

Sundhed

Fokus på Byrådets mål om fysisk aktivitet:

"Mindst 85 % af alle borgere i Viborg Kommune er fysisk aktive i 2025"

... og vi er ikke i mål endnu!!!

Sååååh...

- Hvilke indsatser bidrager bedst til, at flest mulige borgere i Viborg Kommune er fysisk aktive?



VIBORG
KOMMUNE

Deltagere i sprintteamet

- Mette Andreassen, ansvarlig direktør (**løsningsejer**)
- Peter Borup Sørensen, sundhedschef (**sprint-chef**)
- Else Ladegaard, udviklingskonsulent (**sprint-koordinator**)

- Mette Bredsgaard, leder af Sundhedscenteret
- Per Christensen, chef for Trafik og Veje
- Lisbeth L. Jørgensen, idrætskonsulent K&U
/Anders Kristensen, konsulent K&U
- Karen Stenstrup, leder af Sundhedsplejen
- Susanne Franz Jensen, leder af Kølvrå Børnehus
- Jette Just Ibsen, teamleder Jobigen
- Jane Aslaug, leder af Psykiatrien
- Annemette Fabritius, Hoved-MED-repræsentant



Hvad er fysisk aktivitet?

Hvordan har du det?-undersøgelsen

- 19 % af borgerne i Viborg Kommune er inaktive. Defineret som at borgeren kun er fysisk aktiv 30 min. om dagen 0-1 dag om ugen.
- De øvrige 81 % af borgerne er fysisk aktive 30 min. om dagen i et spænd fra 2-7 dage om ugen.
- Udviklingen har være nedadgående de seneste år!

Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet

- Børn og unge (5-17 år) bør være fysisk aktive mindst 60 min. om dagen og være af moderat til høj intensitet.
- Voksne (18-64 år) bør være fysisk aktive mindst 30 min. om dagen og være af moderat til høj intensitet.
- Ældre (65+ år) bør være fysisk aktive mindst 30 min. om dagen og være af moderat intensitet.



Sådan har vi arbejdet

Inddragede ressourcer

- Videndeling
- Kortlægning
- Indhentelse af erfaringer fra eksterne
- Viden fra Sundhedsstyrelsen, Hvordan har du det?-undersøgelsen (HHDD), Viborg kommunes borgerundersøgelse m.v.
- Interviews med nøglepersoner og borgere/brugere
- Andet

Primær målgruppe

Afgrænsning til særligt fokus på gruppen af inaktive (14.000 borgere) og gruppen af mindre aktive (18.000 borgere) – svarende til 44% af voksenbefolkningen.

Vi kalder dem 19+ gruppen – og blandt dem kan hentes den største sundhedsmæssige gevinst!



Personaer

Fatima, social- og sundhedshjælper

Fatima er 40 år og har 3 hjemmeboende børn og har en ikke-vestlig baggrund. Fatima er alene med børnene og bor i lejebolig i Houlkær. Hun er uddannet Social- og Sundhedshjælper og har tidligere også arbejdet med rengøring. Hun modtager sygedagpenge på grund af

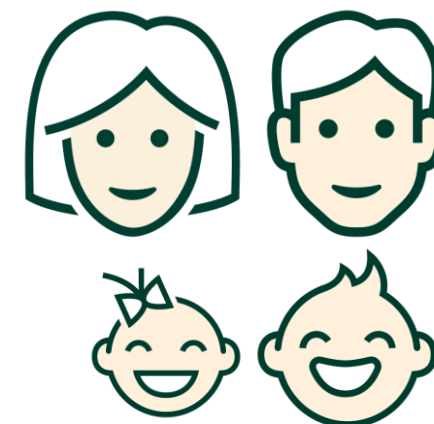


Kendetegn:

Ikke vestlig baggrund, kvinder der bor alene, lavt uddannelsesniveau, pensionister, kontanthjælp- eller sygedagpengemodtager, geografiske forskelle

Rikke og Mads, børnefamilie

Mads er ejendomsmægler og Rikke er jurist og ansat i Nævnenes Hus. De er bosat i eget hus i Overlund. Har to børn på 3 og 5 år. Mads har bilen og afleverer først børnene, hvorefter han tager på arbejde. Han har ofte fremvisninger af huse udenfor byen og på tidspunkter udover normal



Kendetegn:

Højt uddannelsesniveau, studerende, personer med ægtefælle, personer med børn, ejer sin bolig



Motiverende faktorer og barrierer for fysisk aktivitet

Motiverende faktorer

- Fællesskab
- "Håndholdte" indsatser
- Omgivelser, der indbyder til aktivitet
- Råd fra sundhedsprofessionelle
- Viden om, og tro på, at der er fordele ved at være fysisk aktiv.

Typiske barrierer

- Manglende tid
- Sygdom/skader/dårligt helbred
- Tro på egne evner
- Psykisk sygdom
- Ingen overskud
- Afstand til aktivitet
- Økonomi



Fem anbefalinger

Med baggrund i afdækningen og i de forskellige kendetegn, der knytter sig til 19+ gruppen, er der i teamet opnået en erkendelse af, at der ikke er én indsats og indsatser overfor én bestemt gruppe, som alene kan bidrage til at Byrådets mål nås. Det skal lykkes gennem flere forskellige indsatser.

1. Flere aktive børn i dagtilbud og skoler i Viborg Kommune
2. Fokus på at tænke bevægelse og fysiske aktiviteter ind i hverdagsaktiviteterne
3. Understøtte fysiske aktiviteter i lokale fællesskaber til målgruppen 19+
4. Etablering af flere aktive byrum og understøttelse af aktiv transport
5. Bedre mulighed for motion til kommunale medarbejdere



Flere aktive børn i dagtilbud og skoler i Viborg Kommune

Hvorfor?:

- Der er evidens for at fysisk aktivitet af høj intensitet fremmer indlæring, trivsel og den generelle sundhed.
- Erfaringer viser, at når børnene lærer de gode vaner tidligt, så tages de gode vaner med ind i voksenlivet.
- Folkeskolelovens krav om motion og bevægelse i gennemsnit 45 min. om dagen, er ikke defineret som fysisk aktivitet af høj intensitet. Implementering af loven er derfor ikke nok til at opnå de gode resultater.
- I Svendborg har man i 10 år fokuseret på kvalitet i idrætsundervisningen (6 lektioner, pulsen op i 20 min. og alderssvarende undervisning).
- Når Svendborg Kommune kan opnå resultater - så kan Viborg også!

Kobling til de 21 politiske mål: Fysisk aktivitet, læring og uddannelse, oplevelser og fællesskab, ensomhed og øvrige sundhedsmål.

1. indsats: Alle skolebørn er fysisk aktive – Inspiration fra Svendborgprojektet og Fit First
2. indsats: Fysisk aktivitet i dagtilbud



Indsats: Alle skolebørn er fysisk aktive – Inspiration fra Svendborgprojektet og Fit First

Hvem er målgruppen? Alle skolebørn

Men skolebørnene tæller jo ikke med i vores borger- og sundhedsundersøgelser? Det kommer de til

Hvad går indsatsen ud på? Flere idrætstimer med mere kvalitet og fysisk aktivitet samt kompetenceudvikling

Hvem skal implementere indsatsen – og hvordan?
Børn & Unge ved at tage central beslutning, sætte prøvehandling i gang og prioritere kompetenceudvikling

Hvad vil de økonomiske konsekvenser være? Det skal der regnes på sammen med skoleområdet, men der vil bl.a. være udgifter til undervisere, vikardækning, kompetenceudvikling og bevægelseskonsulenter

Hvad er Fit First – og hvad skal vi med det? Se videoklip



Mandag | 4. november 2019



Fire ud af ti folkeskoler misser krav om daglig motion

kl. 08.48

Skoleelever bevæger sig for lidt, og der er behov for at styrke faglighed i idræt, mener organisationer.



VIBORG
KOMMUNE

Fit First

Louise Hansen, Mønsted Skole



VIBORG
KOMMUNE

Fokus på at tænke bevægelse og fysiske aktiviteter ind i hverdagen

Hvorfor?:

- For mange mennesker betyder "vanens magt" også noget for, hvor meget den enkelte bevæger sig.
- Det at være mere i fysisk bevægelse kan være en vej til at blive mere fysisk aktiv og leve sundere.
- Der er potentiale i på nye måder at kommunikere viden om den fysiske aktivitets helbredsmæssige fordele og give inspiration til, hvad den enkelte kan gøre i hverdagen.

Kobling til de 21 politiske mål: Fysisk aktivitet og øvrige sundhedsmål.

1. indsats: Oplysningskampagne om hverdagsaktiviteter
2. indsats: Dialogen med borgeren ifm. screening og handleplaner



Indsats: Dialogen med borgeren ifm. screening og handleplaner

Hvem er målgruppen? Alle borgere der modtager velfærdsydelser fra Viborg Kommune

Hvad går indsatsen ud på? Dialog om fysisk aktivitet i de sammenhænge hvor personalet i forvejen skal sætte fælles mål, formulere indsatser og udarbejde handleplaner sammen med borgeren.

Hvad vil de økonomiske konsekvenser være? Undersøges nærmere, men der skal bruges tid på at klæde medarbejderne på med viden og sikre rette videns og inspirationsmateriale bliver beskrevet.



Understøtte fysiske aktiviteter i lokale fællesskaber til målgruppen 19+

Hvorfor?:

- Vi ved, at lokale fællesskaber kan være afgørende ift. at nå de svære målgrupper. *Bekræftes i to interviews med borgere, som hver især har dyrket fysisk aktivitet i lokale fællesskaber.*

Hvordan?:

- Ved at skabe "håndholdte" tilbud til 19+ gruppen i deres lokalområde.

Kobling til de 21 politiske mål: fysisk aktivitet, ensomhed, frivillighed og de øvrige sundhedsmål.

1. indsats: Understøtte fysiske aktiviteter i lokale fællesskaber gennem Viborg Sundhedscenter og sundhedssatellitter
2. indsats: Uddanne flere frivillige trivselspiloter
3. indsats: Igangsætte projekt: Idræt som led i sundheds- og beskæftigelsesfremmende indsatser - Motion og fællesskab på recept
4. indsats: Øget samarbejde og udnyttelse af idrætsfaciliteter i lokalområderne



Etablering af flere aktive byrum og understøtte aktiv transport

Hvorfor?:

- Forskningsbaseret viden har vist, at det urbane miljø har betydning for fysisk aktivitet.
- God tilgængelighed er afgørende for vores borgeres lyst til at være aktive.

Hvordan?:

- Højere prioritering af grønne områder og let adgang til dem i den kommunale byplanlægning, skiltning m.v.
- Understøtte mere aktiv transport mellem hjem og skole og til/fra arbejde gennem by- og trafikplanlægning, kampagner m.v.

Kobling til de 21 politiske mål: Fysisk aktivitet, trivsel og livskvalitet.

1. indsats: Forbedret masterplan for lokalplanlægning o. lign
2. indsats: Understøtte aktiv transport mellem hjem og skole – eksempelvis med bilfri zoner omkring skoler
3. indsats: Iværksættelse af en kampagne for mere brug af cyklen som et aktivt transportmiddel



Bedre mulighed for motion til kommunale medarbejdere

Hvorfor?:

- En del af Viborg kommunes medarbejdere befinder sig i gruppen af inaktive eller lidt fysisk aktive.
- Allerede fungerende arbejdsfællesskaber kan udvikles til at omfatte forskellige former for fysisk aktivitet i eller uden for arbejdstid, så der er et fællesskab omkring aktiviteten.
- Kommunen vil være rollemodel overfor andre virksomheder.

Kobling til de 21 politiske mål: Fysisk aktivitet, trivsel og livskvalitet, oplevelser og fællesskab.

1. indsats: Beslutning om motion i arbejdstiden
2. indsats: Etablere netværk af lokale motionsambassadører
3. indsats: Midler til drift af aktiviteter – evt. mulighed for at søge pulje
4. indsats: Mulighed for at medarbejderne gratis kan benytte kommunale træningsfaciliteter



Afrunding

Værdi for borgeren i form af bedre sundhed og trivsel.

Værdien for kommunen bliver:

- færre sundhedsudgifter,
- færre sygedage/udbetalinger af sygedagpenge,
- klogere børn og unge samt
- flere arbejdsmarkedsparete borgere.

Obs:

- Behov for bearbejdning af flere af indsatserne
- Kræver ressourceindsats at realisere indsatserne
- *Vi gør ikke* nok i dag – så målet nås *ikke* til 2025 af sig selv
- Vigtigt med flere forskellige indsatser



