

Handleplan – Oversigt

Opstart - 2019	
Nr.	Indsatsbeskrivelse – Titel
1	Sundt og aktivt lokalområde
2	De unges sundhed – Samarbejde med ungdomsuddannelser
3	Flere borgere i sundhedstilbud – Samarbejde med almen praksis og andre
4	Øget kapacitet i Åben og Rolig
5	Stressforebyggende indsats på arbejdspladser
6	Styrket samarbejde mellem sundhedsområdet og beskæftigelsesområdet (med Familie- og Beskæftigelsesforvaltningen)
7	Bevæg dig for livet – Omsætning af aktivitetspuljen
8	Sundhed og trivsel blandt børn og unge (med Skoleforvaltningen)
9	Mere idræt i folkeskolen (med Skoleforvaltningen)
10	Kvalificering af skolernes bevægelsesindsats (med Skoleforvaltningen)
11	Røgfri skoletid på alle skoler i Aalborg Kommune (med Skoleforvaltningen)
12	Tobak under disken
13	Sunde foreningsrammer for børn og unge
Opstart - 2020	
Nr.	Indsatsbeskrivelse – Titel
14	Tilbud om livsstilsændring – ”Værktøjskasse”
15	Indsats til overvægtige børn
16	Styrkelse af mental sundhed i mødet med borgeren
17	Indsats for borgere med moderat angst og depression
18	Aktiv tredje alder

Nr. 1 Sundt og aktivt lokalområde		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Sundhedsstrategisk Team, Landdistrikt, Fritidsafdelingen, Kultur og bibliotekerne, Aalborg Sundhedscenter, Center for Mental Sundhed
Pejlemærke i sundhedspolitik: Sundhed i fællesskab Sunde rammer Ulighed i Sundhed	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Nej	Tidshorisont: Opstart: 2019 Fuldt implementeret: 2022
Problemstilling: Nogle lokalområder i Aalborg Kommune har en overvægt af borgere, der lever med risikoadfærd i forhold til KRAM og mental sundhed. Det er oftest i de samme områder, at der er en lav deltagelse i de sundhedstilbud, som Aalborg Kommune tilbyder.		
Beskrivelse af indsats (indhold): I Aalborg Kommune vil vi løfte borgernes sundhed i hele kommunen, men det kræver, at vi for alvor tænker og samarbejder på tværs af kommunale søjler, politikker, strategier, og ikke mindst får inddraget og arbejder samskabende med civilsamfundet og de lokale aktører. Knækker vi den kode og får skabt en model, hvor kommune, civilsamfund og lokale aktører arbejder sammen om at fremme borgernes sundhed, vil Aalborg Kommune blive en kommune, som resten af landet vil kigge mod, fordi det er en problemstilling, som gør sig gældende i hele landet. Vores erfaringer viser, at hvis vi som kommune for alvor skal løfte folkesundheden, skal det ske tæt samspil med relevante aktører i lokalområderne. Aalborg Kommune har gode erfaringer med at samarbejde med lokale aktører i arbejdet med at iværksætte indsatser og aktiviteter i boligområderne og i landdistrikterne. De erfaringer er med til at danne grundlaget for udviklingen af de indsatser, der skal understøtte et sundt og aktivt lokalområde. I Aalborg Kommune er der et bredt udvalg af sundhedsfremmende og forebyggende tilbud og indsatser, men hovedparten af tilbuddene er placeret i Aalborg midtby. Det betyder, at færre borgere fra landområderne benytter sig af tilbuddene på trods af, at der i landområderne er flere borgere, der lever med risikofaktorer. Sundhedsprofilen og erfaringerne fra bl.a. indsatserne Mobil Rehabilitering og kommunale rygestopkurser viser, at mange borgere ønsker at gøre noget ved deres sundhed. Der ligger dermed et potentiale i at decentralisere flere af de af sundhedsfremmende og forebyggende tilbud og indsatser. Omdrejningspunktet i denne indsats vil være, at Sundheds- og Kulturforvaltningen – i samarbejde med de øvrige forvaltninger - tilrettelægger og understøtter en proces, der kan lede til sundhedsfremmende og forebyggende tiltag i et udvalgt lokalområde. Tiltag kan både være eksisterende kommunale indsatser, som flyttes ud i lokalområderne, eller lokale tiltag, som parter i området understøttes i at igangsætte. Der er således ikke en færdig løsning på, hvad der skal sættes i gang, og dermed vil det blive en samskabende tilgang til en sådan proces. For at realisere processen skal der udvikles en model for, hvordan indsatsen kan organiseres både internt i forvaltningen og eksternt med de lokale aktører. Det er vigtigt, at modellen er fleksibel, så den kan tilpasses forskellige behov og interesser i lokalområderne. Indsatsen hænger tæt sammen med forvaltningens øvrige politikker, og i forbindelse med udarbejdelse af en ny landdistriktspolitik i 2019 vil der være et tæt samarbejde mellem landsdistrikts- og sundhedsområdet. Det skal understøtte samarbejdet med lokale aktører om sundhedsfremmende initiativer og indsatser.		
Forventet resultat: <ul style="list-style-type: none"> • At der bliver igangsat initiativer med et sundhedsfremmende eller forebyggende sigte i lokalområderne. • At flere borgere i landdistrikterne deltager i tilbud på Aalborg Sundhedscenter og i Center for Mental Sundhed 		
Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): Borgere, foreninger, interessenter i udvalgte lokalområder		
Aktører: Aalborg Sundhedscenter, Center for Mental Sundhed, Landdistriktsgruppen, Fritid, Kultur		
Sammenhæng til eksisterende indsatser: Indsatser på både landdistrikts-, fritids- og kulturområdet. Mobil Rehabilitering. Øvrige indsatser under Aalborg Sundhedscenter og Center for Mental Sundhed.		

Nr. 2 De unges sundhed – Samarbejde med ungdomsuddannelserne		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Sundhedsstrategisk Team
Pejlemærke i sundhedspolitik: Sunde rammer Sundhed i fællesskab Mental sundhed	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Alkohol – Alkohol- og rusmiddelpolitik på tværs af ungdomsuddannelserne (G) Alkohol – Forældremøder og inddragelse af forældre (G) Mental sundhed – Styrke flere børn og unges deltagelse i fritidsaktiviteter (G) Fysisk aktivitet – Fremme af motion og bevægelse på ungdomsuddannelser (U) Tobak: Røgfri skoletid på ungdomsuddannelser (U)	Tidshorisont: Opstart: 2019 Fuldt implementeret: 2022
Problemstilling: Der er stadig for mange unge, som mistrives, bevæger sig for lidt, drikker for meget alkohol og ryger cigaretter. Særligt i overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse udvikler unges sundhedsvaner sig i en negativ retning. Mange unge tænder deres første cigaret, mens de går på en ungdomsuddannelse, og den udbredte alkohol- og festkultur blandt danske unge betyder, at mange samtidig øger deres alkoholindtag og drikker mere fuldskabsorienteret. Tobak og alkohol skader unge mere, end det skader voksne, og jo tidligere man begynder at ryge og prøver at drikke alkohol, desto større er risikoen for at udvikle afhængighed senere i livet.		
Beskrivelse af indsats (indhold): Aalborg Kommune har siden 2007 haft et samarbejde med ungdomsuddannelserne i kommunen. Formålet er at fremme unges sundhed og trivsel, herunder at forebygge uddannelsesfrafald. Samarbejdet giver unik adgang til en målgruppe af unge, som kommunen har svært ved at nå via eksisterende indsatser og tilbud. Aalborg Kommune vil med denne indsats gerne nå ud til endnu flere unge. Derfor vil Aalborg Kommune i løbet af politikperioden afdække mulighederne for at udvide samarbejdet til også at omfatte de kommende FGU-skoler samt de videregående uddannelser som Aalborg Universitet og University College Nordjylland. Aalborg Kommune vil i samarbejde med ledelse, medarbejdere og elever på ungdomsuddannelserne igangsætte følgende indsatser i politikperioden: <u>Udbredelse af røgfri skoletid og målrettede rygestopforløb</u> Flere ungdomsuddannelser har vist interesse for røgfri skoletid. Røgfri skoletid indebærer, at elever og eventuelt også ansatte ikke må ryge i skoletiden – uanset hvor de befinder sig. <u>Ny fælles rusmiddelpolitik på tværs af ungdomsuddannelserne</u> Ungdomsuddannelserne har i fællesskab besluttet at revidere den nuværende rusmiddelpolitik, som gælder på tværs af uddannelsesinstitutionerne. I rusmiddelpolitikken fastsættes regler og rammer vedrørende alkohol og andre rusmidler, fx retningslinjer for elevers alkoholindtag i forbindelse med fester og studieture. <u>Tobaks- og alkoholkampagne med unge som medskabere</u> I forbindelse med ungdomsuddannelsernes fælles rusmiddelpolitik vil Aalborg Kommune tage initiativ til at igangsætte en forebyggelseskampagne målrettet unges tobaks- og alkoholvaner. De unge inviteres til at være med i udviklingen af kampagnen, som bl.a. har til formål at udbrede kendskabet til motiver og argumenter for at være ikke-ryger samt at drikke mindre og mindre fuldskabsorienteret. <u>Værktøjskassen med røgfri aktiviteter</u> Ifølge rapporten <i>Ryging på erhvervsskoler</i> udgivet af Vidensråd for Forebyggelse i 2018 efterspørger elever på danske erhvervsskoler aktiviteter, der kan styrke de sociale fællesskaber og relationer til lærere som et alternativ til rygepauser. Eksempler på elevernes egne ideer til disse aktiviteter er bordfodbold, fællesspisning, brætspil samt adgang til spillekonsoller.		
Forventet resultat: Indsatserne forventes at medvirke til, at flere unge: Trives og er fysisk aktive; Går en røgfri fremtid i møde; Drikker mindre alkohol og mindre fuldskabsorienteret; Fastholdes i deres uddannelse		
Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): Unge mellem 15 og 25 år, der går på en ungdomsuddannelse i Aalborg Kommune.		
Aktører: Ungdomsuddannelserne, Rusmiddelafsnittet, Center for Tværfaglig Forebyggelse (SSP), Sund Ung, Fritidsafdelingen, Sundhedsstrategisk Team.		
Sammenhæng til eksisterende indsatser: Indsatsen er en styrkelse af det eksisterende samarbejde med ungdomsuddannelserne.		

Nr. 3 Flere borgere i sundhedstilbud		
Forvaltning: Sundheds og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Aalborg Sundhedscenter, Sundhedsstrategisk Team
Pejlemærke i sundhedspolitik: Sunde rammer	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Tobak – Samarbejde med privatpraktiserende tandlæger og tandplejere (U)	Tidshorisont: Opstart: 2019 Fuldt implementeret: 2022
<p>Problemstilling: Sundhedsprofilen 2017 viser, at flere borgere end tidligere har usunde livsstilsvaner, men at mange ønsker at gøre noget ved deres sundhed. Aalborg Sundhedscenter har mange tilbud til borgere, der ønsker at skabe sundere vaner. En vigtig del af at skabe bedre sundhedsvaner for alle er at få flere borgere ind i de tilbud, som vi ved virker i forhold til at understøtte borgeren i en sundere livsstil.</p>		
<p>Beskrivelse af indsats (indhold): Rekruttering til forebyggelsestilbud er en opgave, som Aalborg Sundhedscenter allerede arbejder med. I dag foregår rekrutteringen på fx jobcenter, i sundhedshjørner rundt i kommunen, samt i forbindelse med sundhedssamtaler på virksomheder. Derudover er almen praksis en central samarbejdspartner, idet praktiserende læger henviser til rehabilitering og rygestop samt opfordrer borgere til at opsøge andre sundhedstilbud.</p> <p>Den nye overenskomst for praktiserende læger betyder, at de skal stå for den løbende opfølgning med KOL- og diabetespatienter. Det betyder, at der er en øget interesse i at samarbejde med kommunen om forebyggelsestilbud til disse borgere. Desuden giver de nye kvalitetsklynger i almen praksis mulighed for at afprøve nye samarbejdsformer. Derfor vil der i politikperioden – i samarbejde med KLU – være fokus på, hvordan der kan skabes mere sammenhæng mellem almen praksis og kommunale forebyggelsesindsatser, herunder at gennemføre fælles projekter som eksempelvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Måltrettet opsporing af borgere med risiko for at udvikle livsstilssygdomme (fx KOL og diabetes) • Aktiv opøgende indsats målrettet forældre der ikke får deres børn til børneundersøgelse. <p>I forebyggelsespakken om tobak er der anbefalinger om at samarbejde med apoteker og privatpraktiserende tandlæger om at rekruttere borgere til rygestop. Formålet med samarbejdet er, at apoteker og tandlæger motiverer borgere til at deltage i et kommunalt rygestopforløb. Et sådant samarbejde vil blive forsøgt indledt og struktureret i politikperioden. Der vil også blive lavet forsøg med et lignende samarbejde med andre private sundhedsaktører (fx fysioterapeuter), som kunne være interesseret i at hjælpe borgeren til et sundere liv.</p> <p>Rambølls undersøgelse af samarbejdspartneres opfattelse af Aalborg Sundhedscenters arbejde vil indgå i overvejelserne om de nye samarbejdspartnere. Fælles for samarbejdet med de nye aktører er, at de skal være villige til at arbejde aktivt for at motivere borgeren til deltagelse.</p>		
<p>Forventet resultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flere borgere deltager i Aalborg Sundhedscenters borgerrettede tilbud. • Flere samarbejdspartnere i forhold til rekruttering af borgere til sundhedstilbud 		
<p>Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Børn og voksne der er motiveret for livsstilsændringer • Aktører der møder borgeren og har mulighed for at understøtte borgers motivation til livsstilsændringer 		
<p>Aktører: Der er i denne indsats mange relevante aktører, og i politikperioden vil der blive taget kontakt til en række af disse, fx apoteker og tandlæger, herunder også Apotekerforeningen og Tandlægeforeningen.</p>		
<p>Sammenhæng til eksisterende indsatser: Den nuværende rekrutteringsindsats på Aalborg Sundhedscenter, herunder samarbejde med almen praksis.</p>		

Nr. 4 Øget kapacitet i Åben og Rolig		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Center for Mental Sundhed
Pejlemærke i sundhedspolitik: Mental sundhed	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Mental sundhed – Tilbud til sygemeldte borgere med stress (U)	Tidshorisont: Opstart: 2019 Fuldt implementeret: 2019
<p>Problemstilling: I 2017 fik Center for Mental Sundhed næsten 800 henvisninger til stressforebyggelsestilbuddet Åben og Rolig for voksne. Til sammenligning var der i 2016 600 henvisninger til tilbuddet. Antallet i 2018 ser ud til at overstige antallet fra 2017. For at imødekomme den stigende efterspørgsel og reducere ventetiden er det derfor nødvendigt at øge kapaciteten i Åben og Rolig.</p>		
<p>Beskrivelse af indsats (indhold): I budget 2019 er der afsat 600.000 kr. til at øge kapaciteten i Åben og Rolig.</p> <p>Forøgelsen af kapaciteten med en ekstra medarbejder betyder en forøgelse i antallet af kurser på årsbasis fra 29 til 35 hold årligt. Forøgelsen i antallet af kurser giver bedre muligheder for at forebygge stress blandt sygemeldte borgere. Åben og Rolig er udviklet til borgere, der oplever stress eller symptomer på stress. Symptomerne kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tristhed • Træthed • Søvnproblemer • Irritabilitet • Koncentrationsbesvær • Hukommelsesproblemer <p>Kurset er et forebyggende forløb, hvor målet er at reducere deltageres stressniveau og forbedre deres mentale sundhed og trivsel. Kurset foregår på hold med 12-16 andre deltagere og en psykolog. Holdet mødes én gang om ugen i 9 uger. Hver mødegang varer 3 timer. Kurset bygger hovedsageligt på systematisk træning i meditation. Undervejs i kurset har deltagerne mulighed for to personlige samtaler med en psykolog.</p>		
<p>Forventet resultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reduceret ventetid til Åben og Rolig 		
<p>Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): Borgere over 18 år som har oplevet symptomer på stress i mindst en måned. Borgerne kan blive henvist til Åben og Rolig af Sygedagpengehuset, Arbejdsmedicinsk Klinik eller egen læge.</p>		
<p>Aktører: Center for Mental Sundhed, Praktiserende læger, Jobcentret (primært Sygedagpengehuset).</p>		
<p>Sammenhæng til eksisterende indsatser: Udvidelsen af Åben og Rolig med en ekstra medarbejder hænger sammen med Center for Mental Sundheds øvrige indsatser. Desuden bliver der henvist borgere fra Åben og Rolig til flere af Aalborg Sundhedscenters tilbud, fx rygestopkurser. Virksomhedsteamet i Aalborg Sundhedscenter rekrutterer borgere til Åben og Rolig.</p>		

Nr. 5 Stressforebyggende indsatser på virksomheder.		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Center for Mental Sundhed
Pejlemærke i sundhedspolitik: Mental sundhed	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Nej	Tidshorizont: Opstart: 2019 Fuldt implementeret: 2022
<p>Problemstilling: Sundhedsprofilen 2017 viser, at der er sket en stigning i antallet af borgere i Aalborg Kommune med et højt stressniveau og dårlig mental helbred. Samtidig har flere af deltagerne på stressforebyggelseskurset Åben og Rolig efterspurgt en tidligere og forebyggende indsats på deres arbejdsplads, som muligvis kunne have forhindret, at de blev ramt af stress.</p>		
<p>Beskrivelse af indsats (indhold): Denne indsats er en forebyggende indsats, som er målrettet borgere, der endnu ikke er blevet ramt af stress, eller som er i risiko for at udvikle stress. Indsatsen iværksættes fordi erfaringerne fra Åben og Rolig viser, at en tidlig og forebyggende indsats kan løse udfordringerne, inden det udvikler sig til stress og eventuelt en sygemelding</p> <p>Helt konkret vil Center for Mental Sundhed tilbyde arbejdspladser beliggende i Aalborg Kommune en stressforebyggende indsats for deres medarbejdere. Indsatsen omfatter følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klæde medarbejderne på til, hvordan man selv kan forebygge stress og fremme mental sundhed • Klæde arbejdspladsen og ledere på i forhold til, hvad de kan gøre for at forebygge dårlig mental sundhed • Tilbyde online Åben og Rolig kurser til medarbejdere med et let forhøjet stressniveau. Dette indebærer – udvikling af online kurser i samarbejde med andre aktører (Center for Psykisk Sundhedsfremme, Københavns Kommune og Region Syddanmark). Denne del er i pilotfasen, men der ligger et udviklingspotentiale i projektet. <p>Tilbuddet er et forebyggende tilbud og er dermed ikke behandling eller terapi. Arbejdspladsen er i fokus som arena i denne indsats, da det her er muligt at nå mange borgere samtidig med at kulturen på arbejdspladsen kan blive et omdrejningspunkt for indsatsen.</p> <p>Indsatsen har snitflader til arbejdsmiljø, men det må og skal ikke blive en arbejdsmiljøindsats. Der er samarbejde med Arbejds- og Miljømedicinsk afdeling på Aalborg Universitetshospital om udviklingen af indsatsen.</p>		
<p>Forventet resultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formidling af viden og redskaber til håndtering af stress, så færre borgere udvikler alvorlige stresssymptomer, som kan ende med sygemelding • Udvikling af model til Åben og Rolig online 		
<p>Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): Arbejdspladser og deres medarbejdere</p>		
<p>Aktører: Center for Mental Sundhed</p>		
<p>Sammenhæng til eksisterende indsatser: Virksomhedstemaet i Aalborg Sundhedscenter, Virksomhedsteamet i Sygedagpengehuset, Arbejdsmedicinsk Klinik, Åben og Rolig</p>		

Nr. 6 Styrket samarbejde mellem sundhedsområdet og beskæftigelsesområdet		
Forvaltning: Familie- og Beskæftigelsesforvaltningen Sundheds- og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Job- og Ydelsesafdelingen, Aalborg Sundhedscenter, Center for Mental Sundhed og Sundhedsstrategisk Team
Pejlemærke i sundhedspolitik: Lighed i sundhed Mental sundhed	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Mental sundhed – Sikre særlig indsats til unge, der ikke er i uddannelse eller arbejde (G) Mental sundhed – Understøtte tidlig opsporing af dårlig mental sundhed i jobcentre (G)	Tidshorisont: Opstart: 2019 Fuldt implementeret: 2022
Problemstilling: Tal fra Jobindsats viser, at der i 2017 var 16.575 fuldtidspersoner på offentlig forsørgelse i Aalborg Kommune (borgere på efterløn og førtidspensionister er ikke medtaget). Borgere uden for arbejdsmarkedet har generelt flere sundhedsmæssige udfordringer. Det har betydning for deres livskvalitet, men det kan også være med til at hæmme deres mulighed for at komme i beskæftigelse eller uddannelse.		
Beskrivelse af indsats (indhold): I den forrige politikperiode har beskæftigelsesområdet og sundhedsområdet arbejdet sammen om flere indsatser. Eksempelvis samarbejdet om at fremme lighed i sundhed, hvor der er blevet placeret fremskudte medarbejdere fra Aalborg Sundhedscenter og Center for Mental Sundhed i flere af jobcentrets enheder. Samarbejdet har resulteret i etableringen af en Sundhedsstrategisk Styregruppe med lederrepræsentanter fra Job- og Ydelsesafdelingen, Aalborg Sundhedscenter, Center for Mental Sundhed og Sundhedsstrategisk Team. Styregruppen skal koordinere samarbejdet og tager initiativet til igangsættelse af nye indsatser. I den kommende politikperiode vil der løbende blive taget initiativ til nye indsatser. Følgende indsatser er allerede på tegnebrættet:		
<ul style="list-style-type: none"> • Styrke brugen af parallelforløb, hvor borgerne deltager i et beskæftigelsesrettet tilbud samtidig med, at de deltager i et sundhedstilbud. • Videreudvikling af samarbejdet omkring fremskudte medarbejdere fra Aalborg Sundhedscenter og Center for Mental Sundhed i Job- og Ydelsesafdelingens enheder. • Sundhedsindsatser målrettet unge i Uddannelseshuset. Sund Ung er til stede i Uddannelseshuset 1 dag om ugen, og dette samarbejdet kan med fordel udvides. • Styrke samarbejdet på ungeområdet. På både beskæftigelsesområdet og sundhedsområdet er der indsatser målrettet unge, fx har begge områder et samarbejde med ungdomsuddannelserne. 		
Forventet resultat: Etablering af indsatser målrettet borgere uden for arbejdsmarkedet, der kan forbedre deres sundhed og deres muligheder for at komme i beskæftigelse eller uddannelse.		
Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): Borgere der modtager offentlig forsørgelse, og som er omfattet af en indsats i Jobcenter Aalborg		
Aktører: <ul style="list-style-type: none"> • Jobcenter Aalborg • Aalborg Sundhedscenter • Center for Mental Sundhed 		
Sammenhæng til eksisterende indsatser: Indsatser under ulighed i sundhed		

Nr. 7 Bevæg Dig For Livet – omsætning af Aktivitetspulje		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Fritidsafdelingen
Pejlemærke i sundhedspolitik: Sunde rammer Ulighed i sundhed Sundhed i fællesskab Mental sundhed	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Mental sundhed – Styrk børn og unges deltagelse i fritidsaktiviteter (G) Mental sundhed – Understøtte fritidsaktiviteter for sårbare borgere (U) Fysisk aktivitet – Samarbejde om fremme af fysisk aktivitet på tværs af forvaltningsområder (G) Fysisk aktivitet – Tilbud til fysisk inaktive børn, unge, voksne og ældre (U)	Tidshorisont: Opstart: 2019 Fuldt implementeret: 2022
Problemstilling: Sundhedsprofilen fra 2017 viser, at borgerne i Aalborg Kommune er mindre fysisk aktive i forhold til tidligere. Således er der ca. 9.500 flere inaktive i 2017 sammenholdt med 2013, og i alt var der ca. 38.000 inaktive borgere i Aalborg Kommune i 2017. Bevæg for livet kan være med til at understøtte, at flere borgere bliver fysisk aktive.		
Beskrivelse af indsats (indhold): Bevæg dig for livet fokuserer på 6 indsatsområder:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Socialt udsatte – En stor andel af 'foreningsløse' og inaktive borgere findes særligt i de sociale boligområder og blandt borgere med kortere uddannelser. 2. Samspil om sundhedsindsatser – Aalborg Kommune arbejder på mange niveauer med sundhedsindsatser for borgerne. Foreninger, korps, aftenskoler m.fl. vil gerne arbejde tættere sammen med kommunen herom. 3. Landdistrikter – Andelen af inaktive borgere er større i landdistrikterne, set på landsplan, end i byerne. Dertil er gennemsnitsalderen også højere i landdistriktet. 4. Udvikling og samskabelse med foreninger – Med de erfaringer som Bevæg Dig For Livet allerede har gjort sig med foreningsudviklingsforløb, har DGI/DIF blot understreget, at foreningerne i Danmark gerne vil udvikle sig, og at foreningslivet kan noget særligt. 5. Skoler og institutioner – Foreningssamarbejde og 45 minutters bevægelse får større og større fokus, ikke kun på folkeskoleområdet. Samtidig vælger unge mellem 15-30 år og småbørnsforældre deres fritidsinteresser fra. 6. Faciliteter – Aalborg Kommune har stort fokus på at skabe arenaer for et aktivt og attraktivt fritidsliv. 		
<p>I budget 2019 er der givet midler til udmøntningen af aktivitetspuljen til Bevæg Dig For Livet. Det er styregruppen for Bevæg Dig For Livet i Aalborg Kommune, som sætter retningen og rammen for, hvordan midlerne skal udmøntes, og hvilke projekter der prioriteres. Særligt de 6 indsatsområder vil danne rammen for indsatserne.</p> <p>Folkeoplysningsudvalget (FOU) inddrages og godkender større projekter for at sikre en bred opbakning til de enkelte projekter. Mindre initiativer iværksættes administrativt i Sundheds- og Kulturforvaltningen. Midlerne vil fortrinsvis anvendes strategisk, således at der via medfinansieringer fra andre aktører opnås større udbredelse af indsatserne.</p>		
Forventet resultat:		
<ul style="list-style-type: none"> • Flere borgere er fysisk aktive • Flere borgere er fysisk aktive i en forening 		
Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): De 6 indsatsområder definerer 6 målgrupper		
Aktører: Alle forvaltninger i Aalborg Kommune, DIF, DGI samt væsentlige samarbejdspartnere (civilsamfundsaktører). I Aalborg Kommune vil det primært være afdelinger, der arbejder med fysisk aktivitet som metode til sundhedsfremme, rehabilitering mv.		
Sammenhæng til eksisterende indsatser: Sammenhængen til de eksisterende indsatser foregår blandt andet som en brobygningsfase/udslusningsfase ift. rene kommunale indsatser/handlinger, fx oprettelse af foreningsbaserede sundhedshold i forlængelse af Aalborg Sundhedscenters rehabiliteringsforløb. Således er indsatsen tænkt som en støttende funktion ift. andre indsatser med fokus på fysisk aktivitet, men den er samtidig også en indsats, der skal kunne iværksætte nye initiativer, som i tæt samarbejde med fritids- og foreningslivet skal gøre borgerne mere fysisk aktive. Derfor har projektet en stor sammenhæng til alt fra FOU's udviklingspulje, prioriteringskatalog, såvel som udviklingspuljer og initiativer i alle de andre forvaltninger.		

Nr.8 Sundhed og trivsel blandt børn og unge (under bearbejdning)		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen, Skoleforvaltningen		Ansvarlig afdeling:
Pejlemærke i sundhedspolitik:	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej):	Tidshorisont: Opstart: Fuldt implementeret:
Problemstilling:		
Beskrivelse af indsats (indhold):		
Forventet resultat:		
Målgruppe:		
Aktører:		
Sammenhæng til eksisterende indsatser:		

Nr. 9 Mere idræt i folkeskolen		
Forvaltning: Skoleforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Læring & Pædagogik
Pejlemærke i sundhedspolitik: Lighed i sundhed	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Fysisk aktivitet – Fremme af motion og bevægelse i skolen (G)	Tidshorisont: Opstart: januar 2019 Fuldt implementeret: 2021
Problemstilling: Eleverne skal jf. Folkeskoleloven bevæge sig 45 minutter i løbet af skoledagen. En undersøgelse fra oktober 2018 foretaget af Oxford Research viser, at 1/3 af skolerne ikke lever op til kravet om 45 minutters daglig bevægelse. Derudover viser Børnesundhedsprofilen fra 2017, at hver 10. elev på 0., 5. og 8. klassetrin er fysisk inaktiv.		
Beskrivelse af indsats (indhold): Byrådet besluttede i forbindelse med indgåelsen af budgetforliget for 2019 at afsætte 3 mio. kr. til mere idræt i skolen. Forbilledet er skolerne i Svendborg Kommune, hvor eleverne i 0. – 6. klasse siden 2007 har haft 6 idrætslektioner (i modsætning til de typiske 2 ugentlige lektioner). Erfaringerne fra Svendborgprojektet er bl.a., at børn der både lærer gennem kroppen og har ekstra idræt lærer bedre end børn, der har almindelig undervisning. Derudover er det dokumenteret, at seks lektioners idræt i skolen hver uge har en sundhedsfremmende effekt. Andelen af overvægtige børn falder, og risikoen for at udvikle hjertekarsygdomme reduceres. Det forventes, at 5-6 skoler fra 2019/20 skal have 6 ugentlige idrætslektioner. Skolerne udpeges på baggrund af en proces i december 2018 til januar 2019. Omlægningen til idrætsskole forudsætter et bredt fokus på idræt og bevægelse på skolerne – ikke bare i skolens idrætstimer men også i de øvrige fag, i DUS-ordningen og generelt i løbet af skoledagen. Derfor er det vigtigt, at alle pædagogiske medarbejdere efteruddannes til idrætsvirksomhed. Der skal derfor i foråret 2019 igangsættes efteruddannelse af medarbejderne på de implicerede skoler. Det er oplagt at tænke foreningerne ind som en aktiv ressource på de udvalgte skoler. Foreningerne kan inddrages i idrætsundervisningen og præsentere andre former for bevægelse end den, læreren typisk viser, og herudover bidrage med introduktion til egen idrætsgren og dermed skabe sammenhæng mellem skole og foreningsliv. Sundheds- og Kulturforvaltningen forventes at indgå i det fælles netværk for de deltagende skoler. Det forventes, at Sundheds- og Kulturforvaltningen inddrages i projektet i forhold til monitorering af projektets erfaringer; herunder måling af samtlige elever før, under og efter indsatsen.		
Forventet resultat: Det overordnede mål er at stimulere børnenes bevægelseslyst og bevægelsesglæde med henblik på at skabe vedvarende motivation for at deltage i idræt, leg og bevægelse. Mere konkret skal børnenes øgede muligheder for at deltage i idræt, leg og bevægelse i hverdagen føre til: <ul style="list-style-type: none"> • Bedre trivsel og bedre læringsparathed • Højere fagligt niveau • Øget lyst til deltagelse i idræt, leg og bevægelse; herunder udvikling af idrætsdeltagelse i fritiden • Forbedret fysisk form og forbedret sundhedstilstand 		
Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): Alle elever på de deltagende skoler – det forventes, at alle elever i 0. – 6. klasse fra 2019/20 vil få 6 ugentlige idrætslektioner, mens 7. – 9. klasse vil få 4 idrætslektioner.		
Aktører: Skoleforvaltningen, 5-6 skoler, Fritidsafdelingen, Sundhedsstrategisk Team		
Sammenhæng til eksisterende indsats: Sammenhæng til flere af de beskrevne indsats, bl.a. kvalificering af skolernes bevægelsesindsats og sundhed og trivsel i folkeskolen		

Nr. 10 Kvalificering af skolernes bevægelsesindsats		
Forvaltning: Skoleforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Læring & Pædagogik
Pejlemærke i sundhedspolitik: Lighed i sundhed	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Fysisk aktivitet – Fremme af motion og bevægelse i skolen (G) Fysisk aktivitet – Undervisning om fysisk aktivitet i skolen (G)	Tidshorisont: Opstart: Efteråret 2018 Fuldt implementeret: Sommeren 2020
<p>Problemstilling: Vi ved fra forskning og fra egne erfaringer i Aalborg Kommune, at meget få skoler har bevidste prioriteringer og overvejelser om, hvilken bevægelse man ønsker. Man har fx ikke blandt personale og ledelse gjort sig overvejelser om, hvorvidt bevægelse har et trivselssigte eller et sundhedsmæssigt sigte. Derudover er det fortsat på mange skoler ildsjælene, der varetager hovedparten af bevægelsen. Bevægelse som en integreret del af fagene har det fortsat svært.</p> <p>En undersøgelse fra Oxford Research fra oktober 2018 viser, at 1/3 af skolerne ikke lever op til kravet om 45 minutters daglig bevægelse.</p>		
<p>Beskrivelse af indsats (indhold): Skoleforvaltningen igangsatte i efteråret 2018 en indsats på 4 skoler, der har til hensigt at sætte særligt fokus på bevægelse. På skolerne skal der igangsættes et arbejde med at afklare, hvordan bevægelse mest hensigtsmæssigt implementeres på skolen. Relevante spørgsmål kunne fx være: Hvilken type af bevægelse ønskes (aktiviteter med lav intensitet/høj intensitet)? Hvornår på dagen er det mest hensigtsmæssigt med bevægelse? Skal bevægelse integreres i fagene, i særskilte bevægelsesbånd eller andet?</p> <p>Indsatsen skal munde ud i en handleplan (politik) for den enkelte skole, hvori det tydeligt fremgår, hvordan man arbejder med bevægelse.</p> <p>Indsatsen er etableret i tæt samarbejde mellem Skoleforvaltningen, Sundheds- og Kulturforvaltningen og DGI. Sundheds- og Kulturforvaltningen indgår således i de projektgrupper, der er etableret på de fire skoler, hvor de bl.a. bidrager med viden om mulighederne for samarbejde med foreningslivet. DGI indgår ligeledes i flere af projektgrupperne og forestår bl.a. processen hen imod udviklingen af skolernes handleplaner.</p> <p>Det er forventningen, at de 4 skoler efter skoleåret 2019/20 har udviklet et grundlag, der kan spredes til de øvrige skoler.</p>		
<p>Forventet resultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At de udvalgte skoler udvikler en handleplan for, hvordan der arbejdes med bevægelse • At kvaliteten af 45 minutters bevægelse øges • At flere elever bliver fysisk aktive • At de øvrige skoler på baggrund af projekterne bliver inspireret til ligeledes at sætte fokus på bevægelse 		
<p>Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): Alle elever</p>		
<p>Aktører: 4 skoler, Skoleforvaltningen, Sundheds- og Kulturforvaltningen og DGI</p>		
<p>Sammenhæng til eksisterende indsatser: Indsatsen skal bl.a. ses i sammenhæng med playmakerordningen, idet det er oplagt at inddrage det lokale foreningsliv i indsatsen.</p>		

Nr. 11 Røgfri skoletid på alle skoler i Aalborg Kommune		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Sundhedsstrategisk Team, Skoleforvaltningen og Aalborg Sundhedscenter
Pejlemærke i sundhedspolitik: Sunde rammer	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Tobak – Røgfri skoletid på folkeskoler og 10. klassecentre (G) Tobak – Røgfri skoletid på private grundskoler og efterskoler (U)	Tidshorisont: Opstart: 2019 Fuldt implementeret: 2022
Problemstilling: Flere unge begynder i disse år at ryge fx kan vi i Sundhedsprofilen vi se at flere i aldersgruppen 16-24 år ryger sammenlignet med 2013. Kræftens Bekæmpelses undersøgelser af børn og unges rygevaner viser at ca. 40 børn og unge begynder at ryge om dagen.		
Beskrivelse af indsats (indhold): Røgfri miljøer og især røgfri skoler har stor betydning for, om børn og unge begynder at ryge. Sundhedsstyrelsen skriver i forebyggelsespakken om tobak, at røgfri miljøer bidrager til en denormalisering af rygning og kan medvirke til at forebygge rygning blandt børn og unge. Aalborg Kommune besluttede allerede i 2012 at indføre røgfri skoletid i kommunens folkeskoler, hvilket betyder elever ikke må ryge i skoletiden. Beslutningen om røgfri skoletid gælder kun de kommunale skoler og dermed ikke de privat- og friskoler, der ligger i Aalborg Kommune. Denne indsats består af to dele:		
<ol style="list-style-type: none"> <u>Opfølgning i folkeskolerne:</u> Det er ikke alle folkeskoler, der har været lige gode til at implementere røgfri skoletid. Derfor vil vi sammen med Skoleforvaltningen følge op på, hvilke skoler der har udfordringer med at håndhæve røgfri skoletid. Til de skoler vil vi tilbyde rådgivning og tilbud inden for Sundheds- og Kulturforvaltningens tilbudsvifte, herunder at sætte fokus på forebyggelsesprogrammet X:IT i alle skoler. Derudover ved vi, at der er flere rygere blandt elever i 10. klasse end på andre klassetrin, og derfor skal der særligt sættes ind her. <u>Røgfri skoletid på privat- og friskoler:</u> Aalborg Kommune vil indlede et samarbejde med de privat- og friskoler, som ligger i Aalborg Kommune. Først og fremmest for at afdække skolernes arbejde med tobaksforebyggelse. Dernæst for at rådgive de skoler, der ikke har røgfri skoletid og i den forbindelse understøtte dem i en eventuel omstilling. 		
Forventet resultat: <ul style="list-style-type: none"> • Flere skoler i Aalborg Kommune har røgfri skoletid og håndhæver det. • Færre børn og unge begynder at ryge. 		
Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): <ul style="list-style-type: none"> • Folkeskoler og deres elever • 10. klassecentre og deres elever • Privat- og friskoler og deres elever 		
Aktører: Sundhedsstrategisk Team, Sund Ung, folkeskoler i Aalborg Kommune, privat- og friskoler, Skoleforvaltningen, Center for Tværfaglig Forebyggelse.		
Sammenhæng til eksisterende indsatser: Skolesundhedsplejersken og Sund Ung er allerede tilstede på privat- og friskoler, hvilket kan bruges som samarbejdsplatform med skolerne. Indsatsen i 10. klasse skal ses i sammenhæng med indsatsen om "sundhed og trivsel i skolen", som også er en del af handleplanen.		

Nr. 12 Tobak under disken		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Sundhedsstrategisk Team
Pejlemærke i sundhedspolitik: Sunde rammer Sundhed i fællesskab	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Tobak – Information til detailhandlen (U) Tobak – Lovgivning om salg af alkohol håndhæves (U)	Tidshorisont: Opstart: 2019 Fuldt implementeret: 2022
<p>Problemstilling: Hver dag begynder 40 børn og unge at ryge. Selvom andelen af folkeskoleelever, der har prøvet at ryge, har været faldende gennem mange år, er der stadig for mange børn og særligt unge, der ryger. Rygning i barndommen og tidligt i ungdommen øger risikoen for at udvikle lungekræft og andre rygerelaterede sygdomme, fordi tobaksrøg skader børn og unge mere, end det skader voksne. Tidlig rygedebut medfører derudover større afhængighed og gør det sværere at stoppe senere i livet. Blandt de 16-24-årige i Aalborg Kommune er andelen af dagligrygere steget fra 13,4 % i 2013 til 15,2 % i 2017, og danske unge ryger stadig væsentligt mere end deres jævnaldrende i nabolandene Sverige (8 %) og Norge (4 %).</p> <p>De færreste børn og unge træffer et bevidst valgt om at begynde med at ryge. Beslutningen er derimod ofte impulsstyret og stærkt påvirket af både nærmiljø (familie, omsorgspersoner, venner, skolekammerater) og samfundsforhold (lovgivning, tilgængelighed, reklamer/film og sociale medier). Da børn og unge i højere grad end voksne påvirkes af deres omgivelser, er strukturelle forebyggelsestiltag som fx at gemme tobak væk fra hylderne i supermarkeder og kiosker effektive i forhold til at forebygge rygestart blandt børn og unge.</p>		
<p>Beskrivelse af indsats (indhold): Flere detailkæder har i den seneste tid valgt at gemme tobaksvarer væk fra hylderne, så de ikke længere er synlige ved disken. Det har medført et fald i salget af tobaksvarer – særligt til unge kunder. Erfaringer fra andre lande viser desuden, at det særligt er børn og unge, der påvirkes af skjulte tobaksvarer.</p> <p>Aalborg Kommune vil gå i dialog med dagligvarebutikker og kiosker med henblik på at drøfte muligheden for at gemme tobaksvarer væk, og herudover afsøge metoder, der kan understøtte denne omstilling. Formålet er at forebygge rygestart blandt børn og unge og dermed beskytte dem mod de sundhedsskadelige effekter af tobaksrøg ved at indrette tobaksvarsortimentet på en sådan måde, at salget af tobak til børn og unge mindskes.</p> <p>I dialogen med detailhandelen vil Aalborg Kommune opfordre til, at der i forbindelse med fjernelse af synlige tobaksvarer samtidig sættes ekstra fokus på at håndhæve forbuddet mod salg af tobaksvarer og alkohol til mindreårige.</p> <p>Aalborg Kommune vil på baggrund af gode erfaringer fra lignende projekter i lokalområder etablere et samarbejde med enkelte butikker og eventuelt kiosker, der ligger i nærheden af skoler og uddannelsesinstitutioner. Formålet er at involvere en bred gruppe af lokale aktører og interessenter (fx forældre, lærere og lokale brugsuddelere) med henblik på at finde en løsning, som lokalsamfundet støtter op om. Tiltaget kan efterfølgende udbredes til andre dele af kommunen.</p>		
<p>Forventet resultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvikling af gode metoder til "skjult" tobakssalg • Flere butikker fjerner synlige tobaksvarer • Reduceret salg af tobak til børn og unge • Øget fokus i lokalområdet på forebyggelse af rygestart blandt børn og unge 		
<p>Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): Børn og unge.</p>		
<p>Aktører: Dagligvarebutikker og -kæder, kiosker og andre butikker, der sælger tobaksvarer. Herudover lokale skoler, uddannelsesinstitutioner, fritidsklubber, foreninger og forældre.</p>		
<p>Sammenhæng til eksisterende indsatser: Indsatsen hænger sammen med den generelle tobaksindsats og partnerskabet Røgfri Fremtid.</p>		

Nr. 13 Sunde foreningsrammer for børn og unge		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen	Ansvarlig afdeling: Fritidsafdelingen	
Pejlemærke i sundhedspolitik: Sunde rammer	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Tobak – Røgfri miljøer i samarbejde med lokale foreninger og fritidsmiljøer (U) Mad og Måltider – Handleplaner for mad og måltider i idrætshaller og fritidsmiljøer (G)	Tidshorisont: Opstart: 2019 Fuldt implementeret: 2022
Problemstilling: Flere børn og unge begynder at ryge, unge drikker generelt for meget alkohol, og hvert 5. skolebarn er overvægtig. En stor andel af Aalborg Kommunes børn og unge bruger deres fritid i foreningslivet sammen med deres trænere og hold. Trænere udgør, ligesom andre voksne i børn og unges liv, rollemodeller for børnene. Derfor har det stor betydning for børns sundhed, hvis fx en træner ryger, eller hvis trænerne efter en kamp drikker øl mens børnene er tilstede. Der ligger et stort potentiale i at sætte mere fokus på sunde foreningsrammer, fordi indsatsen kan nå ud til mange borgere i hele kommunen.		
Beskrivelse af indsats (indhold): Indsatsen handler om at sætte sund adfærd i foreninger på dagsordenen i samarbejde med fritidslivet i Aalborg Kommune med henblik på at give børn og unge i foreninger de bedste forudsætninger for at etablere og fastholde sunde vaner. Helt konkret handler det om at sikre sunde rammer i foreningslivet – både i forhold til rygning, alkohol og sund mad. I indsatsen lægges der særlig vægt på rygning, fordi det største sundhedsfremmende potentiale ligger i at forebygge børn og unges rygestart. Mange foreninger i Aalborg Kommune gør allerede meget for at skabe sunde rammer i deres forening. Fx har flere foreninger udarbejdet ryge- og alkoholpolitikker. I 2014 udarbejdede Sundheds- og Kulturforvaltningen i samarbejde med SIFA, DGI og BUS (Børne- og Ungdomsorganisationernes Samråd) et inspirationshæfte til foreningernes arbejde med sundhed og trivsel med titlen "Sund fornuft i foreningerne". I inspirationshæftet er der gode historier med foreninger, som har arbejdet aktivt med at skabe sunde foreningsrammer ved at sætte fokus på bl.a. sund mad i haller og klubhuse. I denne indsats bygges der videre på de erfaringer, som mange foreninger har med at sætte fokus på sunde rammer i deres forening. Aalborg Kommune vil samarbejde med de nogle af de foreninger, der har arbejdet målrettet med sunde foreningsrammer og omsætte deres erfaringer og handlinger til en guide med en række anbefalinger, som skal videreformidles og udmøntes i flere foreninger i Aalborg Kommune, der ønsker at arbejde med sunde foreningsrammer i deres forening.		
Forventet resultat: At erfaringerne og viden om sunde foreningsrammer bliver videreformidlet og udmøntet i flere foreninger i Aalborg Kommune.		
Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): Medlemmerne (primært børn og unge) af foreninger i Aalborg Kommune.		
Aktører: Foreninger i Aalborg Kommune, SIFA, DGI, Idrættens organisationer, Folkeoplysningsbevægelsen (aftenskoler) og BUS		
Sammenhæng til eksisterende indsatser: Projektet Sund fornuft i foreninger		

Nr. 14 Tilbud om livsstilsændring – ”Værktøjskasse”		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Aalborg Sundhedscenter
Pejlemærke i sundhedspolitik: Sunde rammer	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Overvægt – Tilbud til borgere med moderat overvægt, primært efter henvisning (U)	Tidshorisont: Opstart: 2020 Fuldt implementeret: 2022
Problemstilling: Overvægt, fysisk inaktivitet, usund kost og for lidt og dårlig søvn er dårlige sundhedsvaner, som vi i Sundhedsprofilen har kunnet konstatere er stigende blandt borgere i Aalborg Kommune.		
Beskrivelse af indsats (indhold): Aalborg Sundhedscenter har gode erfaringer med hjælp-til-selv hjælp tilbuddet ”Livsstilsændringer”, som tilbydes i Skalborg og Løvvangen. I tilbuddet skal borgeren sætte sine egne mål for forandring, fx spise sundere, tabe sig, sove bedre og mere, eller bevæge sig mere. Tilbuddet er holdbaseret og tager afsæt i, at borgerne støtter og udfordrer hinanden i forhold til at nå deres mål, samt at medarbejdere fra Aalborg Sundhedscenter giver undervisning, råd og vejledning. Der er gode erfaringer med tilbuddet i forhold til, at borgeren gennemfører livsstilsændringer og dermed får bedre sundhedsvaner. Der er også erfaring for, at kurset giver ”blod på tanden” i forhold til at forbedre andre sundhedsvaner end dem, der var målsætningen fra kursets begyndelse. Der vil i løbet af politikperioden blive arbejdet på at udbyde ”Livsstilsændringer” flere steder end i Skalborg og Løvvangen. I det hele taget skal der arbejdes med at udvikle livsstilsændringsforløb, således at størrelsen af den udfordring, som er skitseret i Sundhedsprofilen, bedre matches af udbuddet af tilbud. Det er målsætningen, at adgangen til tilbud om livsstilsændringsforløb skal være lettere, og dermed at flere borgere får hjælp og støtte til selv at kunne lave sunde livsstilsændringer. Det forudsætter også, at frivillige og foreninger tænkes ind i udviklingen af tilbuddene.		
Forventet resultat: <ul style="list-style-type: none"> • At tilbuddet tilbydes flere steder i kommunen • At flere borger deltager i tilbuddet • At borgere der deltager i tilbuddet opnår ændrede sundhedsvaner i løbet af indsatsperioden og på længere sigt 		
Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): Borgere der er motiverede for at lave sunde livsstilsændringer indenfor overvægt, kost, søvn og motion. Særligt fokus på borgere med anden etnisk baggrund end dansk.		
Aktører: Aalborg Sundhedscenter		
Sammenhæng til eksisterende indsatser: Indsatsen er en udvidelse af et eksisterende tilbud og skal ses i sammenhæng med projektet Bevæg Dig For Livet samt indsatsbeskrivelserne om ”Nye rekrutteringsplatforme” og ” Sundt og aktivt lokalområde”.		

Nr. 15 Indsats til børn med overvægt		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Aalborg Sundhedscenter og Sundhedsstrategisk team
Pejlemærke i sundhedspolitik: Sunde rammer	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Overvægt – Tilbud til førskolebørn med moderat overvægt (G) Overvægt – Tilbud til skolebørn med moderat overvægt (G)	Tidshorisont: Opstart: 2020 Fuldt implementeret: 2022
<p>Problemstilling: Aalborg Kommunes egne tal viser, at andelen af overvægtige børn i skolealderen er stigende. Børn der er overvægtige har større sandsynlighed for at være overvægtige i voksenlivet, og dermed ligger der et forebyggelsespotentiale både på kort og langt sigt. I skoleåret 2017/2018 var ca. hvert 10. indskolingsbarn og ca. hvert 5. udskolingsbarn overvægtig. Der er i løbet af de seneste fem år sket en stigning i antallet af overvægtige børn i udskolingsundersøgelsen fra ca. 15% til ca. 20%.</p>		
<p>Beskrivelse af indsats (indhold): Kommunen har tæt kontakt med næsten alle børn, særligt gennem tilbud og indsatser på dagtilbuds- og skoleområdet. Det betyder, at vi som kommune har gode muligheder for at opspore børn, der er overvægtige, eller som er i gang med at udvikle overvægt. Opsporing af børn med overvægt sker allerede i dag i forbindelse med sundhedsplejens arbejde – både på småbørnsområdet og i skolesundhedsplejen. Sundhedsplejen følger som regel opsporingen op med et individuelt forløb og kontakt til forældre. Ved svær overvægt eller hurtig vægtstigning henvises til "Vanebryderne", som er Aalborg Sundhedscenters tilbud til overvægtige børn og deres familier.</p> <p>Antallet af overvægtige børn og stigningen i antallet af overvægtige børn i udskolingsundersøgelsen illustrerer, at der er behov for at se på, hvordan vi kan styrke opsporingen og indsatsen overfor overvægtige børn. Det skal ske sammen med Børne- og Familieafdelingen i Familie- og Beskæftigelsesforvaltningen, som i politikperioden også vil sætte fokus på opsporing af børn med overvægt i dagplejen og på pasningsområdet.</p> <p>Sundhedsstyrelsen peger i forebyggelsespakken om overvægt på, at der er begrænset viden om, præcis hvad der virker for at vende et barn vægtudvikling på længere sigt. Sundhedsstyrelsen påpeger dog på, at indsatser bør indeholde involvering af familie, sundhedsplejen, almen praksis, kommunale institutioner og frivillige foreninger. I politikperioden skal der derfor arbejdes på at udvikle en model for en indsats til børn med overvægt, som bygger på de eksisterende aktørers indsats, og som kan dokumentere en virkning på både kort og længere sigt.</p>		
<p>Forventet resultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Færre overvægtige børn ved indskoling • Færre overvægtige børn ved udskoling 		
<p>Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): Overvægtige børn i alderen 0-16 år.</p>		
<p>Aktører:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aalborg Sundhedscenter, Sundhedsplejen, Sund Ung, Børne- Familieafdelingen, Dagplejen, Daginstitutioner, Almen praksis, Foreninger 		
<p>Sammenhæng til eksisterende indsatser: Vanebryderne, Skolesundhedsundersøgelser og Småbørnsundhedsplejen</p>		

Nr. 16 Styrkelse af mental sundhed i mødet med borgeren		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Center for Mental Sundhed
Pejlemærke i sundhedspolitik: Mental Sundhed	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Mental sundhed – Formidle information om rådgivningstjenester (G)	Tidshorisont: Opstart: 2020 Fuldt implementeret: 2022
Problemstilling: Flere borgere lever med dårlig mental sundhed, hvad end det er stress, ensomhed eller psykiatriske diagnoser som angst og depression. Derfor er der behov for, at kommunens medarbejdere har viden om, hvordan de i mødet med borgerne støtter dem i at fastholde en god mental sundhed eller hjælper borgere med mentale helbredsproblemer videre.		
Beskrivelse af indsats (indhold): Center for Mental Sundhed har opbygget en stor viden om mental sundhed og stress, og der er mulighed for at bringe denne viden i anvendelse bredere i kommunen. I politikperioden skal det afdækkes, om der er et behov for en vidensformidlingsfunktion, og herudover hvordan en sådan funktion eventuelt vil kunne tilrettelægges, så den understøtter de øvrige forvaltningers arbejde med mental sundhed. Denne indsats er ikke færdigudviklet, og etableringen af vidensformidlingsfunktion skal sammentænkes og koordineres med lignede indsatser, som de øvrige forvaltninger i kommunen har på området. Fokus for indsatsen vil være medarbejdere i Aalborg Kommune, som er i daglig kontakt med borgere, der har dårlig mental sundhed. Eksempler på medarbejdergrupper er: <ul style="list-style-type: none"> • Lærere • Sundheds- og plejepersonale • Pædagoger i daginstitutioner/skoler • Socialrådgivere fx i jobcenteret Center for Mental Sundhed tilbyder allerede undervisning og sparringsmøder med undervisere, coaches, studievejledere mv. på ungdomsuddannelserne. De foreløbige erfaringer fra indsatsen er gode, og tilbagemeldinger viser, at personalet føler sig bedre klædt på i mødet med elever med trivselsproblemer. Det er hensigten, at der skal bygges videre på erfaringerne fra modellen på ungdomsuddannelserne og udvikles en bred undervisningsmodel målrettet flere medarbejdergrupper. Det er Center for Mental Sundhed, som skal udvikle undervisningsmodellen, og resultatet heraf skal være undervisningsforløb for forskellige medarbejdergrupper i Aalborg Kommune. Indholdet forventes at være: <ul style="list-style-type: none"> • Viden om mental sundhed og forebyggende faktorer • Viden om og redskaber til, hvordan man som medarbejder kan støtte og rådgive en borger med mentale sundhedsproblemer. 		
Forventet resultat: <ul style="list-style-type: none"> • Udvikling af en undervisningsmodel til frontmedarbejdere i Aalborg Kommune • Flere borgere, som Aalborg Kommune er i kontakt med får hjælp til en bedre mental sundhed 		
Målgruppe Frontmedarbejdere i Aalborg Kommune, som er i kontakt med borgere.		
Aktører: Center for Mental Sundhed		
Sammenhæng til eksisterende indsatser: Indsatsen på ungdomsuddannelserne, samarbejdet med beskæftigelsesområdet		

Nr. 17 Indsats for borgere med moderat angst og depression		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Center for Mental Sundhed
Pejlemærke i sundhedspolitik: Mental sundhed	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): Mental sundhed – Etablere tilbud til at håndtere angst og depression (G)	Tidshorisont: Opstart: 2020 Fuldt implementeret: 2022
<p>Problemstilling: Sundhedsprofilen 2017 viser, at der er sket en stigning i antallet af borgere med mentale sundhedsproblemer. Det gælder særligt de unge og for borgerne uden for arbejdsmarkedet. Der er ikke altid tale om en decideret diagnose men en psykisk sårbarhed, som fx gør de unge ude af stand til at påbegynde en uddannelse. Andre har angst- eller depressionssymptomer, som ikke er alvorlige nok til at blive behandlet i psykiatrien, men som alligevel påvirker deres fodfæste på arbejdsmarkedet.</p> <p>Psykiatrifonden anslår, at 8 % af danskerne lever med depressionssymptomer, og at 12 % lever med angstlidelser. Dette billede er genkendeligt i arbejdet med stressforebyggelsestilbuddet Åben og Rolig, hvor det er erfaringen, at der henvises mange borgere med disse lidelser. Mange af dem kan ikke profitere af Åben og Rolig forløbet.</p>		
<p>Beskrivelse af indsats (indhold): Center for Mental Sundhed vil arbejde med at udvikle en indsats for borgere med moderat angst og depression, som bygger på erfaringerne fra bl.a. Kulturvitaminer og de foreløbige erfaringer fra det særlige Åben og Rolig flexforløb. Formålet er ikke at etablere et behandlingstilbud. Indsatsen har derimod fokus på mestring og på, hvordan borgerne kan bruge en række redskaber til at mestre deres mentale udfordringer. I indsatsen er der fokus på at introducere borgerne til de mange kultur- og fritidstilbud i kommunen.</p> <p>Indsatsen består af to dele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tilbud målrettet borgere med moderat angst eller depression, som praktiserende læger og jobcentret kan henvise til. Formålet med tilbuddet er sikre, at moderat angst og depression ikke udvikler sig til svær angst og depression. 2. Tilbud målrettet sårbare unge under 30 uden en diagnose, men med en psykisk sårbarhed der gør, at de ikke kan komme videre i uddannelse. Der lægges op til et samarbejde med Jobcentrets Uddannelseshus, som er i kontakt med mange unge i denne målgruppe. Samarbejdet kan eventuelt også omfatte Headspace og Ungerådgivningen. <p>Center for Mental Sundhed oplever, at der er efterspørgsel på indsatser for borgere med moderat angst og depression, og derfor er Center for Mental Sundhed i gang med at afprøve et pilotforløb for unge fra Jobcentrets Uddannelseshus.</p>		
<p>Forventet resultat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Borgere med let til moderat angst eller depression får redskaber og strategier til at håndtere deres sygdom, så den ikke udvikler sig til alvorligere psykiske lidelser • Borgerne kommer tættere på arbejdsmarkedet eller uddannelse • Borgerne bliver introduceret og indsluset i civilsamfundets kultur- og fritidstilbud 		
<p>Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Borgere med moderat angst eller depression • Sårbare borgere unge under 30 år, som er tilknyttet Jobcentrets Uddannelseshus og modtager offentlig forsørgelse 		
<p>Aktører: Center for Mental Sundhed, Almen praksis, Jobcentret</p>		
<p>Sammenhæng til eksisterende indsatser: Kulturvitaminer, Åben og Rolig, Mental sundhed på ungdomsuddannelserne</p>		

Nr. 18 Aktiv tredje alder		
Forvaltning: Sundheds- og Kulturforvaltningen		Ansvarlig afdeling: Aalborg Sundhedscenter og Sundhedsstrategisk Team
Pejlemærke i sundhedspolitik: Sunde rammer Ulighed i sundhed Sundhed i fællesskab Mental sundhed	Anbefaling fra Forebyggelsespakke (Hvilken/nej): <ul style="list-style-type: none"> Fysisk aktivitet – Tilbud til fysisk inaktive børn, unge, voksne og ældre (U) Mental sundhed – Understøtte forenings- og fællesskabsaktiviteter til ældre (G) Mad og måltider – Temaaftener om sund aldring (U) 	Tidshorizont: Opstart: 2020 Fuldt implementeret: 2022
Problemstilling: Befolkningsfremskrivninger fra Danmarks Statistik anslår, at hver fjerde dansker vil være 65 år eller ældre i 2040. Ifølge en befolkningsprognose for Aalborg Kommune vil antallet af borgere i aldersgruppen 67-84 år stige med 5.116 personer i perioden fra 2018-2029 svarende til cirka 25 % af den samlede befolkningstilvækst i kommunen. Vi lever altså længere og længere, men restlevetiden udvikler sig i disse år hurtigere end antallet af gode leveår. Hertil kommer, at sundhedsøkonomiske beregninger peger på, at der de næste 25-30 år vil ske en markant stigning i udgifterne til den kommunale hjemmepleje, der i 2030 svarer til 50 % stigning på landsplan. At understøtte en sund aldring er dermed både et forsøg på at få udviklingen i gode leve år og restlevetid til at følges ad og et forsøg på at skabe sunde ældre, som ikke har samme behov for pleje.		
Beskrivelse af indsats (indhold): For at imødegå udviklingen med flere ældre er det nødvendigt at sætte fokus på, hvordan kommunen kan bidrage til, at flere ældre opnår en sund aldring og dermed begrænse eller udsætte behovet for syge- og hjemmepleje. Sund aldring opnås primært gennem fysisk aktivitet og sociale relationer. Aalborg Kommunes arbejde med problemstillingen tager således udgangspunkt i disse faktorer. I Aalborg Kommune er der allerede en lang række indsatser, der bidrager til arbejdet med sund aldring, men i den følgende periode vil vi lægge yderligere vægt på: <u>Opsporing:</u> Vi skal blive endnu bedre til at opspore borgere, der er i risikogruppen for at få en usund aldring, der ikke modtager hjemme- eller sygepleje, og hjælpe dem med at opnå en sundere aldring. Opsporingen finder allerede sted i forbindelse med de forebyggende hjemmebesøg, på sundhedscentret, i projekter som 'Følgesvend' og 'De første skridt til stærkere relationer', men der er potentiale i at øge og udbrede dette fokus fx sammen med almen praksis, som kan opspore tidlig sygdom. <u>Brobygning og tilgængelighed:</u> Vi skal gøre det lettere for folk, der ønsker at være aktive socialt, kulturelt, bevægelsesmæssigt mm. med at nå i mål med dette ønske. Der kan gøres mere for at hjælpe en bredere målgruppe med at blive aktive og med fastholde motivationen for deltagelse. Derudover skal vi understøtte de eksisterende oplevelses- og deltagelsestilbud ved at åbne dørene op og blive endnu bedre til at tage imod borgerne i målgruppen. <u>Proaktiv rekruttering:</u> Seniorer skal i højere grad opleve, at de inviteres til at tage del i kultur- og fritidslivet i Aalborg Kommune. Alene eller sammen med andre, så endnu flere får et godt og indholdsrigt seniorliv og opnår en sund aldring.		
Forventet resultat: Indsatsen forventes at medvirke til, at flere seniorer: opnår en sund aldring; har aktive og indholdsrige liv; deltager i fritids- og foreningsaktiviteter; indgår i meningsfulde sociale fællesskaber; undgår et liv i uønsket social isolation; får en bedre start på deres pensionisttilværelse.		
Målgruppe (afgrænsning evt. inklusionskriterier): Seniorer i Aalborg Kommune fra perioden, hvor de nærmer sig pension til de får behov for hjemme- og/eller sygepleje. Dermed er der tale om borgere, som ikke er i målgruppen for indsatserne på ældreområdet. Dog kan nogle være deltagere i aktivitetscentrene eller være i kontakt med en forebyggende hjemmesygeplejerske.		
Aktører: Ældresagen, idrætsforeninger, almen praksis, aftenskoler, frivillige foreninger, kulturinstitutioner, biblioteker, aktivitetscentrere, naturvejledere og lignende aktører.		
Sammenhæng til eksisterende indsatser: Forebyggende medarbejdere, Bevæg Dig for Livet, Boblberg.dk, ABC for mental sundhed, Følgesvend og De første skridt til nærmere relationer.		