



SAMMEN om det sunde liv

Strategi for mere lighed i sundhed



Nyborg
KOMMUNE

SAMMEN om mere lighed i sundhed

Det er kendt, at socialt udsatte borgere har en dårligere sundhed og lever kortere tid end andre. Det kan bl.a. skyldes lav indkomst, ingen eller kort uddannelse, arbejdsløshed, ensomhed, misbrug eller psykisk sygdom.

For at fremme mere lighed i sundhed, er der behov for en tidlig og skræddersyet sundhedsindsats til de borgere i kommunen, som har særlige udfordringer i forhold til deres sundhed og livsstil.

Vi kan alle være med til at fremme lighed i sundhed!

Både borgeren selv, pårørende, frivillige, foreninger, medarbejdere, uddannelsesinstitutioner og sociale boligområder kan bidrage til mere lighed i sundhed.

Når vi i fællesskab og sammen med borgeren tager ansvar og hjælper til en bedre sundhed, vil livskvaliteten og selvverdet også blive bedre.

Hvis man har et godt velvære og trives, så har man også større overskud i hverdagen til familie og arbejde. Samtidigt vil risikoen for at blive syg også blive mindre.

Tak til borgere, foreninger og medarbejdere, som har bidraget med inspiration og forslag til indsatser, der kan være med til at øge sundheden og livskvaliteten for kommunens socialt udsatte borgere.

Beskæftigelsesudvalget
Social- og Familieudvalget
Skole- og Dagtilbudsudvalget
Sundheds- og Forebyggelsesudvalget



Nyborg Kommune
har en vision om, at være
foregangskommune
for sundhed.

Vi ønsker, at socialt udsatte borgere,
skal have de samme muligheder
for at opnå et godt helbred, en
bedre sundhed og samme
middellevetid som
andre borgere.

Ønsket om et sundere liv

Borgerne har givet mange råd og gode idéer med på vejen.

Vi har mødt borgerne i deres nærmiljø til en snak om sundhed. Vi har fx været på værestedet, på bosteder, i boligområder og på beskyttede værksteder.

Budskabet er klart!

Socialt udsatte ønsker at leve sundere og vil gerne ændre deres livsstil.

De vil gerne motiveres til at ændre sundhedsvaner, ligesom de gerne vil inddrages i planlægningen af sundhedstilbud.

Foreninger og medarbejdere har bidraget med spændende idéer og forslag til indsatser til at fremme de socialt udsattes sundhed og de har fundet nye veje til at samarbejde på tværs.

De mange gode råd og forslag har bidraget til fem pejlemærker, som danner rammen for strategien for mere lighed i sundhed.

- **Motivation skabes gennem tillid og inddragelse**
- **Gode sundhedsvaner gennem tidlig indsats**
- **Sundhed, hvor du lever og er**
- **Det sunde liv i fællesskab**
- **Sundhed med forskel**

Motivation skabes gennem tillid og inddragelse

En god relation og gensidig tillid er væsentlig for, at den socialt udsatte borger er åben for at deltage i sundhedstilbud. De udtrykker selv vigtigheden af at mærke en oprigtig interesse for deres særlige behov.

Socialt udsatte borgere siger også, at de har brug for særlige tilbud, hvor indhold og rammer er tilpasset deres behov.

Det er derfor vigtigt, at de bliver inddraget i udviklingen af nye sundhedsindsatser for socialt udsatte.

Ved en koordineret indsats kan vi i fællesskab være opmærksomme på at motivere borgerne til mere sundhed. Dette kræver et tværgående kendskab til, hvilke forebyggende og sundhedsfremmende tilbud, der findes.

"Det er vigtigt, at det er en meget social instruktør, som er god til målgruppen."

Borger fra Østfyns Sociale Hånd

Det betyder, at

- medarbejderne skal være opmærksomme på at skabe en god relation og have en anerkendende tilgang til borgerne
- vi inddrager borgerne i planlægning af nye sundhedstilbud
- enhver medarbejder er forpligtiget til at være opmærksom på udsatte borgers sundhed og ved behov henvise til relevante tilbud
- vi udarbejder en model for samarbejde om udsatte borgers sundhed
- sundhedstilbud og samarbejde på tværs af borgere, foreninger, frivillige og medarbejdere koordineres af én medarbejder
- socialt udsatte borgere har én indgang til kommunen, når de har behov for sundhedstilbud



Gode sundhedsvaner gennem tidlig indsats

Gode sundhedsvaner etableres tidligt i livet. I udsatte familier er der en større tendens til at leve mere usundt fx er der flere rygere, flere med et højt alkoholindtag, færre der dyrker motion og flere der spiser usund kost.

Børn og unges sundhedsvaner påvirkes af forældrene. Børn og unge af udsatte familier har dermed større risiko end andre for at udvikle sundhedsvaner, der senere hen kan føre til livsstilssygdomme.

En tidlig sundhedsindsats over for udsatte borgere, der er ramt af kronisk sygdom, er afgørende for, hvordan sygdomsforløbet udvikler sig og dermed også borgerens livskvalitet.

"Hvis alle mine venner ikke røg, ville jeg heller ikke ryge"

Ung pige i beskyttet værksted



Det betyder, at

- vi styrker en tidlig, opsporende og forebyggende indsats gennem en tværfaglig og koordineret indsats over for småbørnsfamilier med særlige behov
- vi tilbyder en indsats til borgere med kroniske og psykiske lidelser, der fremmer deres trivsel og livskvalitet
- vi arbejder på tværs af faggrupper og foreninger samt med inddragelse af borgere og deres pårørende.
- vi styrker og fremmer netværk mellem børn, unge og voksne
- vi hjælper og støtter socialt udsatte familier til en sundere hverdag ved at tilbyde sundhedsindsatser tilpasset deres behov fx rygestop, alkoholrådgivning- og behandling, motionstilbud, madværksted, væggtabstilbud etc.

Sundhed, hvor du lever og er

Der kan ofte være flere forhold, der afholder den socialt udsatte borger fra at opsøge og benytte sig af de sundhedstilbud, der findes. Fx kan psykisk eller fysisk handicappede borgere have svært ved at opsøge og transportere sig selv til sundhedstilbuddene.

De udsatte borgere finder det vigtigt, at sundhedstilbud tilbydes tæt på borgeren og er tilpasset deres behov.

Det betyder, at

- vi er opsøgende og møder borgeren i nærmiljøet, når vi opretter sundhedstilbud
- vi samarbejder med frivillige om mentor- og ledsagerordninger
- vi tilpasser sundhedstilbud til de forudsætninger den udsatte borger har
 - både fysisk, psykisk og socialt



"En idé kunne være at oprette et netværk af frivillige ressourcepersoner, som har til opgave at lave opsøgende arbejde. Jeg foreslår også et netværk af frivillige mentorer, som kan udbrede viden om og kendskab til sund kost."

Samarbejdspartner

Det sunde liv i fællesskab

Socialt udsatte borgere efterspørger sundhedsaktiviteter, som de kan deltage i sammen med andre. Det kan fx være udflugter med fokus på mad og bevægelse, fællesspisning og motion på hold.

Det sociale fællesskab kan motivere og støtte borgerne til at forandre deres livsstil. Ved at styrke det sociale fællesskab, kan vi skabe en god ramme for sundhedsindsatser både inden for kost, rygning, alkohol og motion.

Det betyder, at

- vi skaber og styrker sociale fællesskaber, så borgerne har mulighed for at støtte hinanden gennem deres livsstilsændring
- vi opretter fleksible sundhedstilbud, som både er for grupper og for den enkelte



"Det er vigtigt at have nogle at gøre det sammen med fx styrketræning"

Borger i værestedet Den Blå Café

Sundhed med forskel

Mænd lever 4-5 år kortere end kvinder. Det kan bl.a. skyldes, at mænd har dårligere sundhedsvaner og generelt ikke er så opmærksomme på tidlige sygdomstegn som kvinder.

Det viser sig blandt andet ved, at mænd går senere til læge end kvinder.

Forskel i leveår blandt socialt udsatte mænd,

kan være op til 10 år kortere sammenlignet med andre mænd. Det er kendt, at socialt udsatte mænd generelt ryger mere, drikker mere alkohol, er oftere overvægtige og har hyppigere et misbrug af euforiserende stoffer.

Humor og konkurrenceelementer er gode virkemidler til at motivere mænd til en sundere livsstil.

Det betyder, at

- vi vil have fokus på en tidlig opsporing af sygdomme hos mænd
- vi opretter og tilbyder særlige sundhedstilbud til mænd fx på arbejdspladsen og i boligområdet
- vi opretter sundhedstilbud, hvor vi anvender forskellige virkemidler afhængig af om målgruppen er kvinder eller mænd





Nyborg
KOMMUNE

Torvet 1
5800 Nyborg

www.nyborg.dk