

BEVÆGELSESSTRATEGI

Varde Kommune
2014-2018



INDLEDNING

I Sundhedspolitikken 2014-2018 har Byrådet opsat seks overordnede målsætninger. Én af disse er for bevægelse og lyder således:

”Bevægelse bliver naturligt for alle borgere. Bevægelse har bl.a. en forebyggende effekt på en række hyppigt forekommende livsstilssygdomme og en sundhedsfremmende virkning i forhold til mental sundhed. Indsatsen skal tilrettelægges, så der tages højde for borgernes forskellige forudsætninger, behov, muligheder og interesser for fysisk aktivitet.

Dermed sikrer vi, at alle får mulighed for at bevæge sig mere hver dag.”¹

Bevægelsesstrategien definerer målgrupper, vision og succeskriterier, der skal fremme bevægelse i perioden 2014-2018.

Vision

At bevægelse bliver naturligt for alle borgere hver dag.

Definition af bevægelse

Strategien definerer bevægelse som sundhedsfremmende bevægelse, hvilket betyder, at al bevægelse er godt og et skridt i den rigtige retning. Begrebet dækker således over hvilken som helst bevægelse, der har sundhedsfremmende fordele for den enkelte dvs. både organiseret aktivitet som forskellige typer af idræt, aktiv transport som cykel- og gåture samt øvrige aktiviteter i hverdagen som havearbejde, aktiv leg eller at tage trappen m.v.²

Målgruppe

Alle borgere i Varde Kommune.

INDHOLD

Bevægelse har stor indflydelse på borgernes sundhed, sociale velvære, læring og trivsel gennem hele livet. Derfor sætter Varde Kommune fokus på de mange fordele, som bevægelse kan have for den enkelte borger.

Bevægelse styrker børns indlæring, trivsel og sociale kompetencer. Desuden kan børn og især unges fysiske aktivitetsniveau fungere som et udtryk for aktivitetsniveauet senere i livet samt for risikoen for fx overvægt, der ofte medfører en række følgesygdomme.

På arbejdsmarkedet medvirker bevægelse blandt medarbejderne til færre sygedage og giver både fysisk og mentalt overskud. Bevægelse skal blive en naturlig del af arbejdsdagen og integreres på en måde, der giver mening og styrker den enkelte medarbejders udførelse af arbejdet.

For borgere udenfor arbejdsmarkedet kan bevægelse styrke dem i at komme tættere på arbejdsmarkedet og forhåbentlig i job.

Hos ældre borgere forebygges eller udskydes funktionsnedsættelse og livskvaliteten øges. Dermed følger med de forskellige livsfaser differentierede behov. Det handler derfor om, at der med strategien opnås sammenhæng mellem den enkeltes tilværelse og rammerne for øget bevægelse.

1. Varde Kommune. Sundhedspolitik 2014-2018.

2. Sundhedsstyrelsen. Forebyggelsespakke – Fysisk aktivitet. 2012

Borgerne i Varde Kommune har allerede mange muligheder for bevægelse i det lokale miljø og i særdeleshed i kommunens naturskønne områder. Der skal derfor skabes en øget bevidsthed om, at naturen er en ressource for vores fysiske og mentale sundhed. Friluftslivet skal indtænkes i højere grad i kommunens indsatser og tilbud til de forskellige målgrupper.

At bevæge sig hver dag skal være naturligt for borgerne i alle aldre og være en integreret og tilpasset del af hverdagen. Rammerne må derfor tænkes bredt og rumme muligheder som fx etablering af attraktive cykelstier og legepladser samt fremme af borgernes adgang til fritidstilbud med fokus på fysisk aktivitet.

Sundhedsstyrelsen anbefaler minimum 30 minutters moderat fysisk aktivitet til voksne om dagen, samt mindst to ugentlige sessioner med høj intens fysisk aktivitet af minimum 20 minutters varighed. For børn anbefales minimum 60 minutter moderat fysisk aktivitet hver dag.³

Forskellighed, herunder behov, ressourcer og interesser betyder, at de bevægelsesfremmende indsatser vil spænde bredt. Alle borgere skal have lyst og mulighed for at bevæge sig hver dag gennem hele livet. I strategien skal der være fokus på lighed i sundhed og mental sundhed, da de har stor indflydelse på trivsel og livskvalitet, og vil derfor være særlige opmærksomhedspunkter i alle indsatsområder. Inklusion af særligt udsatte grupper som kronisk syge, handicappede, sindslidende og etnisk minoriteter vil derfor indtænkes.

På baggrund af strategien udarbejdes et idekatalog med beskrivelse af målsætninger og konkrete indsatser, der sikrer implementering af strategien. Da indsatsområderne indeholder elementer fra forskellige forvaltningsansvarsområder, skal der tages ansvar for implementeringen på eget område samtidig med, at der er stor fokus på det tværgående samarbejde. Udover det interne tværfaglige samarbejde vil implementeringen være i samarbejde med foreningslivet og frivillige. Ved at skabe partnerskaber på tværs, gøres brug af forskellige kompetencer og viden, der styrker og supplerer eksisterende samarbejde, indsatser og initiativer.

De enkelte enheder inkluderer strategien som inspiration i de respektive aftalestyringer med henblik på at tage medansvar for at fremme bevægelse for borgerne hver dag.



3. Sundhedsstyrelsen. Forebyggelsepakke – Fysisk aktivitet. 2012.

SUCCESKRITERIER

Succeskriterierne specificerer, hvilke overordnede mål, der ønskes opfyldt på tværs af alle forvaltningsområder i perioden 2014-2018.

Generelle succeskriterier for alle borgere i Varde Kommune

- » Varde Kommune lever op til alle anbefalingerne på grundniveau i Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakke - Fysisk Aktivitet samt flest mulige anbefalinger på udviklingsniveau⁴
- » Bevægelse er en naturlighed for flere borgere med udgangspunkt i lokale data fra Den Nationale Sundhedsprofil og Skolesundhed.dk⁵

Kommunens forvaltningsområder skal alle medvirke til at succeskriterierne opfyldes ved både at iværksætte indsatser på eget område, men også ved at samarbejde på tværs af forvaltningsområder. Det er derfor et fælles ansvar, hvor den samlede indsats både internt og på tværs af forvaltningsområder bidrager til opfyldelsen af flest mulige succeskriterier for øget bevægelse i Varde Kommune.

Se dok. 57031-14 for uddybende succeskriterier.

EVALUERING

Ovenstående succeskriterier evalueres i 2018 af repræsentanter fra Social og Sundhed ved hjælp af Den Nationale Sundhedsprofil 2017, Skolesundhed.dk samt ved opfølgningen på implementering af anbefalingerne i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om fysisk aktivitet.

Endelig vil en repræsentant fra Social og Sundhed i samarbejde med fagområdernes nøglemedarbejdere evaluere implementeringen af bevægelsesstrategien med udgangspunkt i de specifikke målsætninger, der fremgår af indsatskataloget.

4. Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om fysisk aktivitet har fokus på rammer, tilbud, indsatser samt tidlig opsporing. Herved retter anbefalingerne sig mod alle borgere og berører derfor samtlige forvaltningsområder. Anbefalingerne er opdelt i et grundniveau, der på kort sigt kan styrke kvaliteten, og et udviklingsniveau, der kan videreudvikle indsatsen på længere sigt.
5. Succeskriteriet om at flere borgere er fysisk aktive uddybes i et særskilt dokument med dok.nr. 57031-14 med succeskriterier fra hhv. Den Nationale Sundhedsprofil samt Skolesundhed.dk.

