



Sundhedspolitik – inspirations- katalog

Dette er et inspirationskatalog med eksempler på tiltag, som der er forskningsmæssig belæg for at arbejde med på forebyggelsesområdet. Kataloget indeholder også eksempler på tiltag i andre kommuner, som ikke er evalueret fuldt ud endnu. Der er konkrete eksempler på tiltag inden for hvert politisk pejlemærke. Det skal dog bemærkes, at det kun er eksempler, og at der også kan være andre tiltag, som det kan være relevant at arbejde med i Ballerup Kommune.



Forslag til handlinger	Eksempler på konkrete tiltag	Evidens	Økonomiske konsekvenser
Mere bevægelse			
Fremme af aktiv transport	Århus, Odense og Ålborg Kommune har etableret Gåbus for elever i 0.-3. klasse.	En evaluering af gåbus viser, at den fremmer aktiv transport blandt eleverne. https://skoleidraet.dk/gaabus/forside/	Ja. Der skal afsættes tid til uddannelse af chauffører (elever på mellemtrin) og tovholdere. Kurserne er gratis.
Fremme af motion og bevægelse i skolen	Svendborg Kommune har indført 6 idrætstimer om ugen i 0.-6- klasse, hvilket har reduceret andel af overvægtige børn. Desuden er elevernes læring steget med 68 procent.	Ny forskning fra Syddansk Universitet. http://svendborgprojektet.dk/	Ja
Sikrer et systematisk fokus på motorik og bevægelse i dagtilbud.	Svendborg Kommune har udviklet konceptet "Aktive børn i dagtilbud", som indbefatter, at dagtilbuddene mindst 4 dage om ugen gennemfører minimum 45 minutters vokseninitieret og voksenstyret fysisk aktivitet.	Konceptet er ikke evalueret endnu. Men Svendborg Kommune forventer, at mere fysisk aktivitet i dagtilbuddene vil bidrage til bedre motorisk udvikling og større glæde ved bevægelse blandt børnene. Derudover en reduktion i forekomsten af fedme og sygdom. http://svendborgprojektet.dk/	Ja. I Svendborg Kommune har alle medarbejdere skulle gennemgå et 37 timers kompetenceudviklingsforløb.
Motionsvejledning til borgere over 18 år	Mange kommuner tilbyder individuelle motionsvejledninger til borgere over 18 år. Det er oftest en individuel samtale, hvor der vejledes om muligheder for et aktivt liv. Dette kan kombineres med et samarbejde med foreningslivet om prøvetimer samt samarbejde med kommu-	Den nyeste viden om forebyggelse af fysisk inaktivitet er beskrevet i Forebyggelsespakken for fysisk aktivitet https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-fysisk-aktivitet samt i en rapport fra Vidensrådet fra forebyggelse http://www.vi-	Ja



Forslag til handlinger	Eksempler på konkrete tiltag	Evidens	Økonomiske konsekvenser
	nale arbejdspladser ift. aktive pauser og bevægelse i hverdagen.	densraad.dk/content/stillesiddende.	
Bedre mental sundhed			
Fremme unges fysiske og mentale sundhed	<p>KKR Hovedstaden er i gang med at udarbejde en fælles strategi for unges fysiske og mentale sundhed. Kommunernes rolle i at gennemføre strategien er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At samarbejde med ungdomsuddannelserne om strukturelle indsatser, som har fokus på unges mentale sundhed samt brug af alkohol, stoffer og tobak. • Etablere de nødvendige interne fora for udveksling af viden om unges sundhed og koordinering af indsatser. • Danne tværkommunale samarbejder omkring ungdomsuddannelser, som har matrikler i flere kommuner. <p>Der er udarbejdet et inspirationskatalog, som viser hvad andre kommuner har af initiativer målrettet unge.</p>		Ja
Understøtte indsatser til opsporing af dårlig mental sundhed på ungdomsuddannelserne	Ålborg Kommune samarbejder med ungdomsuddannelserne om at styrke den mentale sundhed og forebygge mistrivsel blandt unge. Det overordnede formål er at understøtte fortsat uddannelsestiknytning. Indsatsen består af tre spor: 1) Systematisk klasseunder-	Siden opstart i efteråret 2016 har ca. 6200 elever, fordelt på otte uddannelsesinstitutioner, modtaget den obligatoriske undervisning. Klasseundervisningen er desuden en rekrutteringsplatform til stressforebyggelseskurset Åben og Rolig for Unge. Ca. 120 elever gen-	Ja



Forslag til handlinger	Eksempler på konkrete tiltag	Evidens	Økonomiske konsekvenser
	visning i mental sundhed for alle elever; 2) Stressforebyggelseskurset "Åben og Rolig for Unge", som er målrettet elever, der oplever pres og symptomer på stress; 3) Individuelle psykologsamtaler, som er et tilbud samt behandlingsmodul for elever, der er frafaldstruede eller på anden vis er udfordrede i deres uddannelsesforløb på grund af mentale helbredsproblemer.	nemfører årligt kurset, og siden opstart i 2016 har i alt 243 elever gennemført forløbet. Effektevaluering af kurset har bl.a. vist, at deltagerne har en lavere stressscore ved kursets afslutning, og 85 procent af deltagerne reducerer deres symptomer på stress. Derudover oplever næsten 90 procent af deltagerne fald i symptomer på depression samt færre søvnforstyrrelser	
Fokus på mental sundhed på tværs af kommunen	En række kommuner indgår i ABC for mental sundhed. Det er en forskningsbaseret indsats, som retter sig mod hele befolkningen. Indsatsen bygger på en partnerskabstankegang. Gennem partnerskabet får de deltagende kommuner en ramme for arbejdet med mental sundhed samt mere viden om, hvad der fremmer mental sundhed.	http://www.abcmentalsundhed.dk/	Ja
Mere lighed i sundhed			
Målrettet forebyggelse af kronisk sygdom	Viborg Kommune har i samarbejde med almen praksis og hospital indført et frivilligt screeningsprogram for diabetes og hjertekar-sygdom, som tilbydes på kommunens sundhedscenter. Hvis der bliver fundet manifest eller forstadie til hjertekarsygdom eller diabetes, bliver borgerne indkaldt til en opfølgende samtale til enten sundhedscentret, ved	Indtil videre har kommunen oplevet stor interesse for de frivillige screeninger, hvor næsten 90 pct. af de inviterede takker ja. Ordningen har kørt som projekt og er ved at blive evalueret. Men samarbejdspartnerne har allerede besluttet at køre indsatsen videre, da der er gode	Ja



Forslag til handlinger	Eksempler på konkrete tiltag	Evidens	Økonomiske konsekvenser
	egen læge eller med henvisning til en relevant afdeling på hospitalet.	resultater.	
Røgfrie miljøer	<p>En række kommuner har indført forskellige tiltage for at fremme røgfrihed:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indført røgfri skoletid for alle på grundskolerne, så røgfrihed gælder i hele skoletiden. • Samarbejder med ungdomsuddannelserne om at indføre røgfri matrikel eller røgfri skoletid på alle uddannelsesinstitutioner med optage af unge under 18 år. • Arbejder på at udbrede røgfrie miljøer via samarbejde med fritidsliv, foreninger og erhvervsliv. • Indført røgfri arbejdstid for alle kommunalt ansatte. • Prioriterer en systematisk tobaksforebyggende indsats over for børn og unge i grundskolerne med udgangspunkt i X:IT 	<p>Vidensråd for Forebyggelse har indsamlet, sammenfattet og vurderet den nyeste videnskabelige forskning om, hvad der virker bedst til at forebygge, at børn og unge starter på cigaretterne. http://www.vidensraad.dk/content/forebyggelse-af-rygning-blandt-b%C3%B8rn-og-unge-hvad-virker.</p> <p>Den nyeste evidens om forebyggelse af rygning er samlet i Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakke om tobak. https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-tobak</p> <p>X:it er evalueret af Center for Interventionsforskning ved Syddansk Universitet. Resultaterne viser, at X:IT-skoler har omkring en fjerdedel færre rygere end andre skoler http://www.xit-web.dk/om-xit/evaluering-og-resultater/</p>	Ja