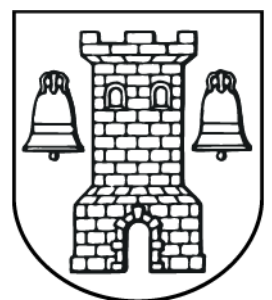


SUNDHEDSPLAN 2026

Tårnby Kommunes fokusområder
for perioden 2022-2026



SUNDHEDSPOLITIK OG SUNDHEDSPLAN 2026

Det er Tårnby Kommunes Sundhedsplan 2026, som skal sikre, at Tårnby Kommunes sundhedspolitik bliver omsat til handleplaner til gavn for borgerne i Tårnby Kommune. Sundhedspolitikken skal ud at leve blandt borgerne i kommunen.

Sundhedspolitikken bygger på nogle overordnede principper af handlingsanvisende karakter, som skal tænkes med, når nye sundhedsinitiativer søsættes i kommunen.

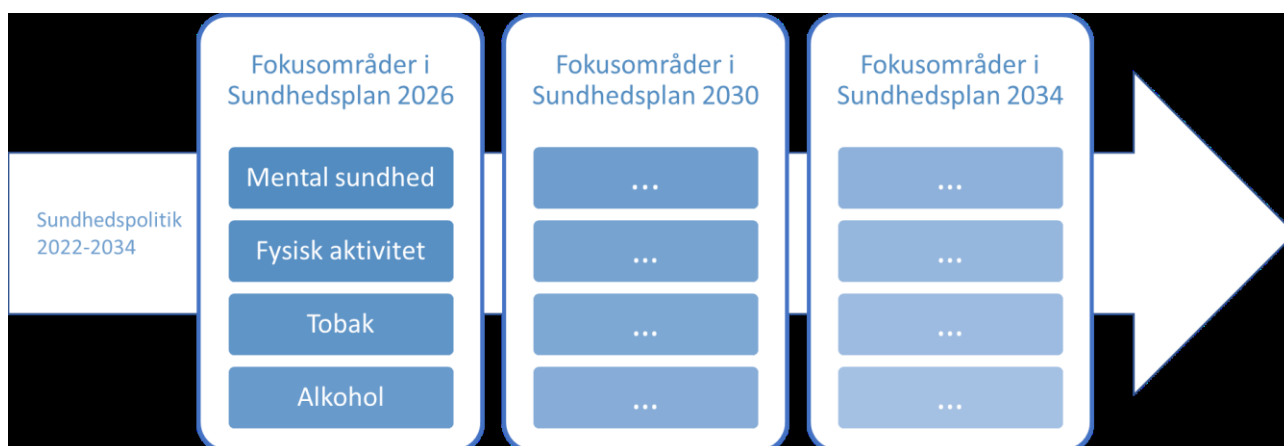
De 5 grundlæggende principper i Tårnby Kommunes sundhedspolitik:

1. Vi undersøger, hvor problemerne og potentialerne er størst
2. Vi arbejder for mere lighed i sundhed
3. Vi understøtter borgerens mulighed for at tage hånd om egen sundhed
4. Vi skaber løsninger sammen med borgerne og civilsamfundet
5. Vi arbejder vidensbaseret for at skabe de bedst mulige løsninger

For at sikre, at sundhedspolitikken kommer til at gøre en forskel, udarbejdes der 4-årige sundhedsplaner, som indeholder konkrete målsætninger indenfor politisk besluttede fokusområder, som der skal arbejdes med i den 4-årige periode, hvor sundhedsplanen gælder.

Med Sundhedsplan 2026 som styringsredskab, vil vi arbejde med følgende fire fokusområder: Mental sundhed, fysisk aktivitet, tobak og alkohol.

I nedstående model ses sammenhængen mellem sundhedspolitikken, sundhedsplaner og fokusområder.



Sundhedsplan 2026

Sundhedsplan 2026 sætter således retningen for kommunens sundhedsarbejde frem til år 2026. Sundhed og trivsel er en naturlig del af kommunens aktiviteter på tværs af vores mange fagområder. Vi gør det dog på mange forskellige måder og sundhed og trivsel betyder noget forskelligt afhængig af, hvad man arbejder med som medarbejder i Tårnby Kommune. Det er derfor vigtigt, at sundhedsplanen tilgodeser dette, så den kan blive godt forankret i vores forskellige centre.

Sundhedsplan 2026 er blevet til på baggrund af tre workshops på hhv. børne- og ungeområdet, voksenområdet og senior-/ældreområdet. På hver workshop deltog aktører med særlig viden om eller interesse i målgruppen. Deltagerne var både kommunale medarbejdere, eksterne aktører fra det lokale foreningsliv, forskellige interesseorganisationer og lokale erhverv. Formålet med de tre workshops var, at afdække områderne for at blive klogere på, hvilke udfordringer og potentialer, deltagerne så ift. deres hverdag inden for de fire forskellige fokusområder.

På baggrund af de tre workshops er der nedfældet målsætninger, som er beskrevet i denne Sundhedsplan 2026. Det er blevet til 7 målsætninger, som alle arbejder inden for de fire fokusområder: mental sundhed, fysisk aktivitet, tobak og alkohol. Flere af målsætningerne overlapper de fire forskellige områder, og giver dermed et helhedsorienteret blik på sundhed i Tårnby Kommune og fokus for Sundhedsplan 2026.

Introduktion til de 4 fokusområder

Område 1: Mental Sundhed

Begrebet mental sundhed har fået stigende opmærksomhed de senere år. Det skyldes blandt andet, at udviklingen går i den forkerte retning, da andelen af danskere med dårlig mental sundhed er steget (1).

Mental sundhed generelt har stor betydning for vores helbred og sundhed, fordi der er en sammenhæng mellem mental sundhed og sygdom, og derved også den enkeltes mulighed for at leve et godt liv (2,3). Mental sundhed har nemlig betydning for vores evne til at klare os godt socialt, uddannelsesmæssigt, arbejdsmæssigt og økonomisk (4).

Dårlig mental sundhed giver højere risiko for at udvikle sygdom, såsom angst og depression. Forskning viser klare sammenhænge mellem dårlig mental sundhed og faktorer som dårligt selv vurderet helbred, kroniske smerter, søvnproblemer, rygning og fysisk inaktivitet (3,5).

Danskere med dårlig mental sundhed lever kortere end danskere med god mental sundhed. Der er årligt 2.400 danskere, der dør grundet dårlig mental sundhed (5, 6).

WHO's definition af mental sundhed:

Mental sundhed ses som en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker. *Sundhedsstyrelsen 2018 (5)*

Mental sundhed rummer to dimensioner:

- 1: At opleve at have det godt, at være overvejende glad, i godt humør og tilfreds med livet.
- 2: Og at kunne klare dagligdags gøremål, som f.eks. at købe ind, lave mad, gå på arbejde eller i skole, indgå i sociale relationer og at kunne håndtere dagligdagens forskellige udfordringer. *Sundhedsstyrelsen 2018 (5)*

Område 2: Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har en positiv indvirkning på mange biologiske processer i kroppen, og har derfor en forebyggende effekt på en række sygdomme og for tidlig død.

Fysisk aktivitet påvirker desuden den mentale sundhed i positiv retning, særligt hvis aktiviteten udføres sammen med andre fx i den lokale idrætsforening eller i andre fællesskaber (7).

Undersøgelsen *Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og kommuner 2021* viser at:

- 57 % af de voksne borgere i Tårnby Kommune opfylder ikke WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet (1)

Hvad er fysisk aktivitet og fysisk inaktivitet?

Fysisk aktivitet dækker over alle former for bevægelse, der øger energiforbruget, og omfatter alle former for aktivitet, både strukturerede aktiviteter som for eksempel idræt, sport og motion, samt ustrukturerede dagligdagsaktiviteter som cykling og gåture.

En inaktiv person er dermed en person, der hverken udøver organiseret eller ustruktureret fysisk aktivitet. *Sundhedsstyrelsen 2022 (8)*

Derudover viser undersøgelsen også, at en stor del af vores borgere har både brug for og lyst til at skrue op for deres fysiske aktivitetsniveau.

- 69 % af de inaktive borgere har et ønske om at bevæge sig mere, og heraf ønsker 53 % hjælp til at blive mere fysisk aktive i dagligdagen (1)

WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet:

For voksne anbefaler FN's sundhedsorganisation WHO, 150 minutters fysisk aktivitet om ugen ved moderat intensitet eller 75 minutter ved høj intensitet.
Sundhedsstyrelsen 2018 (8)

Forskning viser at en person, der er fysisk inaktiv, lever 5 til 6 år kortere end en person, der er regelmæssigt fysisk aktiv. Hvert år er der cirka 6.000 dødsfald relateret til fysisk inaktivitet i Danmark. Fysisk inaktivitet øger risikoen for fx type 2- diabetes og hjertekarsygdomme markant (8).

Område 3: Tobak

Al rygning er sundhedsskadelig, og rygning skader hele kroppen. Jo længere tid man har røget, des større er risikoen for negative sundhedseffekter (9,10). Rygning øger risikoen for mere end 15 forskellige kræftformer, og flere tusinde kræfttilfælde i Danmark kan forebygges, hvis forekomsten af rygning reduceres (11). Rygning er den risikofaktor, som har størst betydning for sygdom og tidlig død i Danmark. Hvert år dør cirka 13.600 borgere som følge af rygning (12). Rygning medfører også store samfundsmæssige konsekvenser i form af øget sygefravær, tabt produktion, flere førtidspensioner og øget brug af sundhedsydelse og medicin (13).

Markedet for røgfri tobak og nikotinprodukter er over de seneste år blevet mere fragmenteret. Og produkterne indeholder ofte smagsstoffer og sødestoffer, hvilket gør dem mere attraktive for de unge (15). I Danmark bruger omkring hver tredje (31 %) af alle børn og unge mellem 15 og 29 år cigaretter eller nikotinprodukt enten hver dag eller lejlighedsvist (14, 16).

I Tårnby Kommune ryger 16 procent af borgerne dagligt. Det tal er faldet siden 2010, men er stadig for højt. Samtidig er der især flere unge, der bruger nikotinprodukt med smag.

75 procent af rygerne i Region Hovedstaden og 77 procent af rygerne i Tårnby Kommune har et ønske om at holde op med at ryge.
Sundhedsprofilen for Region Hovedstaden og kommuner 2021 (1)

Røgfri tobak og nikotinprodukter

- E-cigaretter
- Opvarmet tobak
- Snus
- Tygetobak
- Nikotinposer
- Tobakspastiller
- Snuff/pulvertobak
- Puff bars

Vidensråd for forebyggelse 2022 (14)

Område 4: Alkohol

Alkohol har en stor betydning for vores sundhedstilstand, fordi alkohol er en af de enkeltstående faktorer med størst negativ indflydelse på folkesundheden i Danmark. Alkohol er forbundet med mere end 200 tilstande og sygdomme (17, 18, 19, 20).

Det estimeres, at alkohol er skyld i 3.500 dødsfald om året i Danmark (18). Et højt alkoholindtag er forbundet med en lang række negative sociale og økonomiske konsekvenser i form af arbejdsløshed, ødelagte parforhold, omsorgssvigt af børn, vold og kriminalitet (22, 23).

Særligt danske unge drikker meget alkohol og de unges alkoholindtag er det højeste i Europa (22). Unge, som har et stort alkoholforbrug og begynder at drikke alkohol relativt tidligt, har en større risiko for at drikke mere end andre voksne senere i livet (24, 25, 26).

Sundhedsstyrelsens anbefaling

Intet alkoholforbrug er risikofrit for ens helbred. Hvis man drikker alkohol, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at voksne på 18 år og derover:

- Højest drikker 10 genstande om ugen
- Højest drikker 4 genstande på samme dag

Unge i alderen 18-25 år skal være særligt opmærksomme på ikke at overskride anbefalingerne.

Sundhedsstyrelsen fraråder børn og unge under 18 år at drikke alkohol.
Sundhedsstyrelsen 2022 (21)

En ny rapport beskriver, at borgere med et overforbrug af alkohol ofte bliver overset og at kommunerne ofte først får kontakt til borgeren, når alkoholskader er en realitet, og er både uoprettelige, behandlingskrævende og eventuelt har fået sociale konsekvenser (29).

7 MÅLSÆTNINGER

Her beskrives og uddybes de 7 målsætninger for Sundhedsplan 2026. Der kan være flere delmål under hver målsætning. Flere af målsætningerne overlapper de fire forskellige fokusområder.

Målsætningerne er kommet til på baggrund af de tre afholdte workshops om de fire valgte fokusområder, hvor der blev undersøgt udfordringer og potentialer. Arbejdet med målsætningerne fortsætter i forskellige nedsatte arbejdsgrupper, som skal sørge for, at Sundhedsplan 2026 omsættes til konkrete indsatser og initiativer.

- 1. Målsætning: Særligt fokus på motionstilbud/foreningstilbud til borgere med særlige behov**
 - a. En blanding af tilbud til bo- og støtteenheden Falhøj og Jershøj
 - b. Fokus på at inddrage og inkludere børn og unge med særlige behov i lokalt foreningsliv
 - c. Afholde temaaften for børn i kommunens specialundervisningstilbud samt særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse (STU)
 - d. Fokus på at skabe synlighed på kommunens mange muligheder
- 2. Målsætning: Vi vil styrke samarbejdet mellem foreninger, skole og fritids- og ungdomsklubber – og dermed skabe sundhed bredt**
 - a. En indgang til fysisk aktivitet i foreningslivet for børn og unge
 - b. At integrere både motionsuvalte og udsatte børn og unge i foreningslivet
- 3. Målsætning: Fokus på ældres sundhed**
 - a. Screeningsværktøjer blandt ældre hjemmeboende borgere over 65 år
 - b. Kommunal PRO – sundhed gennem kvalitative data
 - c. Pensionisthuse – fysisk aktivitet og fællesskaber
- 4. Målsætning: Fremme trivsel blandt børn og unge**
 - a. Klar Livet
 - b. STIME (styrket tværsektoriel indsats for børn og unges mentale sundhed)
 - c. Unge og fællesskaber i fritidslivet
- 5. Målsætning: Naturen som sundhedsfremmende arena for borgernes sundhed**
 - a. Kommunale tilbud ud i naturen
 - b. Borgerinddragelse med Naturfriske Fællesskaber
 - c. Samarbejde med DGI med fokus på Outdoor
 - d. Skabe muligheder for uorganiseret/selvorganiseret idræt
- 6. Målsætning: Fokus på alkoholrådgivning og oplysning/opsporing**
 - a. Øget fokus på oplysning
 - b. Nationale informationskampagner
 - c. Udvikle model til medarbejdere til opsporing af alkoholoverforbrug
- 7. Målsætning: Flere tobaksfri miljøer, afprøvning af metoder til opsporing af rygning og fokus på nikotinprodukter**
 - a. Tobaksfri idrætsfaciliteter i Tårnby Kommune
 - b. Tobaksfri legepladser
 - c. At Tårnby Kommune er en tobaksfri arbejdsplads senest i 2026
 - d. Teste metoden "Very Brief Advice" af, til systematisk opsporing af rygning
 - e. Øge viden om røgfri tobak og nikotinprodukter

Målsætning 1: Særligt fokus på motionstilbud/foreningstilbud til borgere med særlige behov

Målsætning 1 dækker primært fokusområderne mental sundhed og fysisk aktivitet. Dertil tobak og alkohol gennem organiserede fritidsaktiviteter, hvor man kan skabe fællesskaber uden røg og rusmidler.

Med Sundhedsplan 2026 vil vi arbejde for at:

- **En blanding af tilbud til bo- og støtteenheden Falhøj og Jershøj:**
Målgruppe: Voksne borgere tilknyttet bo- og støtteenheden Falhøj og Jershøj.
Disse borgere har besvaret et spørgeskema, hvor de har angivet, hvilke aktiviteter de ønsker at prøve. Formålet med spørgeskemaet er at etablere tilbud som borgerne ønsker at være en del af og som er målrettet deres behov.
I Sundhedsplan 2026 vil vi: Der vil i løbet af 2023 blive etableret en arbejdsgruppe, som vil arbejde på at skabe kontakt til lokale foreninger og kommunale aktører, som vil inddrage og inkludere borgere med særlige behov i deres tilbud. Målet er at Tårnby får en blanding af både motions- og foreningens tilbud til målgruppen i 2026. Derudover vil arbejdsgruppen formidle viden til de medarbejdere, der arbejder med målgruppen, så flere voksne borgere med særlige behov kan blive rekrutteret til tilbuddene.
- **Fokus på at inddrage og inkludere børn og unge med særlige behov i lokalt foreningsliv:**
Målgruppe: Børn og unge med særlige behov og handicap.
Målgruppen er bred, både ift. alder og type af handicap samt varierende grader af funktionsniveau, hvilket kan have betydning for deltagelsesmulighederne.
I Sundhedsplan 2026 vil vi: Fritidsvejledning til målgruppen. Fritidsvejlederens opgave er at bygge bro mellem familie og forening og kan hjælpe børnene og give deres familier inspiration til forskellige fritidsaktiviteter og hjælpe med opstarten til fritidsaktivitet. Derudover følger Fritidsvejlederen op på fritidsaktiviteten for at sikre, at alt går godt. I forlængelse af dette vil vi arbejde med initiativer, der understøtter og udvikler foreningerne i deres arbejde med at inddrage og inkludere børn og unge med særlige behov og handicap i fritidsfællesskaber. Fritidsvejlederordningen er finansieret gennem Socialstyrelsen og udløber i december 2023, og ordningen skal evalueres ved projektets udløb i 2023. Projektet omkring fritidsvejledning er forankret i Center for Kultur og Fritid. I Sundhedsplan 2026 perioden vil vi samle op på effekterne af projektet og afklare, om projektet kan forlænges eller overgå til drift.
- **Afholde temaaften for børn i kommunens specialundervisningstilbud samt særlige tilrettelagt ungdomsuddannelser (STU)**
Målgruppe: Børn i kommunens specialundervisningstilbud og STU-elever samt deres forældre.
I Sundhedsplan 2026 vil vi: Afholde temaaften, hvor børn og deres forældre fra kommunens specialundervisningstilbud samt særligt tilrettelagt ungdomsuddannelser (STU) bliver inviteret til temaaften. Her kan de møde lokale foreninger, som tilbyder aktiviteter for målgruppen, møde Fritidsvejlederen samt møde folk fra Specialsport, som vil fortælle om de mange andre muligheder og tilbud, som findes i hovedstadsområdet. Vi vil også sætte fokus på de aktiviteter som ikke nødvendigvis er idrætsaktiviteter, men som kan være en fritidsaktivitet, som kan bidrage til fællesskabet.
- **Fokus på at skabe synlighed på kommunens mange muligheder:**
Målgruppe: Borgere med særlige behov, eller med tilknytning til borgere med særlige behov samt medarbejdere ansat i Tårnby Kommune.
I Sundhedsplan 2026 vil vi: Fokus på at skabe endnu bedre synlighed på de muligheder, der allerede findes for målgruppen i Tårnby Kommune. Målet med at skabe bedre synlighed er, at få flere borgere til at benytte tilbud, som allerede findes. Dette vil vi gøre ved oplysningskampagner, ved at informere relevante medarbejdere, der i forvejen arbejder med målgruppen og gøre det søgbart/muligt at finde tilbuddene på kommunens hjemmeside.

Målsætning 2: Vi vil styrke samarbejdet mellem foreninger, skoler og fritids- og ungdomsklubber – og dermed skabe mere sundhed bredt

Målsætning 2 dækker primært fokusområderne mental sundhed og fysisk aktivitet. Dertil tobak og alkohol gennem organiserede fritidsaktiviteter, hvor man kan skabe fællesskaber uden røg og rusmidler.

Med Sundhedsplan 2026 vil vi arbejde for:

- **En indgang til fysisk aktivitet i foreningslivet for børn og unge:**
Målgruppe: Dagtilbud, skoler, SFO/klub, lokale foreninger, børn og unge.
I Sundhedsplan 2026 vil vi: Med udgangspunkt i kommunens bevægelsespolitik på skoleområdet og med inspiration fra Åben Skole vil vi nedsætte en fælles arbejdsgruppe (dagtilbud, skoler, SFO/klub og lokale foreninger), der skal understøtte fysisk aktivitet gennem mere strukturerede indsatser i samarbejde med lokale foreninger, hvor børn og unge kan blive introduceret til nye idrætstilbud. Formålet er at skabe en indgang til foreningslivet og motionstilbud, hvor børn og unge kan "snuse" til sport og bevægelse.
I partnerskabsaftalen mellem Tårnby Kommune og DGI "*Stærke lokale idrætsforeninger for børn og unge 2021-2023*" vil der afvikles fyraftensmøder, hvor dagtilbud, SFO'er, klubber og skoler mødes med lokale idrætsforeninger med henblik på, at de kan få etableret nye samarbejder. Målet er at skabe 6 nye partnerskaber med lokale foreninger i perioden for Sundhedsplan 2026.
- **At integrere både motionsuvante og udsatte børn og unge i foreningslivet:**
Målgruppe: Motionsuvante børn og unge samt foreninger.
I Sundhedsplan 2026 vil vi: Flere motionsuvante børn og unge skal have adgang til foreningslivet. Her spiller kommunens Fritidsvejleder en central rolle. Fritidsvejlederen kan også tildele fritidspas, som er kontingentstøtte til børn af forældre med begrænset økonomisk råderum. I forbindelse med ordningen samarbejder vi med to lokale centrale partnere KTIS (Kastrup Tårnby Idrætssammenslutning) og TFR (Tårnby Foreningsråd).
Vi kan allerede nu se at ordningen er meget benyttet og på blot de 2 måneder fritidsvejledningen har været åben, har op mod 100 henvendt sig. Det er både kommunale fagpersoner og forældre, som kan indstille barnet til fritidspas.
Målet er at få 150 børn og unge gennem fritidsvejledningen inden projektet udløber ved udgangen af 2023. I Sundhedsplan 2026 perioden vil vi samle op på effekterne af projektet og afklare, om projektet kan forlænges eller overgå til drift.

Målsætning 3: Fokus på ældres sundhed

Målsætning 3 dækker fokusområderne mental sundhed og fysisk aktivitet.

Med Sundhedsplan 2026 vil vi arbejde for:

- **Screeningsværktøj af ensomhed blandt ældre hjemmeboende borgere over 65 år:**
Målgruppe: Hjemmeboende borgere over 65 år.
I Sundhedsplan 2026 vil vi: For tidligt at kunne sætte ind og forebygge at ensomhed udvikler sig blandt ældre, er det vigtigt, at frontmedarbejderne, der arbejder med de ældre borgere, systematisk afdækker risikoen for ensomhed. I 2022-2023 afprøver kommunens forebyggelseskonsulenter, som foretager forebyggende hjemmebesøg hos kommunens ældre borgere over 65 år, to screeningsværktøjer, som kan identificere tegn på ensomhed. Værktøjerne understøtter hinanden og undersøger forskellige sider af ensomhed. De borgere, som viser tegn på ensomhed, tilbydes indsatser for at afhjælpe og forebygge ensomhed. Målet er at teste screeningsværktøjerne af i praksis, få data på, hvor mange ensomme ældre i målgruppen vi har, samt at vurdere, om det er relevant at udbrede screeningsmetoden til flere aldersgrupper og fagpersoner i kommunen.
Ovenstående målsætning bidrager desuden med viden, som kan være relevant for konkrete indsatser til næste periode for næste Sundhedsplan 2030.

- **Kommunal PRO – sundhed gennem kvalitative data:**
Målgruppe: Borgere og medarbejdere i Tårnby Kommune.
I Sundhedsplan 2026 vil vi: Teste Kommunal PRO af. PRO står for Patientrapporterede Oplysninger, hvilket er data, som borgeren selv indmelder ved at besvare et spørgeskema. Data omhandler borgerens helbredstilstand, herunder det fysiske og mentale helbred, symptomer, helbredsrelateret livskvalitet og funktionsevne. PRO-løsningen gør, at vi i Tårnby Kommune i højere grad kan standardisere den måde, vi indsamler data på. Hvis vi spørger borgerne mere ensartet, får vi bedre kvalitative data, som kan ligge til grund for strategiske indsatser. Den nye digitale løsning giver nye muligheder for at samarbejde med borgeren om borgerens sundhed.
Målet er at teste PRO af i praksis og se, hvordan vores nye viden kan være relevant for konkrete indsatser til næste periode for Sundhedsplan 2030. Her kunne det være oplagt med et fokus på vores ældres sundhed, som PRO kan understøtte med data i denne periode for Sundhedsplan 2026.

- **Pensionisthuse – fysisk aktivitet og fællesskaber:**
Målgruppe: Tårnby Kommunes tre pensionisthuse for seniorer.
I Sundhedsplan 2026 vil vi: Fokus på at skabe endnu bedre synlighed på de muligheder, der allerede findes i Tårnby Kommunes pensionisthuse. Målet med at skabe bedre synlighed er, at få flere seniorer til at benytte pensionisthusene. Dette vil vi gøre ved oplysningskampagner, ved at informere relevante medarbejdere, der i forvejen arbejder med målgruppen og gøre det nemmere at finde tilbuddene på kommunens hjemmeside.

Målsætning 4: Fremme trivsel blandt børn og unge

Målsætning 4 dækker fokusområderne mental sundhed og fysisk aktivitet.

Med Sundhedsplan 2026 vil vi arbejde for:

- **Klar Livet:**
Målgruppe: Unge og medarbejdere omkring de unge; ungdomsuddannelser, SSP, Ungecentret, udskoling m.fl.
I Sundhedsplan 2026 vil vi: Tårnby Kommune har i samarbejde med 9 andre kommuner etableret en fælles 10-årig indsats som hedder "Klar livet" med fokus på unges mentale og fysiske sundhed. For at sikre, at de unge, som oplever dårlig mental sundhed får de rette tilbud og dermed muligheder for at forebygge yderligere forringet trivsel, vil vi etablere samarbejde med lokale ungdomsuddannelser, SSP, Ungecenter, udskoling m.fl. om indsatsen "Klar livet". En arbejdsgruppe i "Klar Livet" har undersøgt, hvordan unge på ungdomsuddannelser finder hjælp, når de har problemer med deres trivsel. En af konklusionerne i undersøgelsen viser, hvor unge søger hjælp, når de er deprimerede, stressede eller har det generelt dårligt. Først henvender de sig til deres nære kontakter; venner og familiemedlemmer. Sekundært henvender de sig til andre voksne (lærere, vejledere, mentorer, læger, psykologer, SSP m.fl.). Målet for handleplanen i 2026 er at udarbejde en lettilgængelig oversigt over de enkelte tilbud, som kan hjælpe de unge. Oversigten kan bestå af kommunale, regionale og civilsamfunds-tilbud. Oversigten skal være kendt af studievejlederne og tilgængelige for elever og deres forældre.

- **STIME (styrket tværsektoriel indsats for børn og unges mentale sundhed):**
Målgruppe: Børn og unge i alderen 3-17 år.
I Sundhedsplan 2026 vil vi: Tårnby Kommune er i gang med at implementere STIME, hvor psykiatri og kommuner i Region Hovedstaden tager et fælles ansvar for at hjælpe børn og unge i psykisk mistrivsel, inden deres problemer vokser sig store. Indsatserne kan hjælpe børn og unge i alderen 3-17 år, der er i psykisk mistrivsel uden behov for at blive udredt eller behandlet i psykiatrien. De ligeværdige samarbejdspartnere omsætter den bedste viden fra begge sektorer og tilbyder en sammenhængende indsats, der er tæt på familiernes hverdag. I Tårnby Kommune implementeres indsatserne løbende i november, december 2022 og januar 2023. Målet er få at styrket opsporing af børn og unge i psykisk mistrivsel og hjælpe dem, inden problemerne har vokset sig for store. Derfor vil vi opkvalificere kommunale medarbejdere, som arbejder med børn og unge samt medarbejdere på ungdomsuddannelser, i at reagere tidligt og

sende børn, unge og familier i retning af STIME, når de ser tegn på mistrivsel.

- **Unge og fællesskaber i fritidslivet:**

Målgruppe: Elever på Tårnby Gymnasium.

I Sundhedsplan 2026 vil vi: Partnerskab mellem Tårnby Kommune og DGI "Stærke lokale idrætsforeninger for børn og unge 2021-2023. Partnerskabet har afholdt en workshop med 40 elever fra Tårnby Gymnasium. På workshoppen blev det italesat at flere af eleverne ikke ønsker at være forpligtet til en bestemt ugedag for at gå til en aktivitet. Det betyder at vi skal justere og udvikle nye idrætsstilbud i takt med, at vores omverden forandrer sig. Som resultat af workshoppen afholdes i 2023 en overnatningstur for gymnasieeleverne, hvor 33 elever har tilmeldt sig. Formålet med turen er, at give dem gode fællesskabsøgende oplevelser samt undersøge interessen for at danne et outdoorudvalg på gymnasiet. Målet er at få dannet et outdoorudvalg på gymnasiet og inden for de givne rammer arbejde med at forankre projektet inden udgangen af 2023.

Målsætning 5: Naturen som sundhedsfremmende arena for borgernes sundhed

Målsætning 5 dækker fokusområderne mental sundhed og fysisk aktivitet.

Med Sundhedsplan 2026 vil vi arbejde for:

- **Kommunale tilbud ud i naturen:**

Målgruppe: Kræftrehabiliteringshold i Sundhedscenter Tårnby.

I Sundhedsplan 2026 vil vi: I Tårnby Kommune er vi så heldige at have masser af natur omkring os, og vi ønsker i højere grad at anvende naturen som arena for det mentale sundhedsfremmende arbejde. Eksempelvis kan aktiviteter i naturen forbedre det fysiske og mentale helbred hos voksne med kronisk sygdom. Naturens uformelle og ikke-kliniske rammer tilfører et inspirerende og legende udtryk, hvor sygdommen ikke er i centrum og stigmatisering er fraværende (27). Vi vil i høj grad se naturen som en ressource og inddrage naturen i vores arbejde med borgerne.

Målet er at rykke dele af kommunale tilbud ud i naturen. Dette testes i 2022 af i Sundhedscenter Tårnby ved kræftrehabiliteringshold i naturen.

- **Borgerinddragelse med Naturfriske Fællesskaber:**

Målgruppe: Borgere.

I Sundhedsplan 2026 vil vi: Vi vil undersøge, hvordan flere borgere fra Tårnby Kommune kan bruge og dyrke kommunens naturområder, samt spørger borgerne, hvilke barrierer der kan være for at benytte vores natur. I oktober 2022 blev der afholdt en borgerinddragende workshop i forbindelse med projektet "Naturfriske Fællesskaber", hvor borgere kom med ideer og ønsker. På workshoppen kom borgerne bl.a. med følgende ideer: 1) udvikle områder med varieret fauna og sansehaver, 2) en opmærksomhed på faciliteter som skraldespande, toiletter, vandposter året rundt og parkering, 3) flytte cykeludlejningen ved Naturskolen og 4) blive bedre til at dele stierne cykler og gående imellem.

Målet er at arbejde for at borgernes (udvalgte) input kan iværksættes i Naturfriske Fællesskabers projektperiode i 2022-2023.

- **Samarbejde med DGI med fokus på Outdoor:**

Målgruppe: Foreninger, frivillige, borgere og kulturinstitutioner.

I Sundhedsplan 2026 vil vi: Tårnby Kommune har i samarbejde med DGI et fokus på Outdoor. Formålet er at danne rammer for at udvikle nye samarbejde med foreninger, frivillige og kulturinstitutioner i Tårnby Kommune med henblik på at indbyde endnu flere borgere til at benytte naturen.

I november 2022 afholdes en netværkssamling for borgere med fokus på bevægelse i naturen. Borgerens input skal være startskuddet på et nyt samarbejde om fælles projekter på tværs af kommune og foreninger. I Tårnby Kommune findes 18 foreninger, som tilbyder udendørs aktiviteter, hvilket er et pænt tal. Vi arbejder for at gøre det let for alle borgere at få adgang til og være aktive i naturen. Derfor er målet med workshoppen at skabe en flerstrengt outdoor forening, hvor medlemmer ikke er tilknyttet én bestemt aktivitet, men kan tilgå flere typer af

aktiviteter, eksempelvis en forening ved havnen, som favner flere forskellige vandsportsaktiviteter.

- **Skabe muligheder for uorganiseret/selvorganiseret idræt:**

Målgruppe: Borgere.

I Sundhedsplan 2026 vil vi: Ved at prøve kræfter med selvorganiseret idræt, kan vi øge muligheden for at flere får bevæget sig og dyrket sport. Derudover kan det skabe interesse for sporten og potentielt give et nyt medlem til foreningen. Siden 2021 har det været politisk prioriteret, at indføre mulighed for selvorganiseret at leje idrætsfaciliteter i Tårnby Kommune. Aktuelt kan borgere booke faciliteter til badminton, padeltennis og tennis.

Naturen spiller også en stor rolle i forhold til fysisk aktivitet, og forskning har vist, at nogle af de mest inaktive borgere kan blive aktive i nye fællesskaber, som mødes i naturen (28). På gåture og ved andre udendørs aktiviteter kan alle være med – også dem, der ikke føler sig hjemme i et fitnesscenter eller på fodboldklubbens førstehold. Her kan selvorganiseret idræt i kombination med naturen muligvis nå en gruppe af inaktive borgere.

Målet er at inkludere flere faciliteter herunder petanquebanerne på Vestamager og at streetbasket-banen skal kunne bookes til selvorganiseret idræt. Derudover findes der mange andre frit tilgængelige faciliteter (udendørs), hvor der kan dyrkes uorganiseret/selvorganiseret idræt eksempelvis skaterbanen, udendørs træningsredskaber og den nyanlagte pump track cykelbane. Vi vil gennem Sundhedsplan 2026 perioden arbejde på at øge borgeres kendskab til, at der let kan bookes faciliteter til selvorganiseret idræt via en app og skabe øget synlighed på de mange faciliteter, som borgerne frit kan benytte.

Målsætning 6: Fokus på alkoholrådgivning og oplysning/opsporing

Målsætning 6 dækker fokusområdet alkohol.

Med Sundhedsplan 2026 vil vi arbejde for:

- **Øget fokus på oplysning:**

Målgruppe: Borgere og frontpersonale.

I Sundhedsplan 2026 vil vi: På workshoppen blev det identificeret, at der mangler information om den gratis rådgivning og behandling, der kan fås i det lokale alkoholbehandlingscenter Novavi samt KABS og i andre nationale behandlingstilbud. Medarbejderne i kommunen føler sig ikke klædt på til at spørge ind til borgernes alkoholforbrug. Bedre oplysning og information om muligheder for rådgivning og behandling af alkoholvaner og overforbrug, herunder at rådgivningen og behandlingen er gratis, samt at der er mulighed for at være anonym. Ligeledes vil vi sikre, at der er information om rådgivning til pårørende samt børn til en alkoholafhængig. Målet er at frontpersonalet kender til disse tilbud og kan formidle den viden videre til borgerne (eksempelvis ved at opdatere vejledningen på intranettet og at medarbejderne ved, hvor vejledningen findes). Samt at gøre de gratis tilbud mere synlige for borgerne, som kan have brug for at benytte tilbuddene.

- **Nationale informationskampagner:**

Målgruppe: Borgere.

I Sundhedsplan 2026 vil vi: Ved at bidrage til de nationale informationskampagner om alkohol kan vi benytte det nationale fokus på alkohol som afsæt for at styrke vores lokale fokus. Målet er i kampagneperioderne at få informationsmateriale på kommune hjemmeside, kommunens sociale medier, trykt materiale omdelt og synlighed ved busstoppesteder.

- **Udvikle model til medarbejdere til opsporing af alkoholoverforbrug:**

Målgruppe: Medarbejdere i Tårnby Kommune (primært Sundhedscenter og Jobcenter) og Novavi.

I Sundhedsplan 2026 vil vi: Udvikle en model som sikrer, at medarbejderne har kompetencer til at opspore alkoholoverforbrug, indlede dialog omkring forbruget og sikre kendskab til behandlingstilbud. Dette vil vi bl.a. gøre ved at iværksætte et samarbejde med alkoholbehandlingscenteret Novavi.

Målet er i samarbejde med Novavi at udvikle en model, som klæder medarbejderne på til at opspore og henvise til alkoholforbrug og behandling. Modellen udvikles og testes af i perioden

for Sundhedsplan 2026, hvor vi i udvalgte perioder systematisk gennemføre korte opsporende samtaler om alkohol i kommunens sundhedscenter og jobcenter. Det skal ligeledes sikres, at der henvises til behandling eller kort intervention, når der er behov for det.

Målsætning 7: Flere tobaksfri miljøer, afprøvning af metoder til opsporing af rygning og fokus på nikotinprodukter

Målsætning 7 dækker primært fokusområdet tobak. Dertil fysisk aktivitet og mental sundhed gennem organiserede fritidsaktiviteter, hvor man kan skabe fællesskaber uden røg og rusmidler.

På workshoppen fortalte skole- og klub-medarbejdere, at de ofte oplever unge som blot hænger ud på områder uden for skolen og at tobaksforbruget er en kultur blandt de unge. Medarbejdere peger på at det især er unge, der ikke har nogen fritidsaktivitet. Erfaringer viser, at hvis børn og unge motiveres til at deltage i organiserede fritidsaktiviteter, kan det fungere som erstatning for eksempelvis tobaksrelaterede fællesskaber (31). Derfor arbejder vi i målsætning 2: *"Vi vil styrke samarbejdet mellem foreninger, skoler og fritids- og ungdomsklubber – og dermed skabe mere sundhed bredt"* med at udvikle det organiserede fritidsliv og dermed skabe rammer for positive fællesskaber uden røg og rusmidler.

Dertil, vil vi med Sundhedsplan 2026 arbejde for:

- Tobaksfri idrætsfaciliteter i Tårnby Kommune:

Målgruppe: Foreninger.

I Sundhedsplan 2026 vil vi: Tårnby Kommune vil have et tobaksfrit idrætsliv, så børn og unge ikke lærer at ryge, bruge snus, nikotinposer eller e-cigaretter i idrætslivet. Derfor indgår Tårnby Kommune i et partnerskab med DGI Storkøbenhavn. Visionen er at skabe røg- og snusfrie rammer, så børn og unge ikke møder synlig røg eller nikotinposer, f.eks. ved indgangen til et idrætsanlæg eller på sidelinjen.

KTIS (Kastrup Tårnby Idræts Sammenslutning) og medarbejdere fra Center for Kultur og Fritid har udvalgt Amagerhallen og Vestamagerhallen, hvor der skal arbejdes med dialog og inddragelse af de brugere og foreninger, som er tilknyttet de udvalgte idrætsanlæg. Dialogen skal tage udgangspunkt i, hvordan idrætslivet på det pågældende anlæg kan blive tobaksfrit. Vi vil i denne Sundhedsplan 2026 periode evaluere de tobaksfrie miljøer på de udvalgte idrætsanlæg og udarbejde en plan for, hvordan resten af vores idrætsanlæg kan blive tobaksfrie. På baggrund af erfaringerne vil vi løbende afdække, hvilke foreninger, som er klar til at arbejde for at blive tobaksfrie.

- Tobaksfri legepladser:

Målgruppe: Borgere.

I Sundhedsplan 2026 vil vi: Forskning viser, at tobaksfri miljøer bidrager til at børn og unge ikke normaliserer rygning og dermed forebygger både rygning blandt børn og unge og tilbagefald hos tidligere rygere, fordi de i mindre grad oplever rygning i deres hverdag (13). Målet er at gøre de offentlige legepladser tobaksfri, ved at opsætte skiltning med venlig påmindelse om, at legepladser er et tobaksfrit miljø.

- At Tårnby Kommune er en tobaksfri arbejdsplads senest i 2026:

Målgruppe: Medarbejdere i Tårnby Kommune

I Sundhedsplan 2026 vil vi: Undersøgelser viser, at stadig flere kommuner og arbejdspladser (30) har indført tobaksfri arbejdstid, hvor ansatte ikke må ryge eller benytte andre tobaksprodukter i deres arbejdstid, uanset om de forlader matriklen eller ej. For at sikre ens arbejdsforhold for alle medarbejderne i Tårnby Kommune ønsker vi at indføre tobaksfri arbejdstid. Erfaringer viser nemlig, at indføring af tobaksfri arbejdstid kan være en katalysator for, at de berørte personer holder op med at ryge. Tobaksforbrug blandt personer, der ryger, bliver reduceret og fører til, at flere ansatte lykkes med at holde op med at ryge. Tobaksfri arbejdstid forebygger således rygestart, fremmer rygestop og sender et vigtigt signal om, at røgfrihed er normen i Tårnby Kommune. Her er det vigtigt at bemærke, at et rygestop medfører sundhedsmæssige fordele, også selv om personen først holder op med at ryge efter at have røget i mange år (13).

Målet er at Tårnby Kommune er en tobaksfri arbejdsplads for alle medarbejdere senest i 2026. Dette mål kræver, at der stilles forslag til kommunalbestyrelsen, som godkender forslaget og den videre proces. Herunder melder ud, hvad tobaksfri arbejdstid betyder, hvordan det håndhæves og tilbud til medarbejderne om støtte til rygestop.

- **Teste metoden "Very Brief Advice" af, til systematisk opsporing af rygning:**

Målgruppe: Sundhedscenter Tårnby og borgere.

I Sundhedsplan 2026 vil vi: Vi ved fra Sundhedsprofilen 2021, at 77% af rygerne i Tårnby Kommune ønsker at stoppe med at ryge (1). Derfor er det oplagt, at guide dem videre til kommunens gratis rygestoptilbud. Erfaringer fra ind- og udland peger på, at "Very Brief Advice" (VBA) (13) er en effektiv måde at rekruttere og guide til rygestop på. Metoden tager cirka 30 sekunder at bruge. Personalet, som skal anvende metoden, skal ikke have særlig viden om rygning, rygestop eller motivationsteorier for at kunne gennemføre VBA, og metoden kræver derfor kun et minimum af træning. Alt, der vedrører rådgivning og motivation, overlades til den professionelle rygestoprådgiver.

Vi vil udbrede metoden til kommunens frontpersonale i første omgang i afgrænsede perioder i SundhedsCenter Tårnby. På baggrund af disse erfaringer, vil vi vurdere om og i så fald hvordan, VBA kan implementeres som en fast del af borgerrettede indsatser i Tårnby Kommune. Resultaterne kan der arbejdes videre med i næste sundhedsplan frem til 2030.

- **Øge viden om røgfri tobak og nikotinprodukter:**

Målgruppe: Børn, unge, forældre, fritids- og ungdomsklubberne samt lærerne.

I Sundhedsplan 2026 vil vi: De seneste 10-15 år er der opstået et bredt sortiment af nikotinprodukter på markedet. Produkterne er forskelligartede og tilbyder brugerne nikotinoftag på forskellige måder, men fælles for dem er, at de indeholder nikotin, og at de i vidt omfang anvendes af børn og unge, også mange, der ikke tidligere har røget cigaretter (14).

Vi vil øge vidensdelingen om røgfri tobak og nikotinprodukter i samarbejde med fritids- og ungdomsklubberne og lærerne samt oplyse unge og forældre om konsekvensen af nikotin, som er forbundet med risiko for skadevirkninger. Der er derfor god grund til at forebygge børn og unges brug af nikotin.

Dertil vil vi gennem Sundhedsplan 2026 perioden holde os opdateret på den nyeste viden om nikotinprodukter, da nikotinindholdet er meget højt i produkterne. Der skal muligvis udvikles nye metoder til at stoppe brugen af nikotin, som er på linje med misbrugsbehandling. Denne viden kan der arbejdes videre med i næste sundhedsplan frem til 2030.

Afslutning

I det videre arbejde, vil der blive nedsat en kommunal styregruppe, samt arbejdsgrupper med kommunale og eksterne repræsentanter, som skal sørge for, at Sundhedsplan 2026 omsættes til konkrete indsatser og initiativer. Sundhedspolitikens 5 principper vil fungere som pejlemærker. Arbejdsgrupperne skal udvikle og implementere indsatserne inden for de forskellige målsætninger, samt hjælpe med at sikre koordinering og skabe sammenhæng mellem både nye og eksisterende indsatser for at arbejde målrettet med at nå i mål med Sundhedsplan 2026. Ved opstart af hvert initiativ, er det vigtigt, at arbejdsgruppen forholder sig til, hvordan der skal evalueres på, om man er i mål med indsatsen.

Ved udgangen af 2026, vil arbejdsgrupperne og styregruppen evaluere på de konkrete indsatser og afrapportere på opfyldelsen af målsætningerne.

Med Sundhedsplan 2026 håber vi, at have skabt en ramme, som gør det muligt for aktører på tværs af Tårnby Kommune at bidrage til at understøtte borgerne i at leve et godt liv med fysisk og mental sundhed, samt mindre tobak og alkohol. Dertil vil Sundhedsplan 2026 i flere henseender være et videns- og erfaringsgrundlag for Sundhedsplan 2030.

KILDEHENVISNINGER

1. "Hvordan har du det" Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og kommuner 2021 – Sundhedsadfærd og risikoadfærd. Region Hovedstaden Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse; 2022
2. Christensen AI, Davidsen M, Kjølner M. et al. *Mental sundhed blandt voksne danskere*. København: Sundhedsstyrelsen; 2010.
3. Folker AP, Rod NH. *Mental sundhed og stress. Forebyggende sundhedsarbejde*. 7. udgave. København: Munksgaard; 2021. s. 101–19.
4. Koushede V. For mental sundhed - et nyt perspektiv. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet; 2015.
5. Sundhedsstyrelsen. Forebyggelsespakke - Mental sundhed. København: Sundhedsstyrelsen; 2018.
6. Sundhedsstyrelsen. Betydning af dårlig mental sundhed for helbred og socialt liv - en analyse af registerdata fra "Sundhedsprofilen 2010". København: Sundhedsstyrelsen; 2016.
7. *Forebyggelsespakke Fysisk aktivitet* publikation Sundhedsstyrelsen 2018
8. Sundhedsstyrelsen , <https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet-2018>
9. Prescott E. *Tobaksrygning og rygestop: Konsekvenser for sundheden*. København: Viden- og dokumentationsenheden, Sundhedsstyrelsen; 2004.
10. Pisinger C. et al. *Rygning kan have skadelige effekter selv ved ophør før 30-årsalderen*. Ugeskrift for Læger. 2021;183.
11. Andersson TM-L. et al. *Tackling the tobacco epidemic in the Nordic countries and lower cancer incidence by 1/5 in a 30-year period—The effect of envisaged scenarios changing smoking prevalence*. European Journal of Cancer. November 2018; 103:288–98.
12. Eriksen L. et al. *Sygdomsbyrden i Danmark - risikofaktorer*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen; 2016.
13. Sundhedsstyrelsen. *Forebyggelsespakke – Tobak*. 2. udg. København: Sundhedsstyrelsen; 2018.
14. Notat: *Konsekvenser af nikotinforgiftning – for børn og unges sundhed* Vidensrådet for forebyggelse 2022
15. Andersen MB, Bast LS. *§RØG – En undersøgelse af tobak, adfærd og regler - Udvalgte tendenser 2021*. København: Statens Institut for Folkesundhed; 2021.
16. Sundhedsstyrelsen. *Danskernes Rygevaner 2020 Delrapport 1: Nikotinafhængighed*. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU på vegne af Sundhedsstyrelsen; 2021
17. Eriksen L, Davidsen M. et al. *Sygdomsbyrden i Danmark - risikofaktorer*. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet for Sundhedsstyrelsen; 2016.
18. Institute for Health Metrics and Evaluation. *Global Burden of Disease - Years lived with disability - Denmark* <http://ihmeuw.org/5mtk>
19. Lassen TH, Grønbech MK. Et al. *Alkoholrelaterede helbredskonsekvenser – en systematisk litteraturgennemgang af nyeste evidens*. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet; 2020.

20. Rehm J, Gmel GE. Et al. *The relationship between different dimensions of alcohol use and the burden of disease-an update*. 2017
21. 10-4 – Sundhedsstyrelsen melder nye genstandsgrænser ud. Sundhedsstyrelsen marts 2022 <https://www.sst.dk/da/Nyheder/2022/10-4-Sundhedsstyrelsen-melder-nye-genstandsgraenser-ud>
22. OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. Denmark: Country Health Profile 2021, State of Health in the EU. Paris: OECD 2021.
23. Christoffersen M. *Alkohols sociale konsekvenser*. Munksgaard; 2016
24. Tolstrup J, Møller SP, Grønbæk M. et al. *Skadelige konsekvenser af alkoholindtag blandt unge mennesker*. Ugeskrift for læger. 2021;183:1–9.
25. Tolstrup JS, Demant J, Grønbæk M. et al. *Unge alkoholkultur – et bidrag til debatten*. København: Vidensråd for Forebyggelse; 2019 s. 1–124.
26. Hviid SS, Holst CA, Becker U, Tolstrup JS. *Alkoholrelaterede dødsfald blandt 15-25-årige, 2010-2019*. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet; 2021.
27. Wengel, T. T, Andkjær, S. *Natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen – et review af viden fra praksis*. Odense: Syddansk Universitet; 2019
28. Mygind, Lærke et al. *Viden om friluftslivets effekter på sundhed*. 2018
29. Andersen A, Ortiz, B. *Afdækning af alkoholbehandlingsområdet i Region Sjælland*. Det Nære Sundhedsvæsen; 2021 (29)
30. <https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/indsatser-mod-rygning/roegfri-arbejdstid/kommuner-med-roegfri-arbejdstid/>
31. Sundhedsstyrelsen. *Den islandske model og fælles om ungelivet*. Sundhedsstyrelsen, 2020 <https://www.sst.dk/da/faellesomungelivet/Den-Islandske-model>