

# Ny fokuseret forebyggelseshandleplan

Indsatser baseret på Forebyggelsesudvalgets fokusområder

- Rygning
- Overvægt
- Mental sundhed



## Indholdsfortegnelse

Flere røgfrie private arbejdspladser i Herning Kommune, **side 3**

Sundhed og trivsel blandt unge med fokus på tobaksfrihed,  
normalvægt og hensigtsmæssig alkoholadfærd, **side 5**

Vægtstop målrettet borgere på overførselsindkomst, **side 7**

Sundhedstilbud målrettet kvinder med anden etnisk baggrund end dansk, **side 9**

Sundhedstilbud til sårbare og udsatte borgere, **side 11**

Familieorienteret sundhedstilbud med fokus på sundere måltid og mere bevægelse i  
hverdagen, **side 13**

## Flere røgfrie private arbejdspladser i Herning Kommune

### Elementer i indsats

#### Baggrund

- Tobaksrygning er den risikofaktor, der har størst betydning for udvikling af sygdom og for tidlig død. Antallet af dagligrygere har været faldende over de senere år, men er nu stagneret. Sundhedsprofilen fra 2017 viser, at der i Herning Kommune er 16% svarende til 11.000 personer, som er dagligrygere. Heraf ønsker 47% støtte og hjælp til rygestop.

#### Formål

- At understøtte virksomheder i at blive røgfri. Gennem røgfri arbejdstid forebygges at nye medarbejdere begynder at ryge, virksomheden mindsker risikoen for at gamle rygere på arbejdspladsen begynder at ryge igen, der skabes en mere ensartet fællesskabskultur i pauserne og virksomheden fremmer et rygestop hos nuværende medarbejder der ryger.

#### Målgruppe

- Målgruppen for røgfri arbejdstid er alle private virksomheder beliggende i Herning Kommune

# HERNING ER ALLE MULIGHEDER ÅBNE

## Rekruttering

- I et samarbejde med erhvervsrådet og patientforeninger (for eksempel Hjerteforeningen og Kræftens Bekæmpelse) samt de faglige organisationer 3F, FOA og Dansk Metal eller andre, der er knyttet til de virksomheder der ønsker røgfri arbejdsplads/arbejdstid tilbydes virksomheden et procesforløb og evt. et rygestopforløb med ledelse og medarbejdere.

## Indsats

- Indsatsen indeholder en proces med ledelsen omkring en ny rygepolitik. Indsatsen indeholder desuden en kortlægning af tobakskulturen på virksomheden, for at kunne målrette aktiviteter bedst muligt. Der iværksættes en proces med arbejdsmiljøudvalget og evt. HR samt en proces med medarbejderne omkring mulighederne for den enkelte medarbejder. Ved behov tilbydes virksomhedens medarbejdere desuden et rygestop-forløb på virksomheden.

## Omfang

- Indsatsen afvikles over en toårig periode.
- Det forventes at 20 virksomheder vil tage imod tilbuddet i den toårige periode.

## Sundhed og trivsel blandt unge - med fokus på tobaksfrihed, normalvægt og hensigtsmæssig alkoholadfærd

### Elementer i indsats

#### Baggrund

- Rygning, alkoholmisbrug, dårlig mental sundhed og overvægt er fire væsentlige faktorer i forhold til social ulighed i sundhed. Forekomsten af dagligrygere, svær overvægt og alkoholmisbrug er langt højere blandt borgere med kort uddannelse, og de der er uden for arbejdsmarkedet. Den sociale ulighed i sundhed ses også blandt børn og unge. Således er forekomsten af overvægt og dårlig mental sundhed størst blandt børn, der vokser op i dårligt stillede familier med adgang til få ressourcer. Sunde vaner grundlægges bedst i barne- og ungdomsårene.

#### Formål

- At tilbyde en flerstrengt indsats med fokus på at forebygge rygning, overvægt og uhensigtsmæssig alkoholadfærd blandt unge herunder at bedre den mentale sundhed.
- At skabe og understøtte sunde rammer for god alkoholadfærd, tobaksfrihed og normalvægt i overbygningen på kommunens folkeskoler, 10. klasses center samt på ungdomsuddannelserne i kommunen.

#### Målgruppe

- Målgruppen er folkeskoler med overbygning, 10. klasses centret samt ungdomsuddannelserne i Herning Kommune

## HERNING ER ALLE MULIGHEDER ÅBNE

### Rekruttering

- I samarbejde med Børn- og Unge, Center for Børn- og Læring, Center for Børn- og Forebyggelse og UngHerning sættes der fokus på at forebygge rygning, dårlig alkoholadfærd og overvægt blandt unge mellem 13- 24 år. Dette gøres gennem skoleledermøde, via uddannelsesrådet og ved direkte kontakt til de enkelte uddannelser.

### Indsats

- Indsatsen er flerstrengt og indeholder tilbud om støtte og hjælp til videreudvikling af skolens **sundhed- og trivselspolitik så den rummer regler og retningslinjer for tobak, måltider, bevægelse og alkohol**, afholdelse af **sundhed- og trivselsevents** med elever, **workshop** om pauser og frikvarter med fokus på sundhed og trivsel med elever, etablering af og tilbud om **snusfri forløb** til eleverne, etablering af og tilbud om **individuel psykologisk og diætisk forløb for overvægtige unge**. Indsatsen rummer desuden udvikling af et innovativt element i forebyggelsen af u hensigtsmæssig alkoholadfærd, rygning eller overvægt.

### Omfang

- Indsatsen afvikles over en toårig periode.
- Det forventes at 10 enheder (skoler/10. klasses centret/uddannelser) vil tage imod tilbuddet over den toårige periode.

Samarbejdsudvalg: Børne- og Familieudvalget

## Vægtstopforløb målrettet borgere på overførselsindkomst

### Elementer i indsats

#### Baggrund

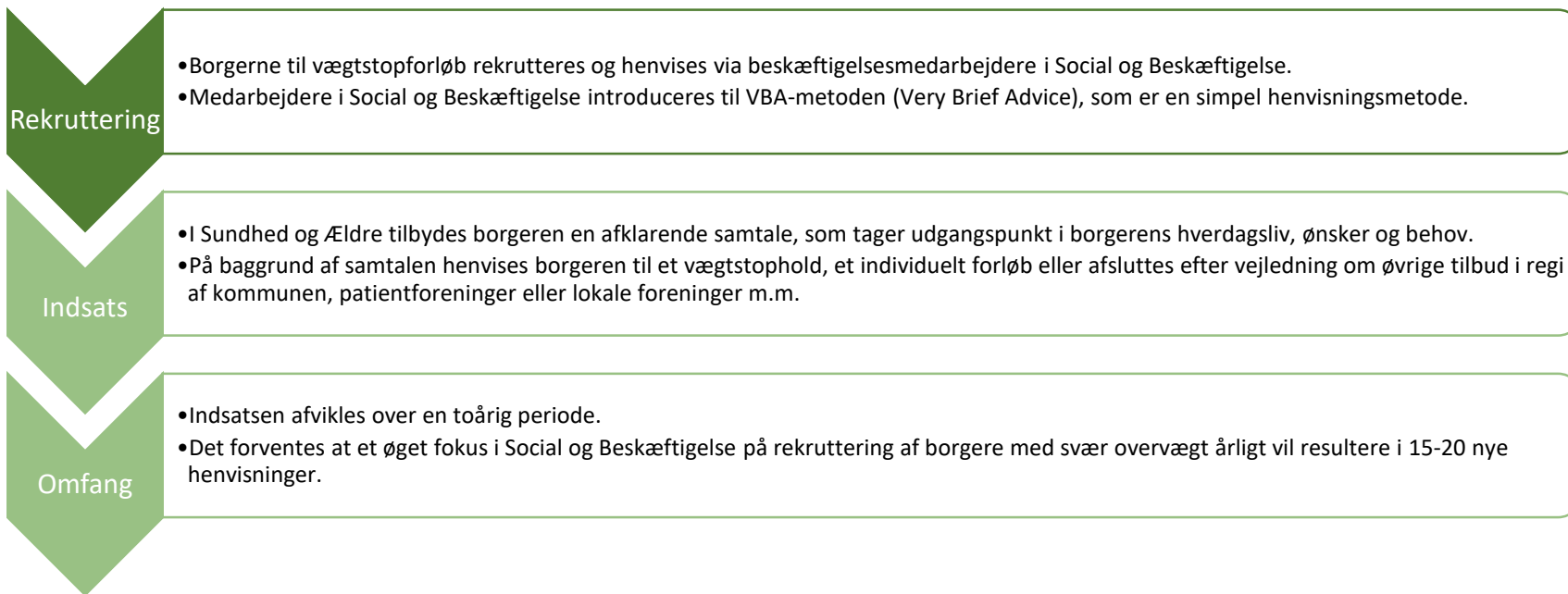
- Undersøgelser viser, at andelen med svær overvægt er langt højere blandt borgere med kort uddannelse og de, der er uden for arbejdsmarkedet fx arbejdsløse, kontanthjælps- og sygedagpengemodtagere m.fl.
- Svær overvægt udgør en betydelig risiko for helbredet og kan blandt andet føre til type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, bevægeapparatsproblemer og forskellige former for kræftsygdomme. Foruden de helbredsmæssige konsekvenser er overvægt ofte forbundet med dårlig trivsel og livskvalitet.

#### Formål

- I et samarbejde mellem Social og Beskæftigelse og Sundhed og Ældre at sætte fokus på at forebygge svær overvægt blandt borgere på overførselsindkomst.
- At flere borgere med svær overvægt, henvises fra Social og Beskæftigelse til et vægtstopforløb i Sundhed og Ældre.
- At deltagerne på vægtstopforløb opbygger handlekompentence og mestringsevne i forhold til egen sundhed og trivsel samt opnår et vægtstop og eventuelt et vægttab og dermed nedsætter risikoen for at udvikle livstilsrelaterede sygdomme.

#### Målgruppe

- Målgruppen er borgere på 18+ år med svær overvægt og som ikke har tilknytning til ordinær uddannelse eller arbejdsmarkedet.

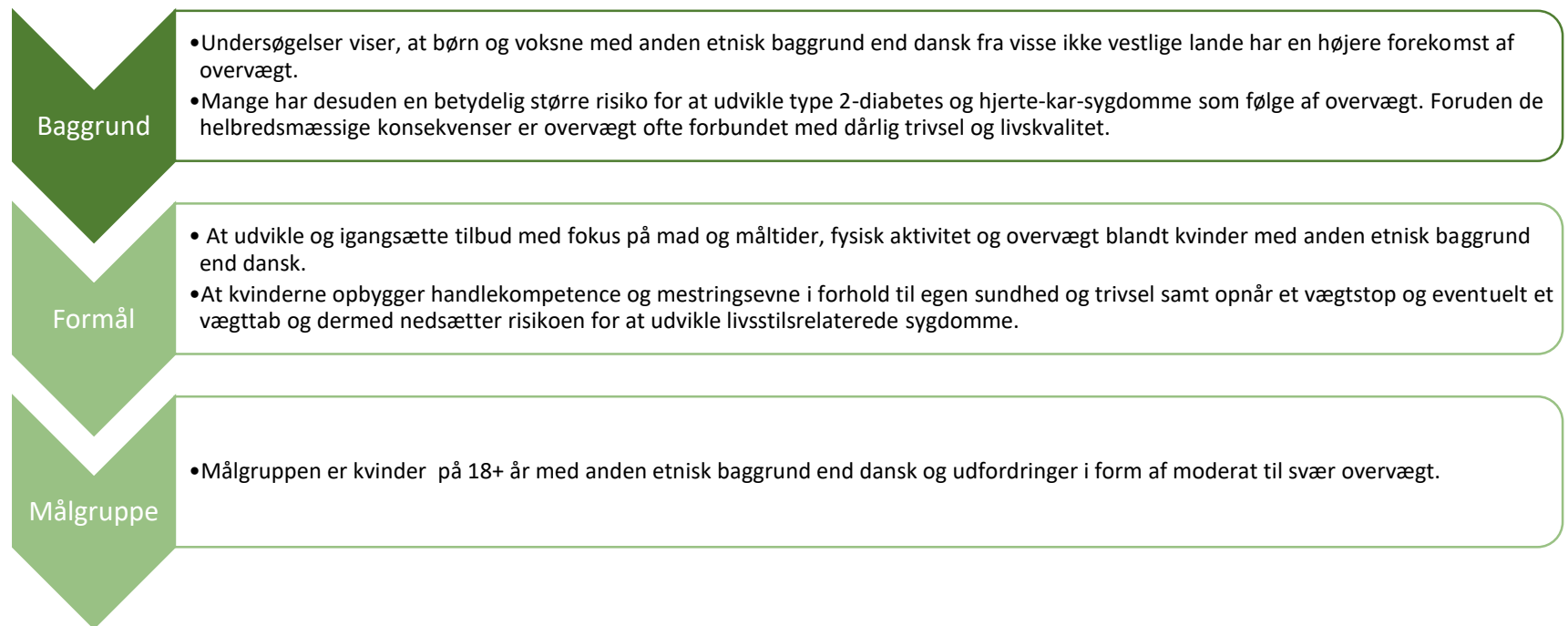


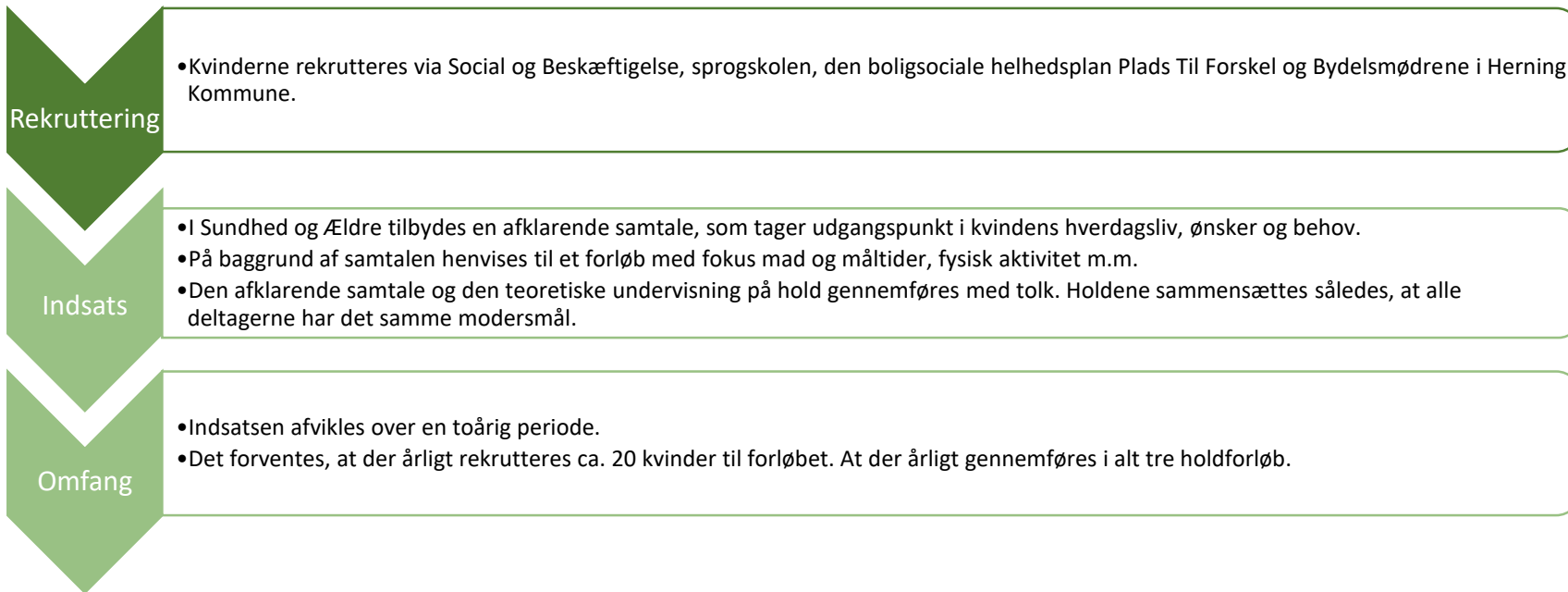
**Samarbejdsudvalg: Beskæftigelsesudvalget**



## Sundhedstilbud målrettet kvinder med anden etnisk baggrund end dansk

### Elementer i indsats





**Samarbejdsudvalg: Beskæftigelsesudvalget**

## Sundhedstilbud til sårbare og udsatte borgere

### Elementer i indsats

#### Baggrund

- Rygning er den risikofaktor, der har størst betydning for udvikling af sygdom og for tidlig død.
- Svær overvægt udgør ligeledes en betydelig risiko for helbredet og kan blandt andet føre til type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, bevægeapparatsproblemer og forskellige former for kræftsygdomme. Foruden de helbredsmæssige konsekvenser er overvægt ofte forbundet med dårlig trivsel og livskvalitet.

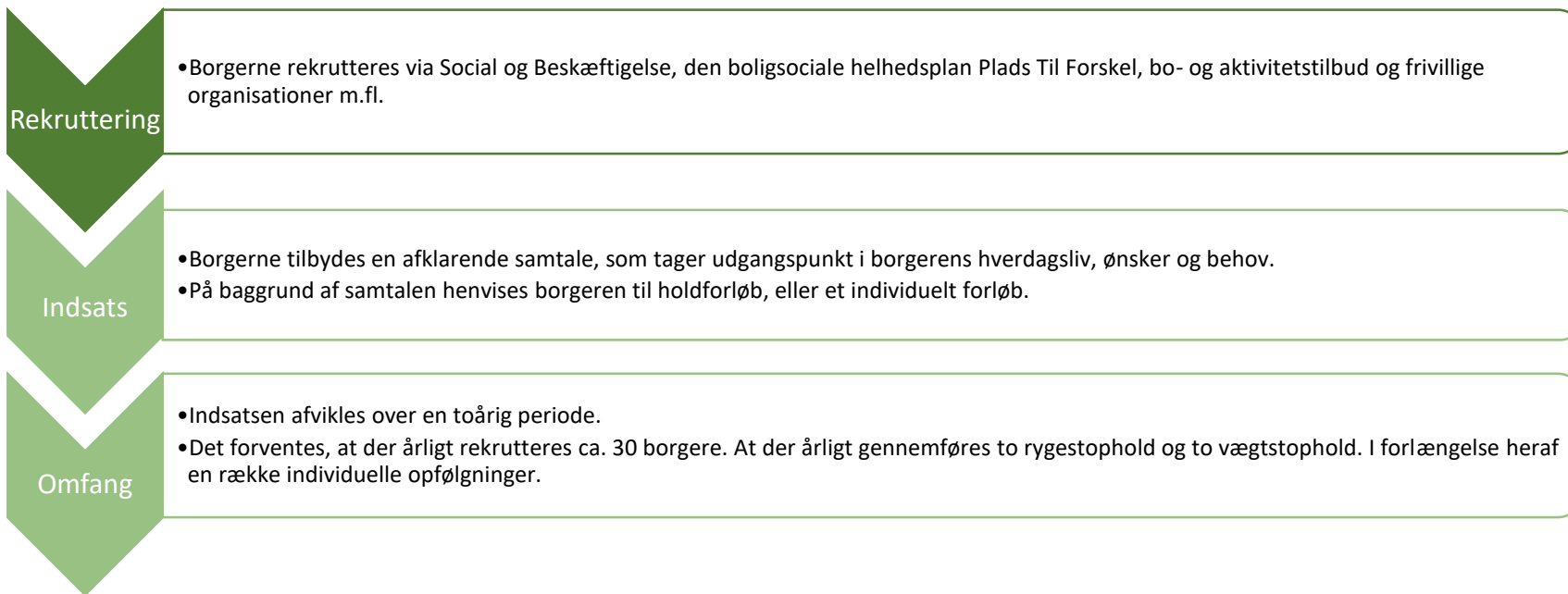
#### Formål

- At etablere og gennemføre tilbud om rygestop- og/eller vægstopforløb på fx væresteder, bo- og aktivitetstilbud, i boligområder og lokalsamfund i de mindre byer i udkanten af kommunen.
- At fremme tilgængeligheden til kommunens sundhedstilbud.
- At deltagerne på et sundhedstilbud opbygger handlekompetence og mestringsevne i forhold til egen sundhed og helbred og dermed nedsætter risikoen for udvikling af livstilsrelaterede sygdomme.

#### Målgruppe

- Målgruppen er borgere på 18+ år, som af forskellige årsager ikke kan gøre brug af kommunens eksisterende sundhedstilbud.

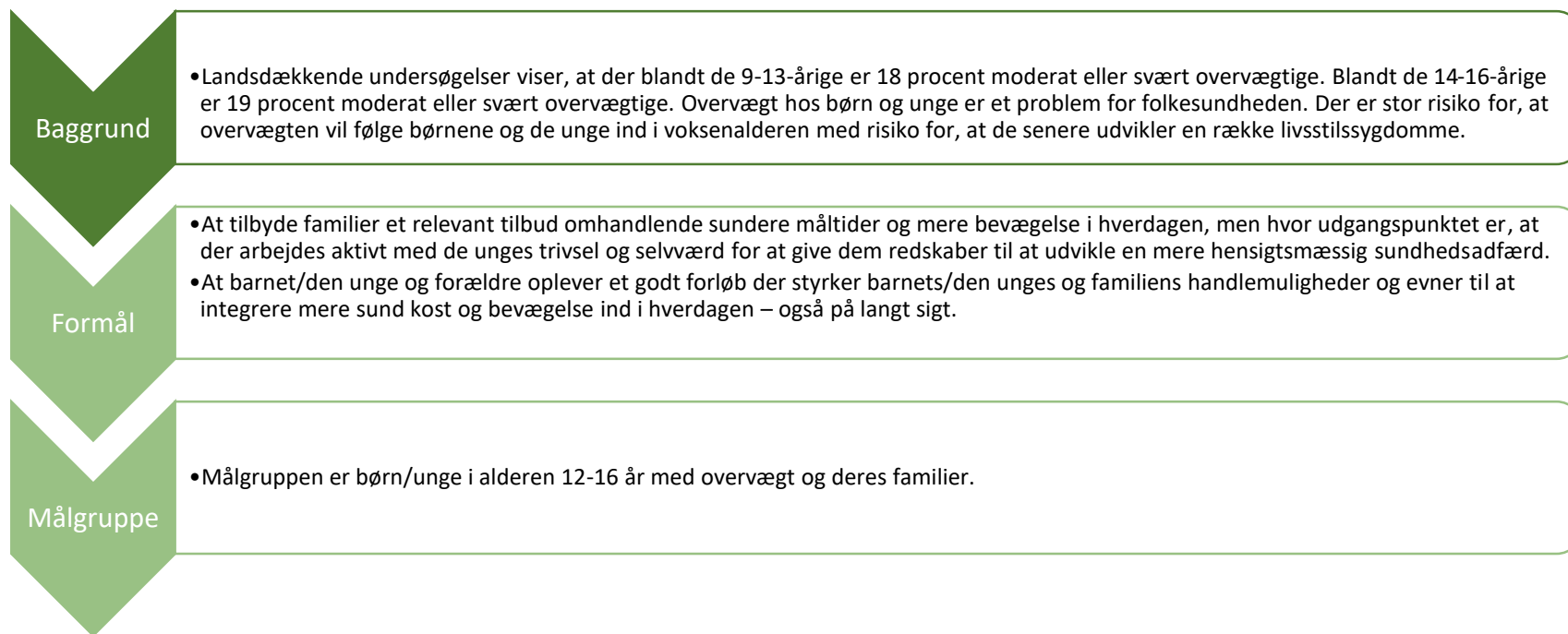
# HERNING ER ALLE MULIGHEDER ÅBNE



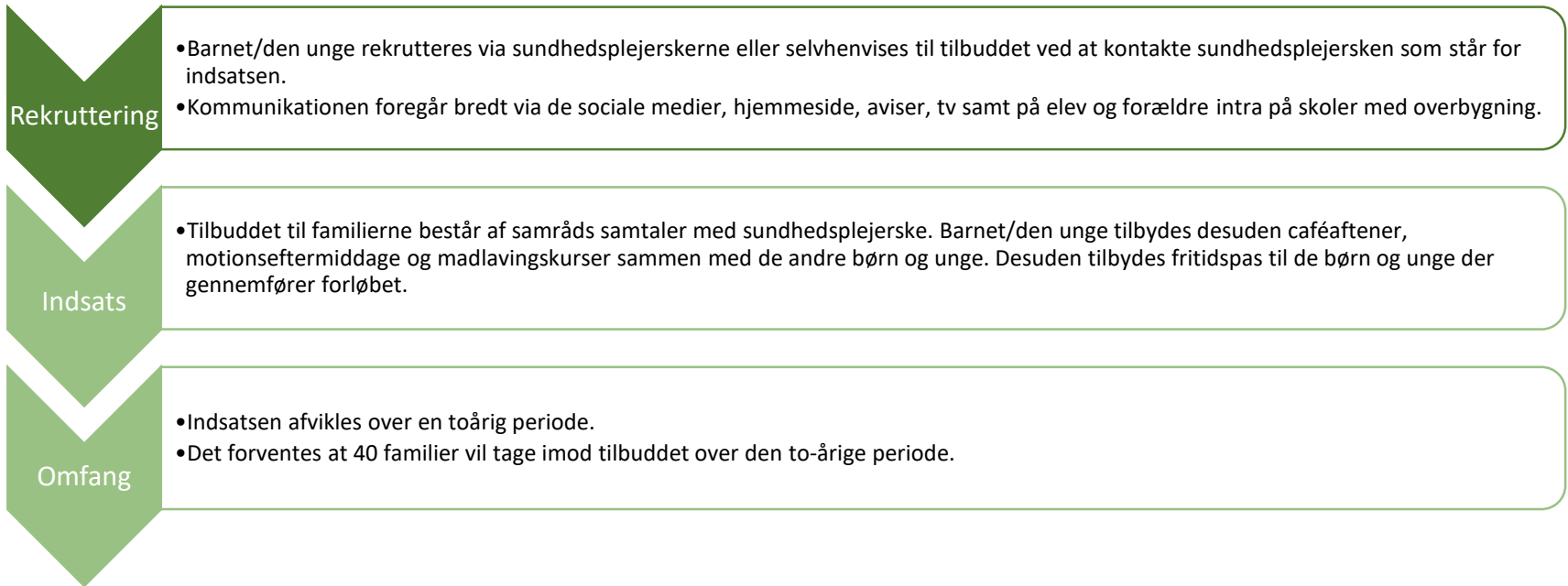
**Samarbejdsudvalg: Beskæftigelsesudvalget**

## Familieorienteret sundhedstilbud med fokus på sundere måltider og mere bevægelse i hverdagen

### Elementer i indsats



# HERNING ER ALLE MULIGHEDER ÅBNE



**Samarbejdsudvalg: Børne- og Familieudvalget**