

Sundhedsfremme og Forebyggelse

Årsberetning 2015



Sundhed for alle -

Alle for sundhed



Indholdsfortegnelse

Årsberetning 2015, sundhedsfremme og forebyggelse	3
Sundhedspolitik – sundhedsprofil, forebyggelsespakker og nationale mål	3
Forløbskoordinator	4
Generelt om forløbsprogrammer	4
Afklarende samtale	4
Rehabiliteringsforløb.....	5
Lær at tackle kurserne.....	5
Netværksgrupper for alle med kronisk sygdom	6
Rygestopkurser.....	6
Tobaksprojekt målrettet unge i Herning og Ikast-Brande kommuner	7
Kostfaglige sundhedskonsulenter	7
Kurser til overvægtige	8
Samarbejde med Focus	8
Samarbejde med kommunens haller og Kultur- og Fritids-området	8
Mens Health Week	8
Dokumentation og evaluering af sundhedstilbud	9
Hjerneskadekoordinator.....	9
Seksuualvejledning	9
Forebyggende Hjemmebesøg og høreomsorg	10
Sundhedscentre.....	10
Synliggørelse af kommunens sundhedstilbud	11
Mobil enhed	12
Foreningsmarked o.l.....	12
FrivilligBørs	12
Samarbejde med patientforeninger, aftenskoler m.fl.	13
Sundhedsaftale 2015-2018	13
Samarbejde med praktiserende læger og praksiskonsulent	13
Samarbejds møde med de øvrige områder og afdelinger i kommunen	13
Samarbejde med arbejdsmarkedsområdet	13
Projekt Sundhed og trivsel på dansk på sprogskolen LærDansk.....	13
Kultur & Sundhed.....	14
Natur & Sundhed	14
Planstrategi 2015.....	15
Boligsocialt projekt: Fælles Fremtid på Tværs	16
Sundhedspulje.....	16
Diagnosesamfundet/Diagnosekulturen	16
PALS Mental Sundhed	17
Projekt "Robuste Ældre" og Vision Robusthed	17
Sund By Netværk.....	18
Mental Frikommune.....	18
Nye indsatser frem mod 2017.....	20

BILAG 1 - Oversigt over kurser / forløb i 2015	21
BILAG 2 - Oversigt over temaaftener og aktiviteter i Sundhedscentret generelt	22
BILAG 3 - Eksempler på afholdte foredrag - undervisning i 2015.....	23

Årsberetning 2015, sundhedsfremme og forebyggelse

Nedenstående præsenteres et udvalg af de opgaver, aktiviteter og initiativer der har været i 2015 indenfor områderne sundhedsfremme og forebyggelse. De involverede i aktiviteterne er primært sundhedsinnovator, leder i sundhedscenter, sundhedskonsulenter (forløbskoordinatorer, sundhedskonsulenter og diætist) samt medarbejdere i forebyggende hjemmebesøg. Rapporten afsluttes med nye indsatser frem mod 2017 samt bilag med eksempler på afholdte kurser, aktiviteter og foredrag.

Sundhedspolitik – sundhedsprofil, forebyggelsespakker og nationale mål

Den reviderede sundhedspolitik blev godkendt af Byrådet i december 2012. Politikken bygger på et bredt og tværgående samarbejde, og der afholdes bl.a. faste samarbejds møder med de forskellige kommunale driftsområder, hvor der sker en opfølgning samt videreudvikling af diverse indsatser for børn, unge, voksne og ældre indenfor for sundhedsfremme og forebyggelse. I denne forbindelse er samarbejdet med borgere også vigtig. Som baggrundsmateriale for indsatser og drøftelser anvendes især følgende:

- Sundhedsprofilen "Hvordan har du det? 2013", som omhandler borgernes fysiske og mentale sundhedstilstand.
- Forebyggelsespakkerne fra Sundhedsstyrelsen. De i alt 11 forebyggelsespakker omhandler alkohol, fysisk aktivitet, hygiejne, indeklima i skoler, mad og måltider, mental sundhed, overvægt, seksuel sundhed, solbeskyttelse, stoffer, tobak.
- De syv nationale mål for folkesundhed:
 - Mål 1: Den sociale ulighed i sundhed skal mindskes
 - Mål 2: Flere børn skal trives og have god mental sundhed
 - Mål 3: Flere voksne skal trives og have god mental sundhed
 - Mål 4: Flere skal vælge et røgfrit liv
 - Mål 5: Færre skal have et skadeligt alkoholforbrug og alkoholdebuten skal udskydes blandt unge
 - Mål 6: Færre børn skal være overvægtige
 - Mål 7: Flere skal bevæge sig mere i dagligdagen

Resultaterne af arbejdet med sundhedsprofilen, Forebyggelsespakkerne og de nationale mål for folkesundhed skal indarbejdes i Ikast-Brande Kommunes sundhedspolitik. Det er en større opgave, hvor de indledende forberedelser er taget, og som der i den kommende tid vil blive arbejdet videre med, bl.a. med inspiration fra arbejdet omkring mental sundhed/robusthed (se bl.a. det senere punkt "Projekt Robuste Ældre og Vision Robusthed").

Den nye udgave af sundhedspolitikken vil blive delt i to:

1. En indledende og kort borger- og læsevenlig udgave med nogle generelle betragtninger om trivsel og sundhed i Ikast-Brande Kommune samt en overordnet beskrivelse af indsatsområder og tilbud.
2. Et indsatskatalog som mere detaljeret beskriver de forskellige indsatser, målgrupper m.v., og som det er muligt at justere i når f.eks. lovgivning ændrer sig eller når sundhedsprofilen peger på nye specifikke udfordringer på sundhedsområdet for Ikast-Brande Kommune.

Forløbskoordinator

De to forløbskoordinatorers primære opgaver er at udvikle og koordinere forløb/tilbud i kommunen til borgere med kronisk sygdom. Dette foregår i et tæt samarbejde internt i organisationen samt tværsektorielt med sygehus og praktiserende læger. Det er også forløbskoordinatorens opgave, at sørge for, at det er de "rigtige" borgere, der får de rigtige tilbud. Dette foregår via individuelle afklarende samtaler med borgerne. Endelig arbejder forløbskoordinatoren også "ude i feltet" i forhold til træning og undervisning på nogle af forløbene.

Opgaverne på området er støt stigende. Det kan mærkes at vore samarbejdspartnere er gode til at vejlede i mulighederne i sundhedscenteret.

Generelt om forløbsprogrammer

Formålet med forløbsprogrammer er at sikre en sammenhængende og koordineret indsats i hele sundhedsvæsenet til borgere. Der er udarbejdet forløbsprogram for KOL (kronisk obstruktiv lungelidelse), diabetes type 2 (sukkersyge), hjertekarsygdom, kræft, lænderygsmærter og depression.

Forløbsprogram for KOL, diabetes type 2, hjertekarsygdom, kræft og lænderygsmærter er fuldt implementeret.

Forløbsprogrammet for lænderygsmærter er den sidst implementerede. Anbefaling om tværfagligt ryg-rehabiliterings-team med en repræsentant fra hhv. jobcenter, træningsområdet og sundhedsområdet er etableret. Gruppen mødes 1 gang i måneden og udvikler fortsat den visiterende og koordinerende funktion i forhold til borgernes behov.

Anbefaling om "Åben ryg-rådgivning" 1 gang om måneden har fungeret siden 1. marts 2014. I 2015 er der afviklet 6 gange ud af 10 udbudte – heraf 4 gange i Ikast og 2 gang i Brande. "Åben Ryg-rådgivning" er et forebyggende tilbud for alle borgere med henblik på at undgå kroniske smerter/tilstande i ryggen. Tilbuddet henvender sig primært til borgere på arbejdsmarkedet og ligger derfor i tidsrummet 16.00 – 18.00. Årsag til aflysninger har været pga. for få tilmeldte. Rekruttering til tilbuddet kræver til stadighed massiv PR. Når der alligevel er afholdt relativt mange rådgivninger, så er det fordi, vi har tilbudt det – både internt i organisationen, men også eksternt via FrivilligBørs aftaler.

Anbefaling om rehabiliteringsforløb i et 10 ugers forløb med træning, undervisning og netværk for borgere med lænderygsmærter er, med succes, afviklet én gang her i efteråret 2015 i samarbejde med træningsområdet.

Forløbsprogram for depression er under implementering, der er nedsat en tværgående implementeringsgruppe i kommunen bestående af repræsentanter fra arbejdsmarkedsområdet, socialpsykiatrien og sundhedsområdet. Arbejdsmarkedschefen er formand. Der er internt afdækket de allerede eksisterende tilbud. Der er etableret et tilbud "Lær at tackle angst og depression". Vi afventer den overordnede koordinering med regionen.

Afklarende samtale

Ens for alle rehabiliteringsforløb er, at der afholdes afklarende samtale inden opstart. Samtalen tager udgangspunkt i den sundhedsfremmende tilgang, så det er borgeren, der sætter dagsorden for hvilke emner der skal tales om. Det er primært forløbskoordinator, der afholder de afklarende samtaler med borgere, der selv henvender sig eller er blevet henvist af samarbejdspartnere

(praktiserende læger, hospitaler, andre kommunale områder). Sammen med borgeren afklares det, hvad det er, den enkelte har brug for. Nogle har blot brug for den afklarende samtale for at få støtte til at ændre vaner i eget liv og/eller opsøge andre tilbud og andre har brug for at komme på et af kommunens forløb. Der er en klar tendens til, at flere, som kommer til afklarende samtaler, har brug for hjælp til individuelle aftaler og forløb fremfor at komme på et af kommunens rehabiliteringsforløb. I 2015 har der været **i alt 167** til afklarende samtale. Der var 99 i 2014.

Rehabiliteringsforløb

Udover den afklarende samtale inden opstart gælder det for alle rehabiliteringsforløb, at de består af motion, undervisning og socialt netværk og foregår på skift i hhv. Ikast, Brande og Nørre Snede. Forløbene afholdes 2 gange ugentlig i 8-10 uger. Der er tilbud om individuel opfølgning/samtale efter 1 måned og gruppeopfølgning efter 3 og 12 måneder. Forløbene afvikles i samarbejde med medarbejdere fra træningsområdet og ældreafdelingen, medarbejdere herfra underviser på forløbene. Lærings- og mestrings principperne anvendes i alle rehabiliteringsforløb, hvilket betyder at erfarne patienter underviser sammen med fagpersonerne. På rehabiliteringsforløbene deltager også borgere med genoptræningsplaner i et samarbejde med træningsområdet.

Fokus i rehabiliteringsforløbene er primært forebyggelse og sundhedsfremme i forhold til at mestre så mange aspekter i sit liv som muligt – både i forhold til tankemønstre og KRAM faktorerne (Sundhedsloven § 119).

KOL-rehabilitering: I 2015 har der været 2 hold med i alt **21** deltagere.

Hjerte- og diabetes-rehabilitering foregår på hold sammen. Der er lavet aftale med lokale motionscentre, så træningen kan forgå der. I 2015 har der været 2 hold med i alt **21** deltagere. Heraf havde 8 borgere hjertekarsygdom, 7 borgere diabetes type 2 eller prædiabetes og 6 borgere havde både hjertesygdom og diabetes type 2.

Kræft-rehabilitering afholdes i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse på Ruskjærholm i Munklinde. I 2015 har der været 2 hold med **20** deltagere.

Lænderygmerter- rehabilitering: I 2015 har der været 1 hold med i alt **10** deltagere

Borgere, der må vente over 6 uger på opstart af næste forløb, kan vi nu tilbyde at bruge ventetiden til at træne i lokalt motionscenter. Det er kun blevet til **5** personer i 2015.

Udtræk fra evalueringsværktøjet MoEva (51 besvarelser) viser følgende for 2015 i forhold til borgernes selvvaluerede helbred. Før et forløb angiver i gennemsnit 49 % at de har et godt – fremragende selvvalueret helbred og efter forløb angiver 65 % godt - fremragende selvvalueret helbred. Der kan desuden ses forbedringer på sundhedsadfærd, engagement og færdigheder i forhold til at håndtere egen situation. Tallene viser, at borgerne får noget ud af forløbene.

Lær at tackle kurserne

Lær at tackle kurserne er et internationalt koncept, der er udviklet i USA, og Ikast-Brande Kommune har licens gennem Komiteen for Sundhedsoplysning til at afvikle kurserne. Kurserne er kendetegnet dels ved, at underviserne er to borgere, der selv lever med kronisk sygdom, og dels

ved at det er et detaljeret planlagt kursus, hvor indholdet ligger fast fra start. Kurset består af 6 gange á 2½ time og afvikles med 1 gang om ugen over 6 uger.

”Lær at tackle job og sygdom” er et forholdsvis nyt kursus i Danmark. Ikast-Brande Kommune har været med i opstart og evalueringen af kurset. Kurset udbydes i et tæt samarbejde med jobcentret og målgruppen i evalueringen har været sygemeldte borgere indenfor 22 uger. Det har været en udfordring at rekruttere borgere indenfor de første 22 uger. Efter evalueringsperioden skal det vurderes, om tilbuddet skal i drift og i den forbindelse udvides målgruppen til at være alle borgere (ikke kun sygemeldte), som oplever en udfordring i fht. at have langvarig sygdom og være på arbejdsmarkedet.

I 2015 har der været afviklet 3 forløb ”Lær at tackle kroniske smerter”. Der har deltaget **35** borgere.

I 2015 har der været afviklet 4 forløb ”Lær at tackle angst og depression”. Der har deltaget **36** borgere.

I 2015 har der været afviklet 3 forløb ”Lær at tackle job og sygdom”. Der har deltaget **23** borgere.

Udtræk fra databasen for Lær at tackle viser f.eks. at 56 - 65 % af deltagerne i smerte / angst og depressionskurset oplever de er blevet bedre til at håndtere symptomer og 45 - 51 % oplyser de er begyndt at bevæge sig mere. Der er generel positive tilbagemelding på kurserne.

Netværksgrupper for alle med kronisk sygdom

For borgere med kroniske sygdomme er der, sammen med tidligere deltagere på de kommunale forløb, frivillige netværksgrupper. Grupperne mødes typisk én gang om måneden. Herudover etableres der til stadighed også selvtræningsgrupper.

Der er et godt samarbejde med frivillighedskoordinator om støtte til grupperne og brug af lokaler.

Rygestopkurser

Ikast-Brande Kommune fik i 2014 bevilget midler fra Sundhedsstyrelsen til projekt ”Forstærket indsats over for storrygere” sammen med Herning, Holstebro, Ringkøbing-Skjern, Lemvig og Struer Kommune. Der er nu ansat en fælles projektleder og der vil i perioden 2015-2017 blive sat ekstra fokus på tilbud til storrygere. En del af projektet drejer sig om udlevering af gratis nikotinsubstitution eller anden medicin sammen med et rygestopforløb.

I løbet af 2015 er der oprustet på rygestopområdet. Der blevet lavet aftale med Brande Apotek, så det nu både er Brande og Ikast Apotek, der tilbyder rygestopkurser. Der er lavet aftale med Center for Rusmidler, så de nu også tilbyder rygestopkurser. Der uddannet 3 rygestoprådgivere i sundhedscenteret, så der også afvikles kurser.

I børnetandplejen er en rygestoprådgiver, der har fokus på forebyggelse af rygning og hjælper unge rygere med at få stoppet igen, hun hjælper også med rygestoprådgivning på voksenområdet.

Der tilbydes både gruppe og individuelle rygestopforløb. Det starter med en afklarende samtale og et rygestopforløb varer 6 uger med møde en gang om ugen.

Muligheden for gratis rygestopmedicin i opstarten af forløbet har fået mange til at melde sig. I 2015 var der gratis rygestopmedicin i op til 8 uger, fra februar 2016 reduceres perioden med gratis rygestopmedicin til 4 uger. Det skyldes den store interesse for tilbuddet, perioden er reduceret, så der kan være gratis rygestopmedicin i hele projektperioden.

I 2015 har i alt **103** borgere deltaget i rygestopkurser i Ikast-Brande Kommune. De fordeler sig med 20 deltagere på Brande Apotek, 47 deltagere på Ikast apotek, 6 deltagere via CFR og 30 deltagere i sundhedscenteret. I 2014 deltog i alt 32 borgere i rygestopforløb i Ikast-Brande Kommune.

Udtræk fra rygestopbasen for 2015 viser, at 75 % er røgfri ved kursets afslutning og **67 %** er fortsat røgfri ½ år efter rygestoppet (Stopbasens kvalitetsmål er 50 %, så den ligger vi pænt over).

Tobaksprojekt målrettet unge i Herning og Ikast-Brande kommuner

Formålet er at forebygge, at unge i Herning og Ikast-Brande kommuner starter med at ryge og at hjælpe unge rygere til rygestop.

Projektet skal styrke kommunernes tobaksforebyggende indsats ved aktivt at inddrage lokale uddannelsesinstitutioner og civilsamfundet.

Projektet kan opdeles i tre områder:

- En rygeforebyggende indsats i grundskolen.
- En rygeforebyggende/rygestopindsats målrettet 10. kl. og ungdomsuddannelserne.
- Organisering af den frivillige indsats

Projektet er opstartet i 2015 og forventes at løbe over 2016 og 2017. Midlerne til projektet kommer fra en øremærket arv til Kræftens Bekæmpelse.

Kostfaglige sundhedskonsulenter

Den kostfaglig sundhedskonsulents primære opgave er at undervise og vejlede om kost og livsstil til grupper af borgere og medarbejdere. De kostfaglige sundhedskonsulenter underviser på kostdelen i alle rehabiliteringsforløb.

I 2015 har de kostfaglige sundhedskonsulenter bl.a. arbejdet med følgende:

Samarbejde med dagplejen

Implementering af mad- & måltidspolitik i dagplejen. Opkvalificerende undervisning af samtlige dagplejere i kommunen.

Samarbejde med skoler og uddannelsesinstitutioner

Der er undervist i sundhedsbegreber, kost og motion på folkeskoler.

Fra 2016 indledes samarbejde med ProMidt med fire årlige undervisningsseancer i sundhed og vaneændring for eleverne.

Samarbejde med handicapområdet

Udvikling af kostpolitik for Lundgården, Regnbuen og bofællesskaberne Grundtvigsvej, der bliver fuldt integreret med personaleuddannelse og handleplaner primo 2016.

Samarbejde med køkkenområdet

Sparring i forbindelse med udvikling af undervisningsmateriale til opkvalificering af medarbejdere i plejen i ældreområdet.

Generel sparring på ernæringsmæssige spørgsmål.

Samarbejde med administrationens kantiner

Kantinerne har i samarbejde med konsulenten revideret kantinernes kostpolitik.

Sundhedstjek for nattevagter i ældreområdet

Det lovpligtige tilbud om sundhedstjek, hvert 3. år til nattevagter forestås af de kostfaglige sundhedskonsulenter.

I 2015 blev alle nattevagter tilbudt et sundhedstjek, fremover vil en tredjedel blive tilbudt sundhedstjek hvert år, så der opnås en naturlig kadence.

I 2015 modtog **30** nattevagter et sundhedstjek.

Kurser til overvægtige

I 2013 er Vægtstop-tilbuddet blevet revideret til at omfatte et forløb på 12 mdr. med opfølgning efter 3, 12 og 24 måneder. Der er blevet tilknyttet motion i form af et medlemskab af et lokalt fitness-center de første 8 uger af kurset. Deltagerne kommer primært efter henvisning fra egen læge. De skal have BMI på over 30 og brug for støtte til at ændre livsstil. Der er et samarbejde med praktiserende læger om rekruttering af deltagere. Det er planen at afvikle to kurser årligt.

I 2015 er der startet et hold i foråret og et i efteråret med i alt **21** deltagere. Der har været afholdt 24 afklarende samtaler i forhold til vægtstopforløbet.

Der er et samarbejde med aftenskolen DOF om afholdelse af kurset "Tab dig sund". Der er afviklet et forløb i 2015 med **5** deltagere.

Samarbejde med Focus

På arbejdsmarkedsområdet har den kostfaglige sundhedskonsulent et fast ugentligt samarbejde med Focus.

Det er en åben mulighed for alle kursister på Focus, at deltage i undervisningen ved konsulenten. Det betyder, at målgruppen kan være bestående af både borgere over og under 30 år og borgere, der er aktivitetsparate såvel som job-parate.

Én gang om måneden tilbydes der et mini sundhedstjek med mål af vægt, fedt %, muskelmasse, bodyage, blodtryk og lungefunktion og efterfølgende motiverende samtale.

De øvrige uger undervises der i sundhedsrelevante emner. Undervisningen tager udgangspunkt i de pågældende kursisters behov og ønsker inden for rammen "Sundere livsstil". Herunder berøres vægtproblemer (over- og undervægt), kostvaner, søvn, mental sundhed og økonomi i forhold til at leve sundt på kontanthjælp m.m..

Samarbejde med kommunens haller og Kultur- og Fritids-området

Den kostfaglige sundhedskonsulent bidrager med kostfaglig konsulentbistand på projektet omkring sundere mad i haller, der fra 2014 køres i drift. Syv haller er med i projektet, hvor de er blevet Nøglehulscertificeret (Fødevarestyrelsens mærkningsordning).

Mens Health Week

De kostfaglige sundhedskonsulenter er tovholder for kommunens deltagelse og arrangementer i den nationale sundhedsuge for mænd.

Formålet med den nationale sundhedsuge for mænd, er at sætte fokus på mænds sundhed, da man ved de ofte ikke tager deres sundhed alvorligt nok og kommer til læge i tide.

Indsatsen i 2015 var en hel uges program tilrettelagt for mænd i samarbejde med foreningslivet og patientforeninger.

Af aktiviteter fra sundhedsteamets side afholdtes der:

- Markedsdag på torvet i Ikast med sundhedstjek og stande med patientforeninger, musik, sunde grillpølser, mobil fodboldbane og danseopvisning.
- Foredrag med Lindy fra tv-programmet Rigtige mænd.
- Sundhedstjek på genbrugsstationen i Nørre Snede.
- Deltagelse på torvedag i Brande med sundhedstjek og stande med patientforeninger.
- Deltagelse ved Ældre Sagen, Ikast og Sportsfiskeforeningens årlige fiskedag. Der blev lavet event om sundhedsaspekter ved fisk, med smagsprøve og sundhedstjek.
- Sundhedstjek ved Mountainbike banen i Skelhøje.

I løbet af ugen blev der foretaget **140** sundhedstjek på mænd.

Dokumentation og evaluering af sundhedstilbud

Der indberettes til to landsdækkende databaser: Rygestopbasen (rygestopforløb) og "Lær at tackle"-kurserne". Der indberettes også til det regionale evalueringsværktøj fra Center for Folkesundhed kaldet MoEva. Dette evalueringsværktøj kan kobles med data fra Sundhedsprofilen. "Hvordan har du det?" Der er udtræk fra databaserne under de enkelte emner.

Borgere, der er på forløb registreres i sundhedsmodul i KMD-care. Herfra kan vi kommunikere elektronisk med læger, hospital og ældreområdet.

Hjerneskadekoordinator

I maj 2015 blev ny hjerneskadekoordinator ansat med 15 timer pr uge og tilknyttet sundhedsteamet. Resten af tiden arbejder hun som trænende ergoterapeut. Det fungerer godt med den delte ansættelse.

Der arbejdes løbende med at koordinere forløbene for borgere med kompleks hjerneskade, der involverer flere områder. Der har været drøftet **20** borgere med komplekse forløb på neuroteammøder i 2015.

Seksualvejledning

Fra august 2013 til 2015 var der ansat en seksualvejleder i sundhedscenteret 2 timer om ugen. Opgaven var at skabe overblik over hvad der er af aktiviteter i kommunen, medvirke til at støtte de gode initiativer og finde ud af, om der er brug for nye indsatser i kommunen.

Seksualvejlederen tilbød i perioden dels åben rådgivning en gang om måneden i sundhedscenteret og dels rådgivning via chat en gang om måneden, begge dele blev næsten ikke benyttet og blev derfor lukket ned. Der var i perioden også facebookside, den var der lidt aktivitet på, men det vurderes at kunne opfyldes via sexlinien: <http://www.sexlinien.dk/>. Der har været dialog, oplæg og møder med de forskellige områder.

Konklusion er blevet, at de kommunale områder ikke mener der er behov for en central ansat seksualvejleder. De forskellige områder ønsker opgaven ligger i området og har en plan for, hvordan opgaven tilgodeses. I psykiatri og handicapområdet uddannes flere seksualvejleder. I børneområdet ligger opgaven hos sundhedsplejerskerne i samarbejde med lærerne.

Kommunen er medlem af Sex og Samfund og modtager materiale herfra som formidles til relevante aktører. Her kan unge også henvende sig anonymt.

Forebyggende Hjemmebesøg og høreomsorg

Forebyggende hjemmebesøg er organiseret sammen med de øvrige sundhedsfremmende og forebyggende tilbud. Det er et tilbud til borgere, der er fyldt 75 år, som ikke modtager personlig og praktisk hjælp. Kommunen skal tilbyde et årligt besøg. En lovændring på området gældende fra 1. januar 2016 ændrer målgruppen for årlige besøg til 80 år og op, de 75 årige skal have et besøg i det år de fylder 75 år. Herudover skal forebyggende hjemmebesøg tilbydes borgere fra 65 år og op, der er i en sårbar situation, f.eks. er blevet alene.

Siden 2011 har vi inviteret målgruppen til informationsmøder. Vi har brugt 2015 til at ændre på informationsmøderne, så de nu fra februar 2016 afholdes i samarbejde med de lokale aktivitetsråd, målgruppen er udvidet til at omfatte seniorer fra ca. 65 år og op. På informationsmødet informeres om forebyggende hjemmebesøg, myter og fakta om kost og motion, hukommelse og demens, Borgerservice om digital post mm og sundhedscenterets tilbud.

Forebyggende hjemmebesøg er i 2015 tilbudt besøg til 1571 borgere. Medarbejderne været ude på 1366 hjemmebesøg, fordelt på **1081** borgere.

Høreomsorg tilbydes borgere der har høreapparat og har brug for hjælp til at vedligeholde det. Der er et godt samarbejde med høreopdagere på Center for Kommunikation i Herning. Der er 1649 borgere tilknyttet høreomsorg.

Sundhedscentre

I kommunens vision står der, at der skal være et sundhedscenter i Ikast og i Brande.

I **Ikast** blev 1. etape af Sundhedscenteret, Frisenborgparken 26, en realitet i april 2013.

I sundhedscenteret er der følgende aktører og funktioner:

- Sundhedsteam med (forløbskoordinatorer, kostfaglige sundhedskonsulenter)
- Forebyggende hjemmebesøg
- Høreomsorg
- Jordemødre
- Fodterapeut
- Hjemmesygeplejersker
- Sygeplejeklinik
- Frivillighedskoordinator
- Demenskonsulent (sidder også i adm. i Brande)
- Træningsområdet

Sundhedscenteret er kommet godt i gang og er blevet synlig for mange borgere og samarbejdspartnere. Der er et godt samarbejde imellem de forskellige aktører. Der er pres på trænings- og undervisningslokaler, der arbejdes på at finde løsninger. Samtidig ventes på en afklaring om bygning af nyt plejecenter på Bøgildvej, hvor plejeboligerne og daghjem forventes at flytte til.

I **Brande** har man forsøgt at opbygge et tættere samarbejde mellem parter, der fysisk er placeret omkring Centerparken. Det drejer sig om følgende:

- Lægehuset
- Klinikker for fysioterapi
- Klinik for kiropraktik
- Kommunal tandpleje
- Sundhedsplejen
- Jordemødre
- Brande Hallen
- Diverse foreninger
- Biblioteket
- Musikskolen
- Børnehaven Åhave
- Præstelundskolen
- Visitations- og Myndighedsafdeling.
- Sundhedsområdets administration

En tidligere undersøgelse viser, at parterne generelt har en god interesse og imødekommenhed overfor et øget samarbejde på tværs, og der er siden 2013 blevet afholdt relativt få møder i samarbejdsnetværket, som nu er døbt "Trivselsforum Brande". For at samarbejdspartnerne nemmere kan kommunikere med hinanden på tværs, har sundhedsstaben i samarbejde med kommunens IT-afdeling efter deltagernes eget ønske oprettet og undervist i et internt kommunikationsnetværk som blev taget i brug i 2014. Anvendelsen af kommunikationsnetværket har dog efterfølgende været sparsomt og det er nu besluttet, at det nedlægges.

Erfaringerne viser, at det på trods af en god åbenhed for et øget samarbejde indtil videre har været vanskelig at etablere et egentligt "levende og vitalt" netværk. Der ligger flere årsager bag dette, men først og fremmest handler det om den tid parterne skal bruge i en travl hverdag til at opbygge et netværk og samarbejde på tværs af forskellige opgaver/temaer. Dernæst har der i 2015 været nogle omstændigheder for nogle af parterne der ligeledes har krævet en del ressourcer, fx at lægehuset samt Kiropraktisk Klinik er flyttet til andre lokaler og er nu ikke placeret omkring Centerparken længere, samt skolereformen tager stadig en del opmærksomhed hos Præstelundskolen.

Parterne kan imidlertid stadig se det positive i at møde hinanden om et fagligt indhold, og derfor vil sundhedsstaben fremover afholde mindst ét årligt fællesmøde, hvor alle inviteres omkring et fagligt emne. Vi (sundhedsstaben) mener stadig, at det er vigtigt at parterne har en relation til hinanden og et kendskab til, hvilke aktiviteter der foregår.

I **Nørre Snede** er der siden 1. januar 2012 lejet et lokale i samme bygning som lægehuset (det tidligere posthus). Lokalet bruges til at holde kurser i, møde for netværksgrupper, selvtræningsgrupper og sundhedsplejen afholder åbent hus.

Synliggørelse af kommunens sundhedstilbud

Sundhedsstaben har til opgave at informere borgerne omkring sundhedstilbud, og i det hele taget være synlige i det offentlige rum. Tilbuddene kan ses på kommunens hjemmeside, infoskærme,

facebook og sundhed.dk. Opslagene opdateres løbende, så både borgere og samarbejdspartnere altid kan finde oplysninger om muligheder og tilbud.

Sundhedscenteret har pjecer om de forskellige tilbud. Pjecerne ligger fremme i borgerservice, apoteker og biblioteker og kan hentes på hjemmesiden.

Sundhedscenteret har en halvside annonce i Focus med oversigt over tilbud i sundhedscenteret. Annoncen er udarbejdet i samarbejde med kommunens kommunikationsteam og sættes i avisen hvert halve år. Der er også blevet lavet plakater og roll-ups.

I 2015 har vi haft fokus på, at anvende den kommunale facebookside, vi har annonceret her og det viser sig rigtig mange ser oplagene her.

Herudover har sundhedsteamet bl.a. været synlige i forbindelse med Mens Health Week (-se afsnit om Mens Health Week) samt på Ikast apotek i forbindelse med deres fødselsdagsevent i december.

For at udbrede kendskabet til tilbuddene, har sundhedsteamet været på besøg i lægehuse, på apotek, ældrecentre, patientforeninger, jobboxen m.fl. Her fortæller vi om tilbuddene.

Mobil enhed

Sundhedsstaben har en del udadgående aktiviteter i forhold til sundhedsrelaterede opgaver i kommunen, bl.a. at fungere som sparringspartner og "folkesundhedens talerør" i forskellige projekter, ansøgninger m.v. Disse aktiviteter er indeholdt i det, der kaldes "Den Mobile Enhed". En del af disse opgaver er forbundet med diverse foredrag, undervisning, kurser og indlæg til forskellige målgrupper, der indbefatter både fagprofessionelle og borgere, unge som ældre. Se oversigten over eksempler på diverse foredrag i bilag. Det kan også dreje sig om, at sundhedsområdet er repræsenteret ved forskellige offentlige arrangementer, f.eks. Foreningsmarked (se næste punkt) eller Harrild Hede Dagen, som havde debut i august 2015 og hvor sundhedsområdet havde en udendørsstand.

Foreningsmarked o.l.

Foreningsmarkedet er et godt sted at møde forskellige borgere og få en dialog om sundhed, trivsel, motions- og kostvaner, kommunens sundhedstilbud og meget andet. Borgerne kan bl.a. blive vejledt og målt og ud fra tallene få en slags "kropslig tilstandsrapport" og dialog herom. Sundhedsstaben bestræber sig på at deltage i de Foreningsmarkeder, der arrangeres af Kulturelt samråd, og stiller også gerne op i andre sammenhænge, hvor der kommer en del borgere.

FrivilligBørs

Sundhedscenteret deltog i FrivilligBørsen 2015 og det gav anledning til, at vi fik 8 aftaler om at komme ud og holde Åben ryg-rådgivning og/eller oplæg i forskellige sammenhænge. Herudover var leder af sundhedscentret med i planlægning og afholdelse af FrivilligBørsen 2015 og er også med i afvikling af Børsen i 2016.

Samarbejde med patientforeninger, aftenskoler m.fl.

Der afholdes et årligt samarbejds møde i februar med patientforeninger, aftenskoler og ældresagen. På mødet drøftes samarbejds muligheder. Der er en god dialog og nye ideer bliver til.

Sundhedsaftale 2015-2018

Der forestår et større arbejde med koordinering af den praktiske udmøntning af aftalen både internt og eksternt. Der er et godt samarbejde på tværs af områder internt i kommunen om sundhedsaftalen. Der er et løbende samarbejde med hospitaler, andre kommuner, region og praktiserende læger om udmøntning af sundhedsaftalen.

Samarbejde med praktiserende læger og praksiskonsulent

Der samarbejdes via det Kommunale lægelige udvalg, som består af to praktiserende læger og repræsentanter fra Børn og Undervisningsområdet, Arbejdsmarkedsområdet og Sundheds- og Omsorgsområdet. Arbejdet i udvalget skal bidrage til, at lægerne og kommunen får en styrket dialog og et mere integreret samarbejde på sundhedsområdet. Der afholdes to årlige møder. Herudover afholdes mindst et årligt møde med alle praktiserende læger. Tema for mødet aftales i det kommunale lægelige udvalg.

Samarbejds møde med de øvrige områder og afdelinger i kommunen

Der afholdes et årligt møde med hvert af de forskellige kommunale områder for at styrke og koordinere tværgående indsatser for sundhed og trivsel. Tendensen peger på, at der for hvert år kommer flere tværgående projekter. På Børne- og Undervisningsrådets initiativ er der tale om halvårslige møder.

Samarbejde med arbejdsmarkedsområdet

Sundhedsteamet er fast deltager i kommunens rehabiliteringsteam. Rehabiliteringsteamet møder borgeren og hører, hvad deres oplevelse er af situationen, teamet skal spørge ind og se om alle muligheder er sat i spil. Teamet skal indstille borgere til ressourceforløb, flexjob eller førtidspension. Borgere der er sygemeldt i længere tid skal nu også møde teamet. Der er møder ca. en dag om ugen og der er mellem 7 og 10 borgere på hver gang. Der er en del forberedelse med at læse sagerne inden mødet. Deltagelse i rehabiliteringsteamet har øget synligheden af tilbuddene i sundhedscenteret. Det betyder rådgiverne nu vejleder mange borgere i tilbud i sundhedscenteret.

Der er samarbejde med sygedagpengeafdelingen om tilbud til stress ramte. I 2015 blev etableret et tilbud om mindfulness forløb til sygemeldte med stress. Der kom 3 forløb i gang i 2015. Forløbene afvikles af medarbejder, der er ansat i delt stilling mellem sygedagpengeafdelingen og sundhedsteamet.

Projekt Sundhed og trivsel på dansk på sprogskolen LærDansk

Et undervisningsforløb på sprogskolen LærDansk i samarbejde med LærDansk, Herning og Ikast-Brande Kommune. Projektet er forankret i Herning Kommune. Hensigten med indsatsen er at

fremme sundhed og trivsel blandt herboende ikke-vestlige udlændinge og dermed også fremme mulighederne for tilknytning til det danske arbejdsmarked. Projektperiode er 2015-2017. Ikast-Brande Kommunes deltagelse omfatter undervisning på dansk i Kost og motion; Rygning, alkohol og misbrug samt Sundhedsvæsnets opbygning. Fra Ikast-Brande Kommune er det medarbejdere fra misbrugscenteret (CFR) og sundhedsteamet der underviser.

Kultur & Sundhed

I udlandet er der mange positive erfaringer med at sammentænke kunst og kulturelle aktiviteter med mental sundhed og trivsel, og Ikast-Brande har efterhånden også flere års gode erfaringer med området. At kombinere de to områder giver nogle andre måder, muligheder og samarbejdspartnere i indsatser for bedre mental sundhed. Dette kan bl.a. ses i metoden "Guidet Fælleslæsning", som kommunen har arbejdet med gennem de senere år med gode resultater i forbindelse med forskellige målgrupper, f.eks. sårbare børn samt voksne der er psykiske sårbare. Der har også været samarbejdsprojekt med Focus omkring langtidsledige. Der er planer om en kommende læsegruppe for personer med begyndende demens.

Ikast-Brande har tidligere været en del af et tværkommunalt projekt kaldet "Flere sider af det sunde liv", hvilket har været med til at øge opmærksomheden på området. Der er i dag et frugtbart samarbejde mellem sundhedsstaben og ikke blot Kultur – og Fritidsområdet, men bl.a. også med flere bosteder i kommunen, hvor man f.eks. anvender drama for beboere med autismespektrumforstyrrelser med gode resultater. Der er enighed om blandt samarbejdspartnerne at man også i fremtiden vil være opmærksomme på de interessante muligheder som ligger i Kultur & Sundhed.

I tråd med Nordisk Råds stigende opmærksomhed på emnet, har Region Midt netop nedsat en sparringsgruppe/tænketank, hvor sundhedsinnovatoren også er inviteret med. Gruppen skal bl.a. drøfte mulighederne for at (videre)udvikle området Kultur & Sundhed i kommuner i regionen.

Natur & Sundhed

I december 2013 blev der nedsat en arbejdsgruppe "Natur & Sundhed". Den tværgående gruppe består i dag af repræsentanter fra følgende områder: Sundhedsstaben, Bygge- og Miljøafdelingen, Driftsafdelingen, Planafdelingen, Team Kultur, Fritid og Erhverv, Arbejdsmarkedsområdet samt Børne- og Undervisningsområdet. Andre deltagere kan indkaldes ad hoc alt efter opgave, f.eks. Naturstyrelsen.

Gruppen arbejder bredt med at koble aktiviteter og muligheder i naturen med sundhed/trivsel for borger i alle aldre og funktionsniveauer. Der arbejdes ud fra tre perspektiver:

- *Et fysisk perspektiv* - der har fokus på bl.a. muligheder for motion og anden fysisk udfoldelse i naturen.
- *Et psykisk perspektiv* - der har fokus på den mentale sundhed, fx hvordan man bruge naturen til at finde ro, lade op, reducere stress osv.
- *Et socialt perspektiv* - der har fokus på sociale aktiviteter i naturen, fx for familien, venner, foreninger og andre grupperinger.

Med afsæt i en større idédag på Naturcenter Harrild Hede i juni 2014, hvor forskellige borgere, foreninger m.v. var inviteret, har arbejdsgruppen udvalgt forskellige emner og idéer som der skal

arbejdes videre med. Én af disse idéer har gennem 2015 udmøntet sig i et større samarbejde mellem sundhedsstaben og Teknisk Område omkring et projekt som kaldes "Stilheder". Med afsæt i de gode erfaringer fra Naturcenter Harrild Hede med at anvende naturen i forbindelse med mental sundhed/trivsel, forsøger man gennem projekt Stilheder at skabe et let tilgængeligt bynært alternativ til de gode tilbud på Naturcenter Harrild Hede. Det foregår ved at etablere nogle særlige "stille spots" i grønne område samt udvalgte stier med bænke, hvor det er muligt at dvæle i naturen. Dette kan have forebyggende effekt på fx oplevelsen af stress. Alle borgere kan anvende tilbuddet, men "Stilheder" henvender sig især til borgere der af den ene eller anden årsag har fået stress, depression og/eller andre psykiske lidelser samt borgere som er langtidssygemeldte og/eller under rehabilitering.

Projekt Stilheder har fået positiv tilkendegivelse fra bl.a.

- lægerne i kommunen - som mangler alternative tilbud i forbindelse med indsatser omkring stress og psykiske lidelser.
- Focus - i forbindelse med langtidsledige og sygemeldte.
- Sundhedscenter Frisenborgparken - som kan anvende Stilheder i forbindelse med undervisning og andre indsatser.
- Det boligsociale projekt "Fælles Fremtid på Tværs" - som ser "Stilheder" som en interessant måde at skabe et bedre udendørsmiljø omkring Stadion Allé og Østbyen.
- Foreningen Harrild Hedes Venner - som gerne vil støtte projektet med frivillige der kan guide interesserede borgere til "Stilhederne" og fortælle om naturen omkring dem.

Projektet er i skrivende stund ved at blive forberedt til fremlæggelse i Direktionen og vil, hvis det besluttes, forsøgt finansieret gennem fondsmidler.

Endelig er sundhedsstaben repræsenteret i brugerrådet omkring Naturcenter Harrild Hede, så man også her har mulighed for at arbejde videre med det tværgående samarbejde om borgernes trivsel både fysisk, mentalt og socialt.

Planstrategi 2015

En kommunes planstrategi omhandler i vid udstrækning de infrastrukturer samt fysiske rammer borgere lever i, med og under - børn som unge, voksne og ældre. Det drejer sig om en lang række emner, f.eks. placering af vindmøller, byfornyelse, grønne områder, trafikikkerhed, rottebekæmpelse, rent drikkevand - for nu at nævne et meget snævert udvalg. Med initiativ fra Teknik- og Miljøområdet har sundhedsinnovatoren været med i arbejdsgruppen bag den nye Planstrategi 2015, som bygger på en borgerinvolverende og længerevarende proces, som har strakt sig over 1 år. Der har været et særligt fokus på livet og udviklingen i kommunens landsbyer. Det har givet god mening for begge parter at sundhedsområdet er repræsenteret, idet Planstrategien som nævnt i vid udstrækning handler om borgernes levevilkår, som har stor indflydelse på trivsel, sundhed og helbred, samt fordi borgerne i processen selv har sat sundhed højt på dagsordenen.

Planstrategien 2015 er blevet præsenteret ved forskellige lejligheder og kan læse i publikationen på 30 sider "Den gode by og den gode landsby - Planstrategi 2015. Ikast-Brande Kommune":

<http://www.ikast-brande.dk/borger/byudvikling-og-planlaegning/planstrategi-2015>

Boligsocialt projekt: Fælles Fremtid på Tværs

”Fælles Fremtid på Tværs” er et boligsocialt projekt som med midler fra Landsbyggefonden samt kommunal medfinansiering sætter fokus på boligområderne Stadion Allé og Østbyen (Sønderparken) i Ikast. De to områder drives henholdsvis af Ikast Andelsboligforening og Bo Midt-Vest. I projektet står bl.a. borgerinvolvering og beboerhuse centralt, og sundhedsinnovatoren sidder i både styre- og arbejdsgrupper tilknyttet projektet. Det boligsociale projekt forløber over de næste 3 år, og indeholder en lang række delprojekter som involverer flere forskellige kommunale områder, bl.a. Børn- og Undervisningsområdet, Familieafdelingen, Arbejdsmarkedsområdet. Sundhedscenteret og sundhedsinnovatoren er involveret i forskellige delprojekter over de kommende år som har med beboernes trivsel, mentale sundhed og fysiske helbred at gøre.

Sundhedspulje

Borger og foreninger kan løbende søge kommunens Sundhedspulje året rundt. Midler fra puljen (kr. 75.000 årligt) skal understøtte initiativer, der på den ene eller anden måde fremmer borgernes sundhed og helbred, hvilket gælder alle aldersgrupper. Initiativer/projekter skal have et bredt borgermæssigt sigte, hvorfor der ikke bevilliges midler til initiativer, der udelukkende omfatter f.eks. en kommunal enheds egne brugere. Eventuelt overskud på Sundhedspuljen overføres til det efterfølgende års § 18 midler.

I 2015 har der i princippet været tre ansøgninger. Lungeforeningen har sendt én ansøgning som indeholdte flere delprojekter, men Sundheds- og Omsorgsudvalget fandt ikke, at formålene hørte under Sundhedspuljen, men i stedet må behandles på samme måde som andre foreningsansøgninger. De to øvrige ansøgninger fik midler fra Sundhedspuljen:

- 8.000 kr. til kick-off foredrag i forbindelse med Mænds Sundhedsuge med Lindy fra det populære TV-program ”Rigtige Mænd”.
- 20.000 kr. som tilskud til anlæg af Frisbeegolfbane i Engesvang.

Diagnosesamfundet/Diagnosekulturen

Et stigende antal af mennesker rammes af stress, depressioner, ADHD, angst, fobi og andre psykiske lidelser. Området er ved at tegne sig som en af de allerstørste udfordringer for danskernes (mentale) sundhed og trivsel. Hvis udviklingen forsætter vil det ifølge WHO være således, at halvdelen af alle sygdomme i den vestlige verden vil have rod i stress og psykiske lidelser i år 2020. Også samfundsøkonomi og dermed velfærdssamfundet sættes under pres: OECD skønner, at der bruges ca. 45 mia. kroner om året i Danmark på området (behandling, sygemeldinger, førtidspensioner m.m.), hvilket svarer til 3,4 % af bruttonationalproduktet. Baggrunden for den alarmerende udvikling er yderst kompleks og sundhedsinnovatoren har foretaget en intern undersøgelse af området i Ikast-Brande i et forsøg på at indkredse det fænomen som visse forskere, bl.a. professor i psykologi Svend Brinkmann, kalder diagnosesamfundet/ diagnosekulturen.

Der har været afholdt 12 møder hvor emnet er blevet drøftet med forskellige relevante parter i den kommunale organisation, fx Børn- og Undervisningsområdet, Familieafdelingen, Arbejdsmarkedsområdet, Psykiatri- og Handicapafdelingen, Socialpsykiatrien, Ældreafdelingen m.v. Desuden har der været afholdt møder med borgere som har fleksjob, elever i 3. G på Gymnasiet med psykologi på B-niveau samt diverse specialister. Under møderne er der indsamlet *kvalitative data* i form af citater og udsagn fra deltagerne, samt *kvantitative data* i form af deltageres score af 18 udvalgte påstande, som med baggrund i et litteraturstudie menes kan ligge bag udviklingen af

det stigende antal mennesker med diagnoser. Resultaterne danner baggrund for rapporten "Diagnosesamfundet – en indkredsning af et fænomen" som offentliggøres i februar 2016. Herefter går den vigtige fase 2 i gang: Hvad kan kommune, samfund og borgere gøre for at nedbringe problemet – og hvordan gør vi det mest effektivt?

Emnet og undersøgelsens resultater har ligeledes været drøftet under et af Byrådets dialogmøder (d. 25-02-2015).

PALS Mental Sundhed

PALS Mental Sundhed er et igangværende fireårigt forskningsprojekt som forsøger at bruge de gode erfaringer og værktøjer fra PALS-konceptet (forkortelse af Positiv Adfærd i Læring og Samspil). I PALS Mental Sundhed er der fokus på at styrke robusthed og trivsel for socialt udsatte og sårbare elever i folkeskolen. Sundhedsstyrelsen og Socialstyrelsen står bag projektet, der involverer tre skoler i Ikast-Brande Kommuner samt skoler i Herning, Holstebro og Norddjurs Kommune. Projektleder i Ikast-Brande Kommune er forankret i Børne- og Ungeområdet. Der er nedsat forskellige arbejdsgrupper, hvor sundhedsinnovatoren er repræsenteret i flere af disse grupper bl.a. en faglig udviklingsgruppe under Socialstyrelsen. Her arbejder forskellige nøglepersoner og forskere med projektets teoretiske grundlag som i vid ustrækning bygger på *salutogenese* og andre ressourcerorienterede tilgange til mental sundhed og robusthed. Et større indledende screeningsarbejde på skolerne er foretaget af COWI og er færdiggjort, og nu er man i gang med selve indsatsdelen af projektet. Den sidste fase som forløber i 2016 handler om evalueringen af resultaterne, hvilket også foretages af COWI. Man kan læse mere om PALS Mental Sundhed i tidligere pressemeddelelse på dette link:

<http://www.ikast-brande.dk/nyheder/nyhedsarkiv/2015/apr/tre-skoler-retter-saerligt-fokus-mod-skoleboerns-mentale-trivsel>

Projekt "Robuste Ældre" og Vision Robusthed

Om ca. 15 år vil der i samfundet komme store ældregenerationer kombineret med en relativ lille arbejdsstyrke – det er en konstellation som vil udfordre velfærdssamfundet.

Derfor har Sundhedsstaben med støtte fra Nordea-fonden (423.000 kr.) og i et samarbejde med forsker Lis Puggaard, Syddansk Universitet, samt konsulent Per Kloster udført et forskningsprojekt som undersøger, hvilke faktorer der ligger bag udvikling af ældre menneskers robusthed samt evnen og viljen til at kunne klare sig selv trods modstand, belastninger og pludselige livsomvæltninger. Undersøgelsen er også foregået med sparring fra Center for Sund Aldring, Københavns Universitet.

Med baggrund i omfattende interview med 40 personer bosiddende i Ikast-Brande i alderen 60 – 94 år, og som ikke har modtaget hjælp via Sundheds- og Serviceloven gennem de sidste 5 år, peger undersøgelsens resultater på ni robusthedsfaktorer. F.eks. ser det ud til at ældres robusthed især anlægges i begyndelsen af livet, i børne- og ungdomsårene, og at kvalitet og kontinuitet i nære relationer samt kontakt til arbejdsmarkedet, men også fritidsaktiviteter og et godt helbred, har stor betydning. Således står sundhedsstaben nu med en stærkere viden om, at indsatser, som skal skabe flere robuste ældre i fremtiden, drejer sig om indsatser der både retter sig mod fysisk, psykisk og social sundhed til flere forskellige aldersgrupper på flere forskellige (livs)arenaer. I det

videre forløb er samarbejdet med foreninger, borgere i lokalområderne m.v. centralt, og undersøgelsens resultater betyder også, at der er al mulig grund til at viderevikle det i forvejen gode samarbejde der findes mellem sundhedsstaben og de andre kommunale driftsområder, som i sagens natur har kontakt til mange forskellige borgere.

I tråd med den brede samarbejdsflade afvikledes i juni 2015 en intern "Robustheds-konference", hvor alle områder i Ikast-Brande, Byrådet samt andre nøglepersoner fra "aktive borgere skaber gode fællesskaber" fik en invitation til at deltage. På konferencen blev undersøgelsesrapporten offentliggjort, og forsker Lis Puggaard præsenterede undersøgelsens resultater for de ca. 140 deltagere. Efterfølgende belyste forsker og overlæge ved Komiteen for Sundhedsoplysning, Poul Lundgaard Bak, projektets resultater ud fra et særligt fokus på børn og unge, idet robustheden især anlægges i de tidligste år. Herefter var deltagerne delt i 12 forskellige workshop, hvor hver gruppe skulle arbejde med at formulere, hvad de ville mene er "robustheds-kendetegn" for forskellige aldersklasser, lige fra de helt spæde børn til +80-årige. Samtidig skulle deltagerne også komme med forslag og idéer til, hvordan man kan fremme robustheds-kendetegnene.

Der foreligger nu en længere sammenskrivning af konferencens resultater med et væld af robustheds-kendetegn og idéer til indsatser, som kan styrke robustheden for borgere i alle aldre. Sammen med forskningsrapporten udgør dette materiale fundamentet for det videre forløb, som kaldes Vision Robusthed. Her er der tale om en kommende større og yderst tværgående indsats, hvor mange forskellige faggrupper fordelt i den kommunale organisation, foreninger m.v. på hver deres måde bidrag til indsatser og aktiviteter der kan være med til at fremme robustheden hos borgere i alle aldre. Der er nedsat en mindre tværgående styregruppe for Vision Robusthed som i skrivende stund er ved at udarbejde et strateginotat til Direktionen med vision, mission og mål.

Projekt Robuste Ældre har sin egen side på Ikast-Brande Kommunes hjemmeside. Her kan man læse projektrapporten samt se små videoklip med tre af de 40 deltagere som blev interviewet.

<http://www.ikast-brande.dk/borger/sundhed-og-sygdom/robuste-aeldre>

Sund By Netværk

Sund By Netværket er et landsdækkende fagligt netværk af 56 kommuner og en region. Sund By Netværket arbejder for at understøtte det danske folkesundhedsarbejde ved at skabe synergi i samarbejdet mellem kommuner, regioner og nationale aktører på folkesundhedsområdet. Målet er, at Sund By Netværket er med til at skabe rammer for et godt liv for alle borgere ved at styrke kvaliteten i folkesundhedsarbejdet.

Ikast-Brande Kommune har været medlem af netværket siden 2009. Kontaktperson til netværket er Margit Andersen. Sundhedsinnovator Peter Thybo er medformand for temagruppen Mental Sundhed/Robusthed sammen med repræsentanter fra Vejle, Køge og Odense Kommune. Under Sund By Netværket findes forskellige andre temagrupper, der arbejder med emner som f.eks. kost og alkohol.

Mental Frikommune

Sundhedsstaben deltager i flere styre- og referencegrupper under Mental Frikommune, der knytter sig til temaerne "Aktive borgere skaber gode fællesskaber", "Behov uden ydelser" samt "Indsatser

før og efter indlæggelse". Temaerne ligger fint i tråd med de sundhedsfremmende og forebyggende tanker og indsatser sundhedsstaben i øvrigt arbejder ud fra og med.

Nye indsatser frem mod 2017

- Det tværkommunale projekt "Forstærket indsats over for storrygere" løber i perioden 2015-2017. Det betyder øget fokus på tilbud til rygere i perioden.
- Tobaksprojekt målrettet unge i Herning og Ikast-Brande kommuner i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse i perioden 2016-2017.
- Projekt "Sundhed og trivsel på dansk" på sprogskolen LærDansk i samarbejde med LærDansk og Herning Kommune. Projektet er forankret i Herning Kommune. Projektperiode er 2015-2017.
- "Godt på vej"- Et samskabelsesprojekt med aftenskolen LOF, frivillige foreninger, frivilligheds-kordinator og sundhedsområdet. Formålet er at sætte fokus på de overgange, der er mellem tilbud fra kommunen og tilbud i det frivillige foreningsliv.
- Det boligsociale projekt "Fælles Fremtid på Tværs" i Ikast - der vil blive arbejdet med gennemførelse af de flere forskellige delprojekter som sundhedsstaben og sundhedsteamet er involveret i.
- Sundhedsaftale for 2015-2019. Der skal arbejdes med udbredelse af kendskab til aftalen samt intern opfølgning og udmøntning af aftalte indsatser i Sundhedsaftalen.
- Implementering af de reviderede forløbsprogrammer for hjertesygdom, KOL og diabetes type 2.
- Følge op og arbejde videre med anbefalingerne i Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakker i samarbejde med de berørte områder.
- Vision Robusthed vil i et bredt tværfagligt og borgerinvolverende samarbejde, samt med afsæt i bl.a. de to projekter om henholdsvis "Robuste Ældre" samt "Diagnosesamfundet/Diagnose-kulturen", arbejde videre frem mod konkrete indsatser og aktiviteter, som kan være med til at understøtte og fremme børn, unge, voksne og ældres mentale sundhed og robusthed.
- Revision af sundhedspolitikken, så temaer fra de syv nye nationale mål for folkesundhed, arbejdet med forebyggelsespakkerne samt sundhedsprofilen "Hvordan har du det? 2013" kommer med. Desuden involveres også resultater fra Projekt Robuste Ældre samt mål og strategier fra Vision Robusthed.
- Der arbejdes fortsat med temaer under Mental Frikommune: "Aktive borgere skaber gode fællesskaber" samt "Behov uden ydelser" og "Indsatser før og efter indlæggelse".
- Der skal arbejdes videre med næste etape for Frisenborgparken i Ikast, når der er klarhed over, hvornår planen for byggeriet af det nye plejecenter på Bøgildvej er på plads.
- Der arbejdes videre med brugen af natur og kulturelle aktiviteter for at fremme sundhed (fysisk, mentalt og socialt) til især udsatte grupper. Målet er at få startet endnu flere projekter til forskellige målgrupper og bl.a. udnytte de interessante rammer omkring Naturcenter Harrild Hede samt i bynære grønne rum.

BILAG 1 - Oversigt over kurser / forløb i 2015

Forløb	Antal hold:	Antal deltagere:	Lokalitet:
Afklarende samtaler		167	
KOL-rehabilitering	2	21	2 hold i Ikast
Hjerte- og diabetes rehabilitering	2	21 (8 med hjertesygdom, 7 med diabetes og 6 med begge sygdomme)	Undervisning for alle i Ikast. Træning i et fitnesscenter lokalt i det område man bor.
Kræft-rehabilitering	2	20	Ruskjærholm, Munklinde
Lænderygsmerter-rehabilitering	1	10	1 hold i Ikast
Lær at tackle kroniske smerter	3	35	2 hold i Ikast 1 hold i Brande
Lær at tackle angst og depression	4	36	1 hold i Brande 3 hold i Ikast
Lær at tackle job og sygdom	3	23	3 hold i Ikast
Rygestop kursus	Både hold og individuelle forløb	103	Brande og Ikast
Vægtstop kursus	2	21	2 hold i Ikast

BILAG 2 - Oversigt over temaaftener og aktiviteter i Sundhedscentret generelt

24-02-2015	Temaaften om Førstehjælp i samarbejde med Dansk Folkehjælp (for alle borgere) Deltagerantal: 16
03-05-2015	Temaaften om Førstehjælp i samarbejde med Dansk Folkehjælp (for alle borgere) Deltagerantal: 16
12-05-2015	Deltog i Frivilligbørs i Remissen, Brande fik indgået 8 aftaler.
8.-14. juni 2015	Mænds sundhedsuge: Markedsdag på torvet i Ikast Foredrag med Lindy fra tv-programmet Rigtige mænd Deltagerantal: 78. Sundhedstjek på genbrugsstationen i Nørre Snede. Deltagelse på torvedag i Brande Deltagelse ved Ældre Sagen, Ikast og Sportsfiskeforeningens årlige fiskedag. Sundhedstjek ved Mountainbike banen i Skelhøje. I løbet af ugen blev der foretaget 140 sundhedstjek på mænd.
12-11-2015	Temaaften "Sundhed og Livskvalitet" (for alle borgere) Deltagerantal: ca. 35

Herudover tager Forløbskoordinatorerne ud og fortæller om sundhedscenteret tilbud

2-3 x årligt	Oplæg om Sundhedsteamets tilbud til medarbejdere og borgere i Jobboxen
2 -3 x årligt	Oplæg om Sundhedsteamets tilbud i lægehusene og på sygehusafdelinger
Jævnligt	Oplæg om Sundhedsteamets tilbud i patientforeninger o.l. (bl.a. Hjerter- og Gigtforeningen og Kræftens Bekæmpelse)

BILAG 3 - Eksempler på afholdte foredrag - undervisning i 2015

Peter Thybo, Sundhedsinnovator:

- 27-02-2015 "Helbred er, hvordan du har det – Modstandskraft er, hvordan du ta'r det"
– Kick-off foredrag på Ikast Gymnasium til tværgående projektdag om stress, mental sundhed, robusthed og mindfulness.
Deltagerantal: ca. 60 (1., 2., og 3. G'ere)
- 03-03-2015 "Det Dobbelte KRAM – et tværfagligt arbejdsgrundlag for neuropædagogik, trivsel og robusthed", 1½ times foredrag for personale i Sundhed- og Omsorg.
Deltagerantal: 35.
- 24-03-2015 "Om grundlaget for ældres sundhed, trivsel og robusthed", 2 timers foredrag for beboere og pårørende tilknyttet Kærmindeparken, Bording.
Deltagerantal: 40.
- 09-04-2015 "Om grundlaget for sundhed og trivsel på arbejdspladsen", 3 timers foredrag på temadag for MED- og Arbejdsmiljørepræsentanter i IBK.
Deltagerantal: ca. 170.
- 20-04-2015 "Børn i trivsel – Det Dobbelte KRAM". 2 timers foredrag på fælles forældremøde for to børneinstitutioner i Brande.
Deltagerantal: ca. 40
- 09-09-2015 "Robusthed, trivsel, Det Dobbelte KRAM, Diagnosesamfundet". 2½ timers foredrag på temadag med ledere og medarbejdere i Beskæftigelses- & Integrationsafdelingen IBK.
Deltagerantal: ca. 25
- 18-09-2015 Projekt Robuste Ældre – hvad skaber robusthed og hvordan får vi flere robuste mennesker". Temadag med sundhedskonsulenter i Sundhedsnetværk Midt-Vest, kl. 10.00 – 13.00.
Deltagerantal: 18
- 06-10-2015 "Helbred er, hvordan man har det – Modstandskraft er, hvordan man ta'r det". Foredrag på Ikast-Brande Kommunes demenskonference.
Deltagerantal: ca. 120
- 12-11-2015 "Sundhed & Trivsel – gennem hele livet". Offentligt foredrag i Sundhedscenter Frisenborgparken. 2 timer.
Deltagerantal: ca. 35.
- 14-12-2015 "Grundlaget for mental sundhed og robusthed samt trivsel". 3 timers foredrag samt proces med ledere og medarbejdere på FOCUS (P-møde).
Deltagerantal: 12

Lene Steinke Johansen - Kostfaglig sundhedskonsulent:

- 12-01-15 til 23-01-15 10 oplæg for kommunens dagplejere omkring integrering af ny mad og måltidspolitik.
Deltagerantal: Samlet i alt: 274 dagplejere
- 27-01-15 Oplæg om sund kost når man er på SU for Ungdomsrådet
Deltagerantal: 12
- 23-02-15 Oplæg om gigt og kost for Gigtforeningens ungeafdeling
Deltagerantal: 17
- 11-04-15 Børsaftale: Oplæg omkring sund kost og motion for ældre i Brande havekreds.
Deltagerantal: 24
- 29-04-15 Oplæg om mad- & måltids politik i dagplejen til forældremøde.
Deltagerantal: 100
- 04-05-15 Oplæg for ældre kvinder i Ladies Circle om alderssvarende kost- og Motionsråd
Deltagerantal: 15
- 05-10-15 Undervisning på Klovborg friskole for 0.-2. og 3. -5. klassesetrin i sund kost
Deltagerantal: samlet 32
- 27-10-15 Oplæg om livsstilsændring, sundere vaner og diabetes 2 - når man er psykisk skrøbelig- på socialpsykiatrisk center syd
Deltagerantal: 18
- 10-10-15 Oplæg om livsstilsændring og slidgigt for Ikast fysioterapi og Træning
Deltagerantal: 10
- 20-11-15 Undervisning på Sprogskolen i Herning i forbindelse med projekt Lær dansk. Emne: Kost og motion (Camilla og Lene sammen).
Deltagerantal: 16

Øvrigt fra sundhedsteamet

- 17-02-2015 Oplæg på gymnasiet om sundhedsfremme og forebyggelse som intro til elevernes arbejde med projekt bæredygtighed. Eleverne skulle udarbejde et projekt med ideer til at arbejde med konkrete sundhedsudfordringer og fik tilbagemeldinger på projekterne. Der deltog 2 klasser (Margit).
Deltagerantal: 40
- 13-11-2015 Undervisning på Sprogskolen i Herning i forbindelse med projekt Lær dansk. Emne: Sundhedsvæsnets opbygning (Margit).
Deltagerantal: 16
- 11-12-2015 Undervisning på Sprogskolen i Herning i forbindelse med projekt Lær dansk. Emne: Sundhedsvæsnets opbygning (Margit).
Deltagerantal: 16