

SUNDHEDS- OG FOREBYGGELSESPOLITIK

Qeqqata Kommunia, 2018



Qeqqata Kommunia

FORORD

I Qeqqata Kommunia ser vi sundhedsfremme og forebyggelse som afgørende byggesten i et bæredygtigt samfund. Vi ønsker, at vores borgere trives og lever et sundt og godt liv, derfor har vi udarbejdet sundheds- og forebyggelsespolitikken **et sundere liv** (Peqqinnarnerusumik inuuneqarneq), som skal være med til at fremme det sunde valg i hele kommunen, byer såvel som bygder.

Sundheds- og forebyggelsespolitikken er udarbejdet i henhold til Koalitionsaftalen 2017-2021 i Qeqqata Kommunia, og henvender sig til alle borgere. Samtidig tager politikken sit afsæt i Folkesundhedsprogrammet Inuuneritta II's vision om, at alle borgere i Grønland skal have de bedste muligheder for at få et godt og langt liv.

Politikken er tværgående, og danner en fælles ramme for arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse i hele kommunen.

Sundhedsfremme og forebyggelse er et fælles ansvar, hvor borgere, foreninger, private virksomheder og kommunen løfter i flok for netop at realisere og nå de mål, som bliver præsenteret i Qeqqata Kommunias sundheds- og forebyggelsespolitik.

I Qeqqata Kommunia er vi klar over, at tværfagligt samarbejde er afgørende for at kunne give den bedst mulige service til de borgere, der har brug for det.

Mit ønske er, at sundheds- og forebyggelsespolitikken vil være med til at løfte sundheden for alle borgere i Qeqqata Kommunia.

Malik Berthelsen
Borgmester
Qeqqata Kommunia

FORMÅL

Sundheds- og forebyggelsespolitikken skal synliggøre Qeqqata Kommunias politiske hensigter inden for sundhedsfremme og forebyggelse. Det er en tværfaglig politik, som inddrager flere fagområder.

Sundheds- og forebyggelsespolitikken formål er at:

- Give svar på, hvad kommunen vil inden for sundhedsfremme og forebyggelse
- Være et overordnet grundlag for prioriteringer
- Sikre sammenhæng i det tværfaglige samarbejde
- Være grundlag for inddragelse af borgere i lokalsamfundet

En koordineret indsats

Arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse er en fælles opgave på tværs af faglige områder og i samarbejde med frivillige, foreninger og andre lokale aktører. Udfordringen er netop, at dette område er tværfagligt, hvor grænserne ikke altid er tydeligt defineret. Da tværfaglighed forudsætter fælles målsætninger er der brug for en politik på området.

Målet er derfor en koordineret tværfaglig og tværsektoriel helhedsorienteret indsats, hvor alle aktører arbejder i fælles retning, som fremmer et sundere valg for alle.

Oplysning og lettilgængelig information

Oplysning og formidling af lettilgængelig information er afgørende for, at de sundhedsfremmende og forebyggende indsatser bliver tydelige. Det skal være nemt at tage sundere valg, og adgang til viden om tilbud og aktiviteter skal være i højsæde.

BAGGRUND

Baggrunden for udarbejdelse af sundheds- og forebyggelsespolitikken er Folkesundhedsprogrammet for Grønland Inuuneritta II 2013-2019 med visionen, at alle borgere i Grønland skal have de bedste muligheder for at få et godt og langt liv.

Kommunalbestyrelsens sundheds- og forebyggelsespolitik bygger på grundforudsætninger for, hvad et godt og sundt liv er, og tager udgangspunkt i WHO's sundhedsdefinition "En tilstand af fuldkommen legemlig, sjæleligt og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom og gener".

Vores livsstil er den faktor, der har størst indflydelse på vores sundhed. Ifølge WHO vil livsstilsfaktorer være ansvarlige for 70% af alle sygdomme i år 2020. Sundheds- og forebyggelsespolitikken opererer med begrebet KRAM, som er et overordnet sundhedsfremmebegreb. K står for kost, R står for rygning, A står for alkohol og M står for motion. KRAM indeholder de faktorer, der har stor betydning for helbredet, og kan resultere i mange livsstilssygdomme og en forhøjet dødelighed.

Kost

Sund kost er kilden til en sund krop og god energi til dagens gøremål. Ved at spise sund kost forebygges livsstilssygdomme som diabetes, fedme og hjertekarsygdomme.

Ryging

Ryging gør intet godt for helbredet.

Rygere lever i gennemsnit 7 år kortere end ikke-rygere. De sidste 10 år af levetiden bliver typisk præget af sygdom. Det samme gælder for passiv rygning.

Hashrygning nedsætter de kognitive funktioner og skader hukommelsen, indlæring og koncentration. Det skønnes, at 3-4 marijuana-cigaretter gør lige så stor skade på lungerne som 20 cigaretter.

Alkohol

Alkohol virker som cellegift i kroppen og er relateret til 60 forskellige sygdomme. I forbindelse med graviditet kan alkohol give fosteret hjerneskade, og reducere intellektuel funktion og tankegang.

Motion

Motion er gavnlige for både krop og sjæl, og forebygger sygdomme. Fysisk aktive personer har et bedre psykisk og fysisk helbred og lever længere end inaktive personer.

Kilde: http://www.si-folkesundhed.dk/upload/resultat_final_bagside_web.pdf

Oversigt over sundheds- og forebyggelsespolitik

MÅL	<ul style="list-style-type: none">○ En kommune med borgere i alle aldre, som er sunde fysisk og psykisk○ En kommune med gode muligheder for et sundt og aktivt fritidsliv○ En kommune med sunde arbejdspladser		
TEMAER	Sundhed hele livet	Sundt og aktivt fritidsliv	Sundhedsfremme på arbejdspladsen
MÅLSÆTNINGER	Børn og Unge, Familier Ældre Udsatte grupper	Foreningsliv Faciliteter	Bevægelse og sund kost Sundt arbejdsmiljø

MÅL

- o En kommune med borgere i alle aldre, som er sunde fysisk og psykisk
- o En kommune med gode muligheder for et sundt og aktivt fritidsliv
- o En kommune med sunde arbejdspladser

Målet med sundheds- og forebyggelsespolitikken er at skabe sammenhæng, og gunstige betingelser for et godt og sundt liv både fysisk og psykisk. For at skabe sammenhæng i alle områder af borgerens hverdagsliv, er både fritidsliv og arbejde taget med.

TEMAER



Temaerne hænger nøje sammen med de tre overordnede mål. De tre temaer er valgt ud fra et politisk ønske, samt en tanke om, at fokus på fritid og arbejde vil berøre næste alle borgere med afsæt i temaet sundhed hele livet.

Sundhed hele livet

Temaet sundhed hele livet er inddelt i tre undergrupper, som særligt berører de grupper, som kommunen dagligt er i kontakt med gennem vuggestuer, børnehaver, folkeskole, fritidsklubber, Majoriaq, familiecenter, foreninger og plejehjem. Med temaet sættes fokus på borgerens mulighed for social, psykisk og fysisk velvære i alle livets faser.

- Børn og unge, og familier
- Ældre borgere
- Udsatte grupper

Sundt og aktivt fritidsliv

Med dette tema sættes fokus på at sikre fællesskaber, hvor borgeren kan hente inspiration og lyst til at leve det sunde liv. Idrætsfaciliteter og et stærkt foreningsliv skal give alle borgere mulighed for et sundt og aktivt liv.

Sundhedsfremme på arbejdspladsen

Arbejdspladsen er et godt sted at arbejde med sundhed og trivsel. Der kan opnås en række gevinster både for en enkelte medarbejder, arbejdspladsen og samfundet som helhed.

MÅLSÆTNINGER

Sundhed hele livet

- At alle borgere tilbydes sundhedsfremmende indsatser med afsæt i den grønlandske kultur

Børn og Unge og Familier

- At flere børn og unge bliver robuste, så de kan håndtere livets udfordringer
- At færre børn og unge er overvægtige
- At der tilbydes sund mad i alle kommunens madordninger
- At der ansættes faglært køkkenpersonale i de kommunale kantiner og madordninger.
- At grønlandsk proviant indgår i den ugentlige menu i alle kommunens madordninger
- At flere børn og unge vælger et røgfrit liv
- At styrke rygeforebyggelse gennem målrettede indsatser
- At alle børn og unge siger ja til et liv uden hash og euforiserende stoffer (snifning af gas og benzin)
- At færre børn og unge har et skadeligt alkoholforbrug, og at alkoholdebut udskydes
- At psykisk vold, mistrivsel og mobning stoppes, og der tilbydes forebyggende samtaler
- At motivere gennem oplysningskampagner om sund kost, rygestop, mindre alkoholforbrug og motion.
- At børn og unge og familier opnår mental sundhed
- At selvmord forebygges, og der tilbydes forebyggende samtaler
- At seksuelle overgreb og krænkelser stoppes, og sårbare familier modtager den rette hjælp.

Ældre

- At ældre får serveret grønlandsk proviant
- At ældre har mulighed for bevægelse ude og inde
- At ældre trives mentalt, og hjælpes til at blive mere selvhjulpne

Udsatte grupper

- At ledige og ungemålgruppen tilbydes sundhedsfremmende indsatser
- At borgere i misbrug tilbydes behandling og hjælp til at fastholde den nye adfærd
- At personer med handicap får fritidstilbud

Sundt og aktivt fritidsliv

- At alle borgere skal have mulighed for at få motion i hverdagen

Foreningsliv

- At skabe gode betingelser for foreningslivet i hele kommunen
- At sikre støtte til det frivillige arbejde
- At flere børn og unge vælger et aktivt fritidsliv
- At sikre gode forhold for trænere og hjælpetrænere for at tiltrække flere frivillige

Faciliteter

- At skabe muligheder for at benytte naturen til bevægelse og motion
- At skabe gode muligheder for fysisk aktivitet i by og bygd
- At omgivelserne inspirerer og motiverer til bevægelse
- At motivere gennem oplysningskampagner om sund kost, rygestop, mindre alkoholforbrug og motion.

Sundhedsfremme på arbejdspladsen

Bevægelse og sund kost

- At sundhedsambassadørernes arbejde sikres gennem tydelige vilkår og rammer
- At skabe mulighed for mere bevægelse på arbejdspladsen
- At sund mad er tilgængelig i alle kommunens kantiner
- At flere medarbejdere vælger et røgfrit liv
- At motivere gennem oplysningskampagner om rygestop, motion, sund kost og stress

Sundt arbejdsmiljø

- At vi lever op til arbejdsmiljølovens krav i forhold til fysisk og psykisk arbejdsmiljø
- At vi løbende arbejder med at forbedre arbejdsmiljø og medarbejdertrivsel
- At øge arbejdsglæde og forebygge sygefravær
- At medarbejderne inddrages i de sundhedsfremmende tiltag