSC omkring de kroniske smertepatienter og sikre, at flest mulige får den rette behandling – på det rette tidspunkt. Fokus er at give et godt efteruddannelsestilbud til læger om en øget forståelse af smerter i en biopsykosocial sammenhæng, samt nonfarmakologiske tilbud til patienter og pårørende.

Bilag 3

Udmøntningsplan

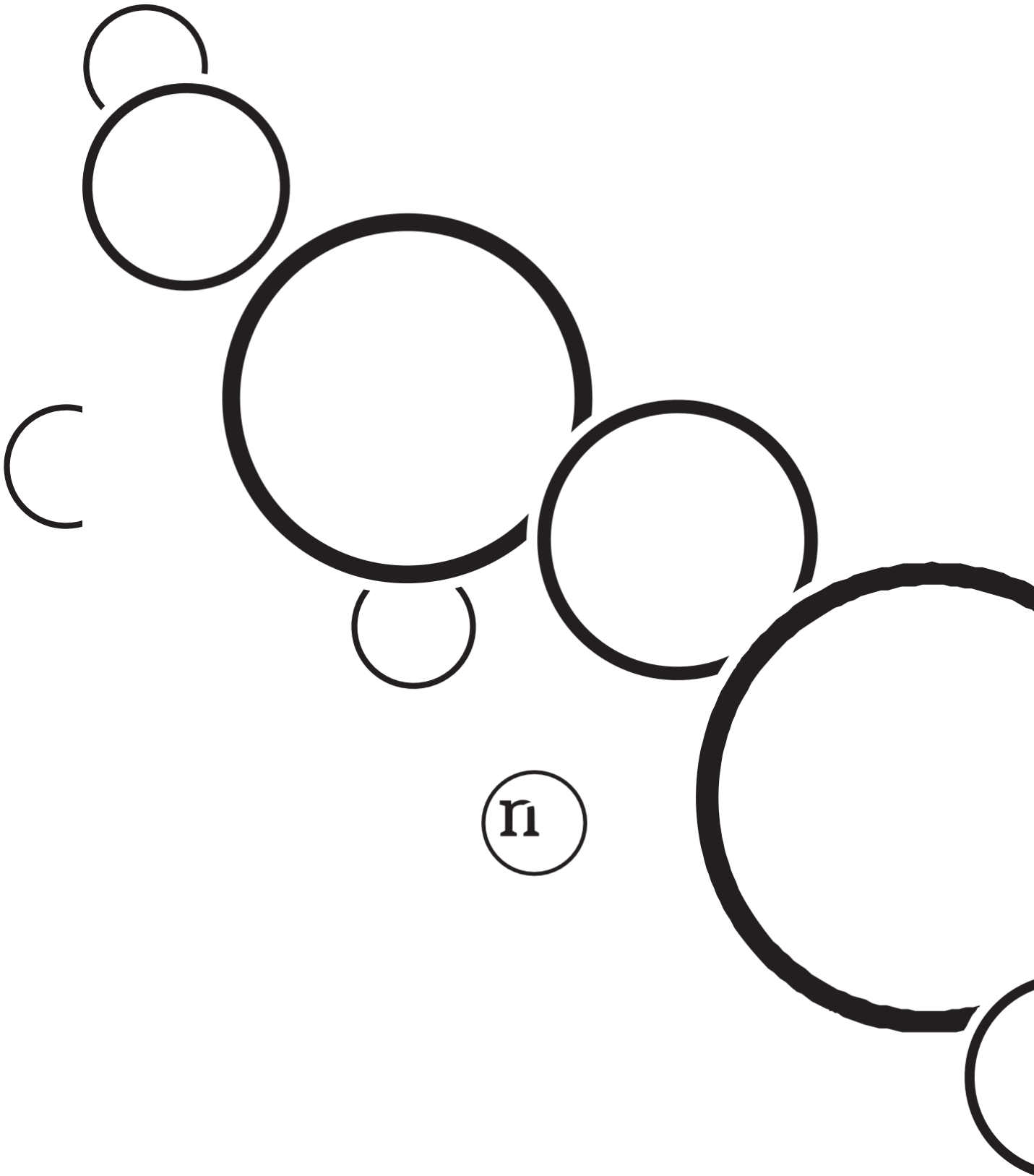
Igangsættes i 2021	Indsats	Konkretisering af indsats	Relevante aktører der skal inddrages	Ansvarlig tovholder
Børnebrobyggere (børn og unge op til 18 år)	Der trækkes på erfaringerne med brobyggerpsykiatriske på voksenområdet og der oprettes en tilsvarende funktion for børn: "børnebrobyggere". En model for børnebrobyggere afprøves i 2021.	Børnebrobyggeren skal sikre et tæt samarbejde og koordinering mellem hospital, kommuner og almen praksis ifm. indlæggelse eller ambulans kontakt. Målgruppen er børn/familier, hvor der er særligt behov for støtte og koordinering.	Regionshospital Nordjylland og Psykiatrien. Styregruppen vedr. brobyggerpsykiatriske på Aalborg Universitetshospital.	Aalborg Universitetshospital, Børneafdelingen.
Forstærket indsats vedr. rygestop på hospitalerne	Den nuværende henvisningsstruktur med henvisning til rygestoptilbud i kommunerne understøttes gennem implementering og anvendelse af VBA-metoden (very brief advice)	Alle patienter der ryger opspores og motiverede henvises til rygestoptilbud i kommunerne. Trinvis udbredelse af VBA-metoden i hele regionen f.eks. ved undervisning på de enkelte hospitaler. Der skabes mulighed for at monitorere på antal henvisninger.	Aalborg Universitetshospital, Regionshospital Nordjylland og Psykiatrien	Sundhedsplanlægning
Klyngepakke/ forløbsbeskrivelse om overvægt og børn	Der udvikles en klyngepakke/ forløbsbeskrivelse til almen praksis vedr. overvægtige børn	I første omgang udvikles en forløbsbeskrivelse, der beskriver samarbejdet mellem almen praksis, hospitalerne og kommunerne. Forløbsbeskrivelsen gøres tilgængelig på sundhed.dk. Såfremt det er muligt udvikles en klyngepakke, der beskriver indsatsområdet "overvægtige børn" og fremlægger de relevante data for området. Klyngepakken tilbydes til almen praksis kvalitetsklynger	Nære Sundhedstilbud	Nord-KAP (Kvalitetsenheden for almen praksis)

Igangsættes i 2021	Indsats	Konkretisering af indsats	Relevante aktører der skal inddrages	Ansvarlig tovholder
Røgfri skoletid på ungdoms-uddannelserne	Der sættes fokus på, hvordan ungdomsuddannelserne kan fremme røgfri skoletid for de unge på ungdomsuddannelserne	I samarbejde med ungdomsuddannelserne opstilles fælles kriterier for et godt sundheds- og trivselsmiljø – herunder røgfri skoletid. Gennem dialog skabes ejerskab og motivation. Ungdomsuddannelserne i Nordjylland understøttes i deres arbejde med at skabe røgfri skoletid Der hentes inspiration fra "helsefremmende skoler" i Norge	Ungdomsuddannelser i Nordjylland. Det overvejes at etablere et netværk for ungdomsuddannelser. Såfremt der er et ønske fra flere ungdomsuddannelser laves en egentlig model for certificering som "sundhedsfremmende ungdomsuddannelse". Kræftens Bekæmpelse. BI og Analyse. Sundhedsplanlægning. De nordjyske kommuner.	Regional Udvikling
	Der afholdes et tværsektorielt netværksmøde om røgfri skoletid	Netværksmødet har fokus på hvordan man arbejder med røgfri skoletid. Målgruppen er alle ungdomsuddannelser i Nordjylland	Kræftens Bekæmpelse	Sundhedsplanlægning
	Færre rygere på Mors i regi af Nye Veje	Der er fokus på alle aldersgrupper i Morsø Kommune, herunder folkeskole og ungdomsuddannelser	Relevante institutioner på Mors, Kræftens Bekæmpelse, Aalborg Universitetshospital	Sundhedsplanlægning og Morsø Kommune
Fysisk aktivitet i by- og naturområder	Der sættes fokus på aktiv transport, som kan bidrage til borgernes sundhedstilstand – både fysisk og mentalt	Der arbejdes med at skabe rammer, der understøtter, at borgere går eller cykler som en del af en samlet "rejsekæde". Der arbejdes på at cyklen i endnu højere grad kan medtages i tog og bus	Nordjyllands Trafikselskab. Nordjyske Jernbaner.	Regional Udvikling

Igangsættes i 2022	Indsats	Konkretisering af indsats	Relevante aktører der skal inddrages	Ansvarlig tovholder
Information om børns søvnvaner	Der afholdes temadage og udvikles informationsmateriale om børns søvnbehov. Data fra Børnesundhedsprofilen 21 offentliggøres i foråret 2022. Data inddrages i indsatsen.	Der afholdes én eller flere tværsektorielle temadage om børns søvnbehov Der udarbejdes informationsmateriale om børns søvnbehov til forældre og fagfolk, som kan udleveres, når børn/familier er i kontakt med hospitaler og almen praksis	Mennesker og Organisation -Kommunikation. BI og Analyse	Sundheds-planlægning
Mental sundhed på ungdoms-uddannelser	Der sættes fokus på, hvordan ungdomsuddannelserne kan fremme de unges sundhed og trivsel samt ruste dem til gennemførelse af uddannelse	I samarbejde med ungdomsuddannelserne opstilles fælles kriterier for et godt sundheds- og trivselsmiljø. Gennem dialog skabes ejerskab og motivation. Ungdomsuddannelserne i Nordjylland understøttes i deres arbejde med at skabe et godt mentalt trivselsmiljø Der hentes inspiration fra "helsefremmende skoler" i Norge	Ungdomsuddannelser i Nordjylland. Det kan overvejes at etablere et netværk for ungdomsuddannelser. Såfremt det er et ønske fra flere ungdomsuddannelser laves en egentlig model for certificering som "sundhedsfremmende ungdomsuddannelse". BI og Analyse. Sundhedsplanlægning. De nordjyske kommuner.	Regional Udvikling

Igangsættes i 2022	Indsats	Konkretisering af indsats	Relevante aktører der skal inddrages	Ansvarlig tovholder
Mental trivsel hos patienter i almen praksis	Muligheder for tilbud i almen praksis til patienter med dårlig mental trivsel afdækkes og fremmes	Det afdækkes hvilke muligheder almen praksis - indenfor rammerne af overenskomsten - har for at give tilbud til patienter med dårlig mental trivsel Praktiserende læger informeres om disse muligheder evt. ved udarbejdelse af forløbsbeskrivelse	Nord-KAP (Kvalitetsenheden for almen praksis)	Nære Sundhedstilbud
Fysisk aktive patienter	Viden om fysisk aktivitet og erfaringer fra projekter med fysisk aktivitet til patienter formidles og udbredes på hospitalerne.	Der afholdes temamøder for de enkelte specialer, hvor ny viden og erfaring med fysisk aktivitet til den specifikke patientgruppe i specialet formidles Projekter med god effekt udbredes til relevante afsnit/afdelinger på hospitalerne	Temamøderne planlægges og gennemføres i samarbejde med de enkelte specialer samt forsknings- og udviklingsterapeuter. Sundhedsplanlægning kan inddrages.	De somatiske hospitaler og Psykiatrien.

Igangsættes i 2023	Indsats	Konkretisering af indsats	Relevante aktører der skal inddrages	Ansvarlig tovholder
Børn som pårørende	Psykiatriens erfaringer med børn som pårørende udbredes til somatikken	Aalborg Universitetshospital og Regionshospital Nordjylland opretter tilbud til børn/familier, der er pårørende til patienter med langvarig alvorlig sygdom Der trækkes på erfaringerne med f.eks. "familie-samtaler" og "spørg-til-børnene-samtaler" i Psykiatrien	Psykiatrien, Center for Pårørende. Relevante organisationer som f.eks. Kræftens Bekæmpelse.	Aalborg Universitetshospital og Regionshospital Nordjylland
Fysisk aktivitet på regionens arbejdspladser	Fysisk aktivitet understøtter de ansattes sundhed og trivsel, således at de kan fungere som rollemodeller for patienter og brugere af regionens tilbud på hospitaler, specialinstitutioner mv.	Der etableres en "task force" eller lignende på alle regionens arbejdspladser. Denne skal inspirere og motivere de ansatte til, at fysisk aktivitet bliver en naturlig del af hverdagen. I det omfang det er muligt etableres der tiltag, der samtidig understøtter de ansattes og patienter/brugeres aktivitetsniveau.	Alle regionens arbejdspladser	Mennesker og Organisation
Forebyggelse af dårlige alkoholvaner på ungdomsuddannelserne	Der sættes fokus på, hvordan ungdomsuddannelserne kan forebygge dårlige alkoholvaner blandt de unge	I samarbejde med ungdomsuddannelserne opstilles fælles kriterier for et godt sundheds- og trivselsmiljø, herunder en fornuftig alkoholkultur. Gennem dialog skabes ejerskab og motivation. Ungdomsuddannelserne i Nordjylland understøttes i deres arbejde med alkoholpolitikker Der hentes inspiration fra "helsefremmende skoler" i Norge	Ungdomsuddannelser i Nordjylland. Det overvejes at etablere et netværk for ungdomsuddannelser. Såfremt det er et ønske fra flere ungdomsuddannelser laves en egentlig model for certificering til "sundhedsfremmende ungdomsuddannelse". BI og Analyse. Sundhedsplanlægning De nordjyske kommuner.	Regional Udvikling





Handleplan for forebyggelse
Patientforløb og Økonomi

