



Sammen skaber vi det gode og sunde liv

Sundhedspolitik
2021 - 2030



Hedensted Kommune



Sundhed er meget mere end broccoli og løbeture...

... det handler i lige så høj grad om, hvordan vi trives socialt og mentalt. Sundhed er, når vi mærker og føler, at vi magter livet, og når vi kan udleve livet sammen med vores nærmeste.

Sundhed er noget vi skaber sammen, og Hedensted Kommune vil med denne sundhedspolitik gerne skabe en kultur, hvor de sunde valg bliver de lette valg, og den enkelte borger får gode vilkår til at leve det gode og sunde liv – hele livet.

Sundhedspolitikken står på skuldrene af Hedensted Kommunes overordnede Sundhedsvision: ”Det Gode Liv” og viderefører de grundlæggende principper om, at borgeren er ekspert i eget liv, og al aktivitet tager afsæt i borgerens egen definition og behov.

Med denne sundhedspolitik vil Hedensted Kommune, sammen med borgerne, skabe rum for forbedringer og varige forandringer i forhold til den enkeltes sundhed og omgivelser. Ingen kan løfte sundhedsudfordringen alene.

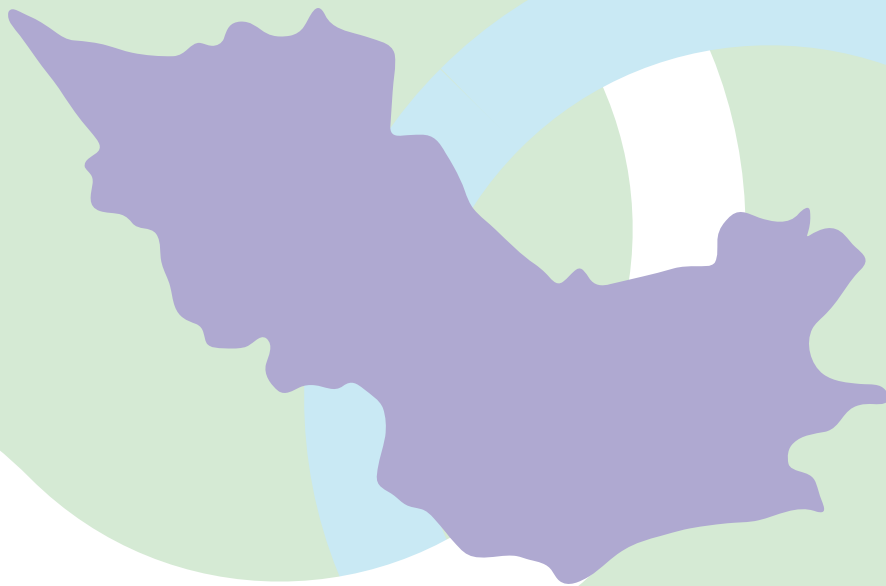
Heller ikke Hedensted Kommune. Men sammen kan vi; sammen med civilsamfundet, sammen med de lokale erhvervsdrivende, sammen med foreninger og haller og de private sundhedsaktører.

En sundhedspolitik kan aldrig stå alene. Den får først liv når den bliver bredt ud over noget; når den bliver masseret ind i vores hverdag, tankesæt og handlinger.

Sundhedspolitikken fungerer som det langsigtede perspektiv og skuer mod den Hedensted Kommune, som vi håber at være i 2030.

Det mest værdifulde arbejde skal først igang nu. Alle fagområder bliver forfattere til deres egne lokale handleplaner, så sundhedspolitikken bliver så nærværende og håndterbar for alle som muligt.

Sammen kan vi skabe muligheder for et godt og sundt liv for alle borgere i Hedensted Kommune 2030.



Den sundhedspolitiske vision

Vi tror på, at sammen kan vi skabe en bevægelse mod det gode liv, hvor:

- Alle borgere i Hedensted Kommune har mulighed for at leve det gode og sunde liv, og hvor det sunde valg er det nemme valg.
- Der skabes fællesskaber med motivation til og positive oplevelser med at leve det gode og sunde liv.
- Ligheden i sundhed højnes.
- Den enkelte tager ansvar for sin egen sundhed.

De overordnede værdier og principper

- Udgangspunktet er borgernes forudsætninger, og at alle borgere ønsker at leve det gode og sunde liv.
- Sundhed er på spil hele tiden og alle steder igennem livet, så uanset hvor i livet borgeren er, skal det sunde valg være det nemme valg.
- Sunde forandringer sker lettest i fællesskaber og med medmenneskelighed, hvor det sociale aspekt er væsentligt for at skabe et sundt liv.
- Vi betragter det enkelte menneske som en ressource, i en naturlig stræben efter en velvære, gennem fysisk, mental og social sundhed.





Sammen skaber vi flere gode leveår

Al forskning viser, at en tidlig indsats er det, der skaber de bedste forudsætninger for sundhed på længere sigt. Derfor vil vi i særdeleshed lægge vægt på at få skabt gode rammer for sunde valg hos de yngre borgere i Hedensted Kommune.

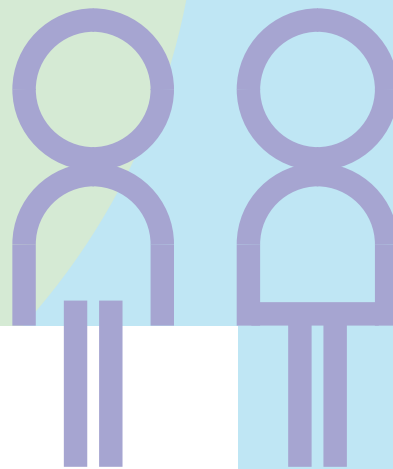
Gode sundhedsvaner etableres i barndommen. Den enkeltes fysiske aktivitets- og bevægelsesvaner er stærkt præget af de tidlige oplevelser, personen har haft. Hermed hviler der et ansvar hos forældrene, institutionerne og skolerne om at være gode rollemodeller, samt at få skabt gode aktivitetsvaner gennem positive oplevelser med fysisk aktivitet.

Den tidlige indsats er effektiv gennem hele livet. Den gennemsnitlige levealder stiger, hvormed i 2030 forventes borgergruppen på 80+ år at

være 59% større end i dag. Derfor bliver behovet for fokus på sundhedsfremmende indsatser vigtigt hele livet igennem.

Vi vil sammen medvirke til, at alle mennesker i alle aldersgrupper i Hedensted Kommune har muligheden for at leve det gode liv og nemt kan træffe de sunde valg, ved at:

- Fokuserer på dårlige vaner samt adfærd, der kan forårsage livsstilssygdomme og stå klar til at hjælpe dem, der søger hjælp.
- Sikre at alle borgere har mulighed for at få rådgivning og støtte.
- Vi sammen skaber rammerne for, at alle borgere i Hedensted Kommune kan leve det gode og sunde liv.
- Få skabt flere gode leveår til alle.



Sammen skaber vi sundhed gennem fællesskaber

Stærke fællesskaber bidrager til oplevelsen af sundhed hos den enkelte. Hvis den enkelte har stærke relationer, vil man desuden være mere tilbøjelig til at være medlem af en foreningsaktivitet eller andre berigende fritidsfællesskaber.

Ingen bør løfte sundhedsudfordringerne alene. Vi vil styrke fællesskaberne på tværs af borgergrupper, institutioner, foreninger, private sundhedsudbydere og kommunale instanser i Hedensted Kommune, for at skabe rammerne for det gode og sunde liv.

Vi vil i Hedensted Kommune medvirke til:

- At flere borgere benytter sig af foreningstilbud.
- At flere borgere dyrker idræt eller motion i fællesskab.
- At arbejdspladser har fokus på bevægelse og aktivitet.
- At etablere nye tiltag, der inviterer til at være sammen om det gode og sunde liv.



Omgivelser der indbyder til bevægelse

At være fysisk aktiv er væsentligt for at leve et sundt liv. I Hedensted Kommune skal det aktive tilvalg derfor være nemt. Dog er fysisk aktivitet ikke kun løbeture og tung styrketræning, men ligeså meget bevægelse, gåture og leg.

For at sikre en øget aktiv tilværelse, vil vi i Hedensted Kommune have fokus på:

- At etablere faciliteter og skabe omgivelser, der indbyder til leg og aktivitet, således det bliver sjovt at bevæge sig, samt at understøtte fritidslivet i naturen.
- At skabe let adgang for bevægelse i hverdagen ved etablering af stinetværk og cykelruter.
- At borgere skal have let ved aktivt at transportere sig til og fra arbejde, fritidsaktiviteter, institutioner m.m.
- At forbedre samarbejdet på tværs af foreninger, institutioner, private sundhedsudbydere og kommunale instanser.

Sammen skaber vi sundhed i kommunen

Alle mennesker ønsker at kunne klare mest muligt selv, samt være i stand til at håndtere hverdagens udfordringer. Dog vil vi til tider møde udfordringer, der slår os ud af kurs. Her er det vigtigt, at vi genfinder evnen og viljen til at komme på rette vej igen.

Der kan være mennesker, der har haft svære livsbetingelser og derfor har svært ved at løfte sundhedsudfordringen alene.

Den enkeltes sundhed er afgjort af de daglige valg, der træffes. Valg som også kan foregå i samspil med kommunen fx. i institutioner, skoler, foreninger, på stier, veje og rekreative tilbud.

Vi har som kommune også en forpligtelse til samt medansvar for, at borgeren har de rette muligheder for at træffe beslutning om at leve det gode og sunde liv. Vi vil sammen med borgerne skabe gode forudsætninger for at løse Hedensted Kommunes sundhedsproblematikker.

Men der er også behov for, at den enkelte borger tager ansvar for sin sundhed. Alle mennesker har iboende ressourcer, og vores fornemmeste opgave som kommune bliver at understøtte disse.



Lighed i sundhed

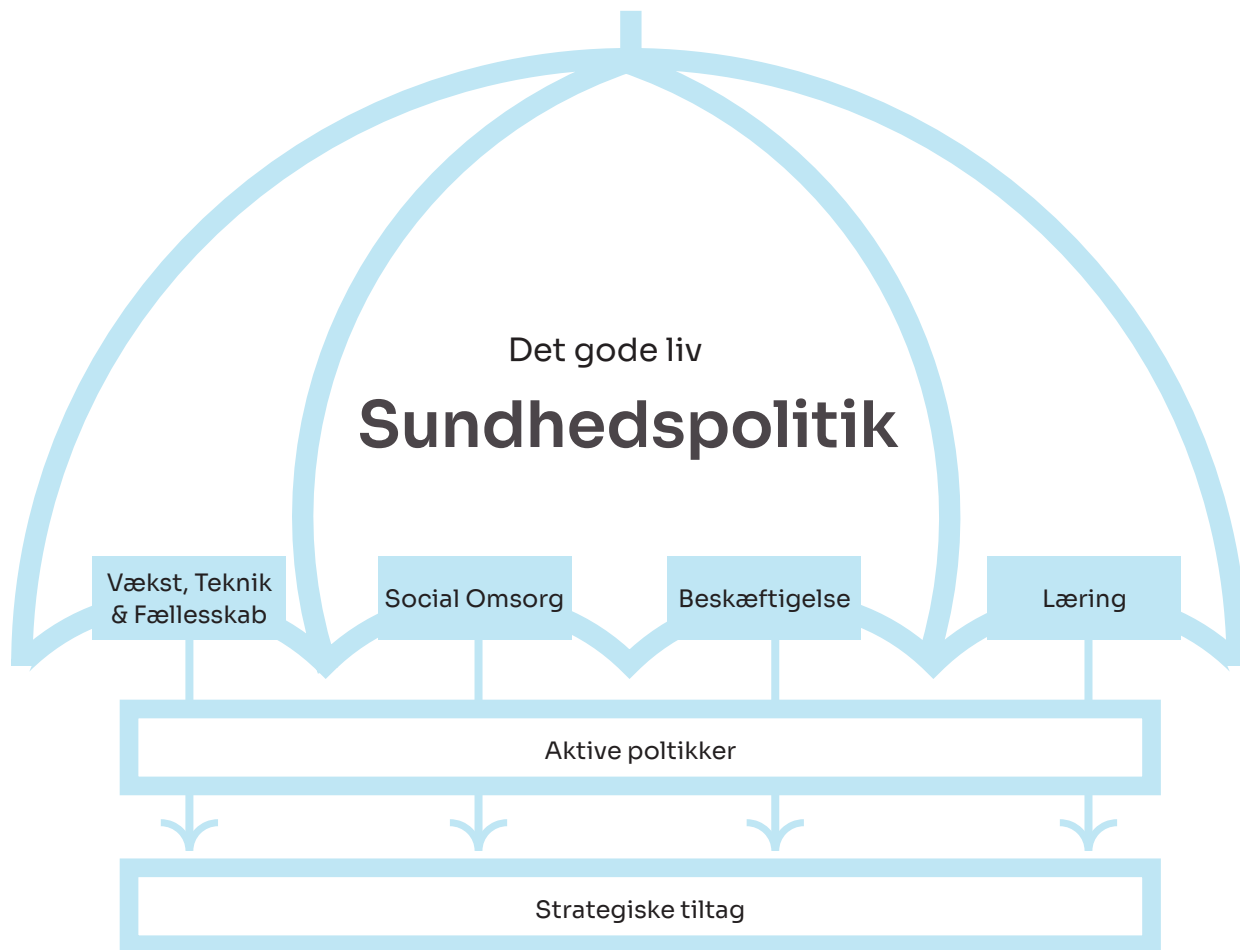
At skabe lighed i sundhed betyder ikke, at alle vil eller skal behandles ens men derimod, at de borgere, der har brug for hjælp, får de samme muligheder, for at leve det gode og sunde liv.

Social ulighed i sundhed er et voksende problem, ikke kun på landsplan, men også i Hedensted Kommune. Vi ønsker at skabe en kommune i 2030, hvor:

- Alle borgere har mulighed for at leve det gode og sunde liv.
- Alle borgere ser sig selv i den moderne forståelse af sundhed, og ingen føler sig stigmatiseret.

- Alle borgere har mulighed for at søge rådgivning og støtte hos kommunen, samt mulighed for at deltage i et sundhedsfremmende eller forebyggende tiltag.

Sammen med den enkelte borger, institutioner, foreninger og kommunale instanser i Hedensted Kommune vil vi realisere sundhedspolitikens visioner om, at skabe rammerne for, at alle borgere har muligheden for at leve det gode og sunde liv.



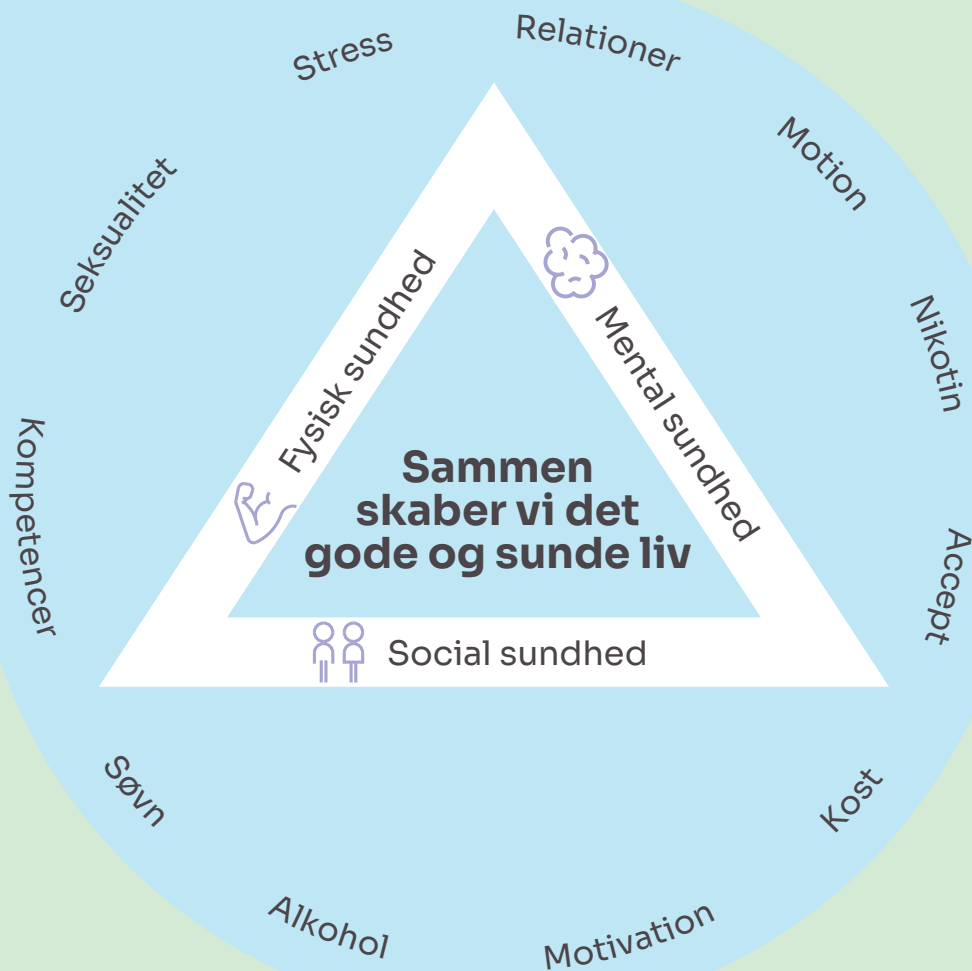
Sammenhæng med eksisterende tiltag og politikker

Sundhedspolitikken skal ikke ses som en erstatning af alle eksisterende tiltag og politikker, men derimod en overordnet politik, der samler alle eksisterende tiltag og samtidig tydeliggør områ-

derne, hvor der er behov for øget indsats. Faktisk kan sundhedspolitikken kaldes en paraplypolitik, som figuren illustrerer.

”Sundhed er meget mere end broccoli og løbeture“

... på tværs af fagligheder og kerneområder
går vi sammen om at skabe det gode og sunde liv





Hedensted Kommune