





Sundhed og  
forebyggelse

# Sundhed for livet





## Sammen om en sund fremtid


**I Horsens Kommune indtænker vi sundhed og trivsel i alle indsatser, hvor det giver mening – lige fra byrum til fællesskaber og fra børnehave til plejecenter.**

De kommunale forebyggende indsatser retter sig primært mod livsstilsområderne kost, rygning, alkohol, motion og bevægelse og vil tage udgangspunkt i trivslen for den enkelte.

Netværk og fællesskaber er vigtige for børns, unges og voksnes trivsel. For børn og unge er det også med til at skabe den tryghed, der er fundamentet for læring. Et godt fysisk helbred og mental sundhed har samlet set stor betydning for oplevelsen af trivsel og livsglæde i hverdagen – uanset alder. Derfor er det vigtigt at understøtte en sund fremtid for alle borgere i Horsens Kommune.

For at lykkes med at være en god og sund kommune skal vi gøre det sammen.

Først og fremmest skal alle borgere – unge som ældre – opleve kommunen som en god samarbejdspartner. Og i det samarbejde skal den enkelte mærke, at vi understøtter med præcist dét, der giver mulighed for at leve et godt og sundt liv.



Jeg elsker at løbe rundt  
og få frisk luft i mine lunger,  
Olivia 8 år



## En helt speciel politik...

Vores Sundheds- og Forebyggelsespolitik er noget helt specielt. Den er nemlig kommet til ved hjælp af inddragelse fra dem, der bor i kommunen – ikke bare os politikere.

Udvalget tog på besøg på Søndergården i Brædstrup og snakkede med de ældste. Vi lavede arrangementer på Platform K og på Kulturstationen, hvor børn og unge kunne komme med deres input. Vi var også en tur på gågaden i Horsens. Mange af de inputs, vi fik, er med i politikken i form af hvide citater.

Vi har i politikken valgt fire fokusområder:

- ♥ **Fællesskab og frivillighed**
- ♥ **Mental sundhed og psykiatri**
- ♥ **Forebyggelse og tidlig indsats**
- ♥ **Det nære sundhedsvæsen**

Nøgleordene i de inputs, vi har fået, er "fællesskab" og "fælles ansvar."

De ord, håber vi, kan få liv igennem denne politik, som skal understøtte alle i Horsens Kommune – uanset hvem de er. Den her politik er nemlig til for alle dem, der bor i Horsens Kommune, og den vil blive en integreret del af de kommunale indsatser.

I Horsens Kommune skal Sundheds- og Forebyggelsespolitikken selvfølgelig stå på et fundament af fællesskab.

**Pernille Holm**

Udvalgsformand for Sundheds-, Forebyggelses- og Psykiatriudvalget





Inviter og tag imod  
Lær på tværs af alder  
og erfaring  
Det skal være nemt  
at være frivillig  
For at lære, skal man trives  
Hjælp dem, der har brug for hjælp

## Fællesskab og frivillighed

Gode og sunde fællesskaber er afgørende for trivsel og udvikling. Vi tror på, at alle har noget at bidrage med til fællesskabet, og vi vil have fokus på, at vi alle, børn som unge, voksne som ældre, lærer at tage ansvar for det gode fællesskab. Frivillige er med til at skabe og vedligeholde værdifulde fællesskaber. Vi vil have fokus på medborgerskab og indtænke civilsamfund, og vi ønsker, at flere får øjnene op for den gave, det er at være frivillig.

- ♥ Vi vil arbejde for, at få alle er med i sunde og forpligtende fællesskaber
- ♥ Vi vil understøtte de inkluderende læringsmiljøer og fællesskaber i dagtilbud, skoler og virksomheder, hvor der skal være plads til alle
- ♥ Vi vil sammen skabe friluftsområder og – aktiviteter og give alle mulighed for at blive en del af fællesskabet i forenings- og kulturlivet
- ♥ Vi vil skabe bedre adgang for borgere med handicap – og altid inddrage Handicaprådet i forbindelse med trafik- og byplanlægning
- ♥ Vi vil skabe byrum, der lægger op til fællesskaber og at være aktiv
- ♥ Vi vil anerkende og styrke frivilligheden
- ♥ Vi vil fortsat udbrede kendskabet til Fællesskabsportalen



# Mental sundhed og psykiatri

Alle har ret til et godt liv. Livet går op og ned, og modgang og livskriser er en del af livet – det er helt normalt, og det skal vi blive bedre til at tale om. Vi skal tage udgangspunkt i den enkelte, og det kræver, at vi tænker i helheder og samarbejde på tværs af lovgivninger, organisationer og systemer. Vi skal have et øget fokus på mental sundhed gennem hele livet. En arbejdsidentitet bidrager til sundhed og trivsel. Omvendt kan mistroivsel føre til arbejdsløshed og sygemelding, og derfor er det helt afgørende med tidlige tværfaglige indsatser.

- ♥ **Vi vil lave indsatser og vejledning om fastholdelse i job og forebyggelse af sygefravær**
- ♥ **Vi vil styrke børn og unges livsmestring**
- ♥ **Vi vil være med til at udvide forståelsen af, hvad der hører til et almindeligt liv**
- ♥ **Vi vil arbejde for, at der er ro og balance i rammerne omkring børn og unge**
- ♥ **Vi vil have fokus på, at dem der har det svært nemt kan få hjælp**
- ♥ **Vi vil skabe byrum med fokus på fællesskaber, der skal motivere til aktiviteter væk fra skærmen**
- ♥ **Vi vil skabe blandende boligområder for alle med fokus på tryghed og mental trivsel**

Mere fokus på sociale medier og unges adfærd

Fokus på forældrerollen

Ro på  
- i Horsens prøver du bare igen

udvid normalitetsbegrebet

Dit digitale liv







Pas på de svageste

Let og lige adgang til  
bevægelse, natur og samvær

Sundhed på skoleskemaet

Individuelt tilpassede  
tidlige indsatser

Understøt det  
aktive ældre liv

## Forebyggelse og tidlig indsats

Fælles for os alle er, at vores fysiske og psykiske sundhed er helt afgørende for, at vi kan leve det liv, vi gerne vil. Desværre har vi ikke alle de samme forudsætninger for det. Vi vil sikre social lighed i sundhed og målrettede indsatser til dem, der har størst behov. Vi ved, at de første 1000 dage af et barns liv har afgørende betydning for trivsel og udvikling, og derfor vil vi sætte tidligt ind med sundhedsfremme og social forebyggelse. Vi ved også, at bevægelse og motion er godt for helbredet. Derfor vil vi gøre det nemt at benytte kommunens byrum og grønne områder.

- ♥ Vi vil sætte tidligt ind ved tegn på mistrivsel og have fokus på ensomhed, særligt blandt børn, unge og enlige
- ♥ Vi vil fremme lysten til bevægelse og indrette byrum, så de inspirerer til leg, bevægelse og sunde fællesskaber
- ♥ Vi vil forbedre adgangsforhold for alle i naturen og gøre det nemt og attraktivt at opholde sig i det fri
- ♥ Vi vil skabe synlighed omkring røgfrie miljøer





# Det nære sundhedsvæsen

Alle skal opleve et sundhedsvæsen, der hænger godt sammen, og hvor samarbejde mellem sygehus, kommune og praktiserende læger skaber tryghed.

Det nære sundhedsvæsen skal tættere på borgernes hverdag, og borgerne skal opleve at have indflydelse på og ansvar for eget liv. Vi vil understøtte borgerne i egen mestring og samtidig tilbyde mere støtte og koordinering til de borgere, der har brug for det. I det nære sundhedsvæsen vil vi skabe en tidligere indsats sammen. En tidligere indsats sammen vil kunne medvirke til at bremse udvikling af sygdom og reducere antallet af indlæggelser.

- ♥ **Vi vil understøtte borgeren i at blive så selvhjulpne som muligt – det giver øget livskvalitet og livsglæde**
- ♥ **Vi vil anvende digitale løsninger, når det giver mening for den enkelte**
- ♥ **Vi vil sikre rehabilitering tæt på borgeren med afsæt i den enkeltes livssituation**
- ♥ **Vi vil have fokus på livsstil frem for på diagnosen**



Dialog  
på tværs

Fokus på det  
hele menneske

Brug flere digitale løsninger

Lav mulighed for at genoptræne  
også udenfor arbejdstiden

## En levende politik

Horsens Kommunes Sundheds- og Forebyggelsespolitik er én af kommunens tværgående politikker. Det betyder, at Sundheds- og Forebyggelsespolitikken gælder for alle borgere i Horsens Kommune, og at de politiske udvalg er forpligtiget til at indtænke den i deres politiske arbejde.

For at sikre at politikken kommer videre ud at leve og bliver et kommunalt mindset, vil politikken blive ét af tre udviklingsspor i Horsens Kommune, og der vil der blive nedsat en programgruppe. Programgruppen vil udarbejde dialogmateriale til borgere i alle livsfasen og samtidig sikre den kommunale forankring. Dialogmaterialet skal hjælpe med til at italesætte, hvordan vi sammen kan skabe rammer, der muliggør, at alle kan leve et sundt liv i balance.

Kommunen kan ikke løfte opgaven med forebyggelse og sundhedsfremme alene. Derfor skal vi inddrage borgere, foreninger, frivillige, praktiserende læger, sygehuse, uddannelsesinstitutioner og erhvervslivet. De kommunale indsatser skal målrettes dem, der har mest brug for det, og det skal vi blandt andet gøre ved at have et øget fokus på medborgerskab og løse opgaven tæt på borgerne. Vi ved, at medindflydelse på eget liv skaber livsglæde. Derfor skal vi i endnu større grad involvere borgere i de beslutninger, der træffes. Målet er, at den enkelte kan blive så selvhjulpne som muligt og kan træffe de sunde valg.



I Horsens vil vi nemlig  
sammen skabe sundhed  
- for livet







