

2018



SUNDHEDS POLITIK

Sundhedspolitikken sætter rammerne for et sundt liv i de mange forskellige sammenhænge, hvor borgeren færdes.

RANDERS

INDHOLD

- 03 | Forord**
- 05 | Samarbejde på tværs
- for en styrket indsats**
Sundhedstilstanden har betydning for indsatsen i de kommunale tilbud og ydelser.
- 07 | Fysisk og mental sundhed
for alle borgere**
Som borger skal man kunne udfolde sine evner, kunne håndtere dagligdagens udfordringer og stress.
- 09 | Randers i (sund) bevægelse**
Fysisk aktivitet og bevægelse øger livsglæden, overskuddet, selvtilliden og den sociale trivsel.
- 11 | Flere gode leveår**
Alle borgere skal have mulighed for rådgivning og støtte til at leve et sundt og godt liv.

Udarbejdet af:
Randers Kommune
Sundhed, Kultur og Omsorg
2018

Foto:
Randers Kommune/Colourbox





FORORD

Som kommune har vi berøring med mange borgeres hverdag. Derfor har vi et ansvar for at sætte rammerne for et sundt liv i de mange forskellige sammenhænge, hvor borgeren færdes.

I Randers Kommune foregår der allerede en lang række af indsatser til fremme af borgernes trivsel og sundhed, indsatser, der er til gavn og glæde for mange. Dette sundhedsarbejde skal fortsættes og videreudvikles i de kommende år.

Med sundhedspolitikken sætter vi fokus på både fysisk og mental sundhed. Sundhed og trivsel ikke er fordelt ligeligt i alle grupper af samfundet, men vi vil arbejde for at sikre lighed i sundhed, sådan alle borgere får mulighed for at leve et sundt liv i trivsel. Det gælder også dem, der behøver ekstra hjælp og støtte til at styrke eget ansvar for at tilegne sig sunde vaner. Især er det vigtigt, at der er opmærksomhed på en tidlig indsats i forhold til børn og unge.

Fysisk aktivitet anser vi som værende grundlæggende for et sundt liv, og bevægelse indtager derfor en fremtrædende plads i politikken. Flere gode leveår til alle er målet, og alle borgere skal have mulighed for rådgivning og støtte.

Sundhed er en fælles sag, og sundhed skal tænkes på tværs af fag, systemer og udvalg. Derfor vil vi samarbejde på tværs for at forbedre sundhedsindsatsen.

Torben Hansen
Borgmester

Louise Høeg
Formand for Sundheds,
idræts- og Kulturudvalget

i Sundhedshøjskolen samarbejder med lokalsamfundet om holdtræning i nærmiljøet. Her kan man for eksempel deltage i livstilshold, ryghold og træning for rigtige mænd.



SAMARBEJDE PÅ TVÆRS - FOR EN STYRKET INDSATS

Randers Kommune vil samarbejde på tværs omkring sundhedsfremmende indsatser. Dels fordi kommunens tilbud og institutioner er med til at påvirke vores sundhed, og dels fordi sundhedstilstanden har betydning for indsatsen i de kommunale tilbud og ydelser.

Sundhed har blandt andet betydning for børn og unge, mulighed for deltagelse på arbejdsmarkedet og ældres behov for pleje og støtte. Vores sundhed påvirkes desuden af de sammenhænge, vi færdes i.

Derfor er både de andre kommunale områder, virksomheder, institutioner og lokalsamfundet vigtige samarbejdspartnere omkring sundhedspolitikken.

I Sundhed vil vi understøtte, at der udarbejdes handleplaner for sundhedsindsatserne i Randers Kommune. Dette gør vi blandt andet ved at tage udgangspunkt i fælles målsætninger med de andre politikområder omkring sundhedsfremmende og forebyggende indsatser på tværs.

I samarbejdet på tværs vil vi bl.a. have fokus på:

- Målrettede indsatser omkring kost, rygning, alkohol og motion samt mental sundhed for borgere med særlige behov.
- Udvikling af forløb til borgere, som lider af stress, angst, depressioner og lignende, hvor de får mulighed for sammen at få oplevelser i byens, kvarterernes og lokalsamfundets kulturinstitutioner.
- At børn og unge i dagligdagen møder rollemodeller for en sund livsstil.
- At understøtte fysiske og psykiske færdigheder blandt ældre borgere.
- At sikre en højere idræts-, motions- og fritidsdeltagelse generelt på fritidsområdet.
- Indsatser til udsatte borgere, der er langt fra arbejdsmarkedet.
- Sundhedsindsatser i nærmiljøet.



I dagtilbuddene arbejdes der målrettet med naturen som et kvalificeret lærings- og udviklingsrum med betydning for børns sundhed. Dagtilbuddene arbejder med at skabe gode bevægelsesvaner, tilbyde en sund og varieret kost og at fremme børns robusthed, psykiske sundhed og tætte relationer.



Sundhedsplejen har tilbud til forældre. Her er der fokus på barnets trivsel og tilknytning.

Helt fra fødslen kan borgerne få forebyggende tandpleje i Randers Kommune. Individuelle indsatser sikrer god tandsundhed til alle.



FYSISK OG MENTAL SUNDHED FOR ALLE BORGERE

Alle borgere skal have mulighed for at leve et sundt liv i trivsel. Sundhedsindsatser i Randers Kommune skal tilrettelægges, så alle kan deltage.

Det gælder børn, unge og voksne, både som familie og som lokalsamfund. Som borger skal man kunne udfolde sine evner, kunne håndtere dagligdagens udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker.

At understøtte børns trivsel og tilknytning i de allerførste år er afgørende for at skabe robuste individer. Sundhedstiltag i dagtilbud og skoler kommer alle børn til gode, men har en særlig betydning for de børn, hvis forældre har behov for støtte til at sikre trivsel og et sundt liv.

For at sikre de lige muligheder vil vi have særligt fokus på:

- At sundhedstilbud tager udgangspunkt i borgerens situation og livsvilkår. Der skal være ekstra opmærksomhed på at favne borgere med særlige behov i sundhedsindsatsen f.eks. med målrettede tilbud.
- At sunde vaner grundlægges i barndommen, fordi sundhedstilstanden har indflydelse på børns trivsel, udvikling og læring gennem hele livet.
- At sundhedsindsatsen understøtter flere unge i at få en uddannelse, da uddannelse og sundhed hænger tæt sammen.
- At sundhedsindsatsen ligeledes understøtter, at borgerne kan varetage et arbejde eller indgå i andre meningsfulde fællesskaber.
- Trivsel på arbejdspladserne og på at reducere andelen af borgere, som lider af stress.
- At modvirke ensomhed
- At kommunikere på en inddragende og forståelig måde.



Psykiatriens hus har mange sundheds- og trivselstilbud, bl.a. "Idræt for Sindet", Pilates, individuel vejledning og Fitness.



Randers Cykelby har en vifte af tiltag, der skal få flere til at bruge cyklen som dagligt transportmiddel.



RANDERS I (SUND) BEVÆGELSE

Fysisk aktivitet og bevægelse øger livsglæden, overskuddet, selvtil-
liden og den sociale trivsel. Fysisk aktive personer lever længere og
har større chancer for at undgå en lang række livsstilssygdomme.

Randers Kommune vil skabe gode rammer for bevægelse, så det sunde valg gøres til det lette valg. Ved
byudvikling skal der sikres adgang til rekreative områder både i nærmiljøet og i naturen. Der skal tænkes
legepladser og aktiviteter ind i boligområder.

For at sikre Randers i sund bevægelse vil vi have fokus på:

- At børn i kommunens skoler og dagtilbud har mulighed for udendørs bevægelse og aktivitet hver dag.
Jo tidligere man starter en aktiv tilværelse, desto lettere bliver det som voksen at fortsætte et aktivt liv.
- At understøtte fritidslivet og bidrage til en høj idrætsdeltagelse.
- At flere arbejdspladser har fokus på bevægelse i forbindelse med arbejdet.
- At bevægelse skal være en naturlig del af hverdagen. Borgerne skal have lettere ved at transportere sig
rundt i kommunen ved f.eks. at cykle, gå eller løbe. Det gælder transport til og fra dagtilbud, uddannel-
se, arbejde, indkøb, fritidsaktiviteter, naturoplevelser m.m.
- Let adgang til rekreative områder i by og på land, hvor borgerne kan nyde naturen, hvor der er lege-
pladser, aktivitetsbaner eller faciliteter til, der indbyder til bevægelse.



Der er inspiration til mange naturop-
levelser på randers.dk med forslag til
vandre-, cykel-, løbe-, svampe-, fiske-
og andre ture i naturen.



På KOL-rehabiliteringshold i Randers Sundhedscenter får borgerne øget viden om deres KOL og redskaber til at leve med sygdommen.



Kom og Kvit er et fleksibelt rygestoptilbud. Efter startsamtale kan man få rådgivning på sms, e-mail eller telefon.

FLERE GODE LEVEÅR

Alle borgere skal have mulighed for rådgivning og støtte til at leve et sundt og godt liv. Det gælder både raske borgere, borgere, der lever med kronisk sygdom og borgere med særlige udfordringer.

Vi skal sikre, at flest muligt har et liv med høj livskvalitet, også hvis de lever med en kronisk sygdom. Borgere med kroniske sygdomme, som f.eks. hjertesygdom, kræft, sukkersyge eller KOL, skal opleve, at der er sammenhæng og koordinering mellem praksislæge, hospital, den kommunale sundhedsindsats og arbejdsmarkedsindsatsen. Vi skal sikre, at de får hjælp til at kunne håndtere deres sygdom.

Borgere, der ryger, er overvægtige, spiser usund mad, drikker for meget alkohol, bevæger sig for lidt, eller som på anden måde er i risiko for at udvikle sygdom, skal have mulighed for at få rådgivning og støtte til sundere levevis.


Der skal være et særligt fokus på børns sundhed, og på at børn i udsatte familier tilbydes støtte og behandling.

For at opnå flere gode leveår vil vi sætte fokus på:

- Visionen om Røgfri Randers 2025. I Randers Kommune har alle ret til at ånde ren luft, hvor de bor, arbejder og leger. Vi skal samarbejde med skoler m.fl. for at sikre, at ingen børn og unge starter med at ryge. Ligesom vi skal sikre, at rygere får nødvendig støtte og hjælp til at blive røgfri.
- Tidlig opsporing af borgerne med alkoholproblemer, så borgere med et misbrug kan blive tilbudt behandling. Ingen børn og unges liv må skades af alkohol.
- Sund livsstil ved handleplaner for mad, måltider og bevægelse samt gennem oplysning og undervisning.
- At forebygge overvægt og have tilbud med fokus på sund livsstil og velvære til borgere, der er svært overvægtige.
- Fortsat at målrette og udvikle vores tilbud til dem, der er i risiko for at blive syge eller er syge.



I Rusmiddelcenter Randers er der hjælp til afklaring af, om du drikker for meget.

A scenic view of a body of water, likely a lake or a wide river, with a wooden railing in the foreground. The railing is made of weathered wood and runs across the bottom of the frame. In the background, there is a shoreline with tall reeds and a dense forest of green trees. The sky is clear and blue. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Sundhedspolitikken beskriver retningen for arbejdet med sundhedsindsatser og tilbud i Randers Kommune i perioden 2018-2021.
Sundhedspolitikken er målrettet alle borgere i Randers Kommune