



DELVISION 3

LIVSKVALITET I ET
GODT OG SUNDT LIV

KPS 2018

KOMMUNEPLANSTRATEGI
VALLENSBÆK KOMMUNE



Livskvalitet i et godt og sundt liv

Det giver livskvalitet at være sund. Vallensbæk skal støtte borgerne og lette vejen til gode vaner og høj livskvalitet

Et godt liv starter hos borgeren selv, i borgerens dagligdag og nærmiljø, og det er vores opgave som kommune at skabe rammerne for det gode liv og støtte borgernes livskvalitet og sundhed. Den enkelte borger kan selv gøre meget for at være sund, men kommune og foreninger kan bidrage til at gøre det lettere for borgeren at komme i gang og være aktiv sammen med andre. Vi skal sikre os optimale forhold til at understøtte det gode liv og høj livskvalitet. Et sundt liv er mere end gulerødder og motion. Sundhed handler også om at have det godt sammen med andre og om mental sundhed – det handler om livsglæde og livskvalitet.

Vi er af den overbevisning, at forebyggelse og tidlig indsats styrker både livskvaliteten og økonomien i sidste ende. Der er en stærk kultur for forebyggelse og en bred vifte af eksisterende tilbud til borgerne, som vi skal videreudvikle – også i relation til borgere med særlige behov.

Vallensbæk har i kraft af sin størrelse, variation mellem natur og byrum og den nærhed, der eksisterer, en unik mulighed for at styrke indsatsen yderligere. Vi kan indbyde til samspil og arbejde på tværs af faggrupper og med andre parter på sundhedsområdet som praktiserende læger, foreninger og vores borgere, der kan være med til at løfte opgaven via frivillighed. Vi kan være nærværende og i dialog med borgerne, oplyse og lære dem om sundhed, og vi kan tilbyde et byrum, som indbyder til bevægel-

se og aktivitet samt gode muligheder inden for både bredde- og eliteidræt.

Vi skal forebygge og opspore sygdomme og bekæmpe ensomhed, så de ældre får så godt et liv som muligt og bevarer så mange funktioner som muligt hele livet. Stadig flere får kroniske livsstilssygdomme. Med det nærvær, der karakteriserer Vallensbæk, har vi mulighed og ansvar for en tidlig indsats med fokus på screening, forebyggende kurser og et ansvar for at gøre en indsats på tværs af fagområder og i et samspil med relevante parter, fx sundhedshusene og de praktiserende læger. Derudover skal vi bruge de muligheder velfærdsteknologien giver til at flytte hænder fra at udføre opgaver til at udøve omsorg og give borgerne mulighed for at være herre i eget liv længst muligt.

En anden side af forebyggelse er bekæmpelse af den støj vallensbækborgerne udsættes for. Derfor skal vi have fokus på støjgener og kæmpe for, at staten påtager sig sit ansvar og fokuserer på tiltag, der sænker støjen.

Vi skal sikre tilbud om motion, både til de ældre og til børnene i dagtilbud og skoler. Her skal fysisk aktivitet være en naturlig del af hverdagen, blandt andet fordi det skaber fællesskab og er udgangspunktet for det gode liv. Samtidig skal vi sikre, at motionsmuligheder og faciliteter er let tilgængelige – og motion skal tænkes ind i planlægningen af de grønne områder og byrum.

Vi skal fortsætte med at udvikle vores tilbud om motion, rygeafvænning, alkohlrådgivning og hjælp til den rette kost, for at hjælpe borgerne til et liv med høj livskvalitet og uden behov for eller bistand fra kommunal service. Vi skal have fokus på sundhedsfremmende og borgerrettede forebyggelsestiltag, ikke mindst i relation til børn og unges sundhed. Derudover skal vi være særligt opmærksomme på borgere med særlige behov, fx svage ældre, familier med handicap, eller unge med stofmisbrug mm. De borgere, der har behov for hjælp, skal opleve en god dialog, hvor vi hjælper og støtter dem med kvalificerede tilbud, nærvær og omsorg. Vi skal tilbyde støtte og omsorg til dem, der har brug for det. Vi skal hjælpe borgerne til hurtigst muligt at blive selvhjulpne og herre i eget liv.

Kommunens mål for delvisionen om livskvalitet i et godt og sundt liv

Vi har opstillet en række mål, der sætter ambitionen for arbejdet med delvisionen de kommende år. Målene vil vi nå gennem den daglige drift og udvikling. Du kan se målene nedenfor.

DRØFTES PÅ WORKSHOP

Mål for delvisionen om livskvalitet i et godt og sundt liv

Vallensbæk er blandt de kommuner, der har højest trivsel og livskvalitet

- Borgerne bliver ikke indlagt eller genindlagt på hospitalet, hvis det kan forebygges
- Borgere, som har mistet funktioner, støttes til at blive helt eller delvist selvhjulpne
- Pårørende støttes til at tackle hverdagen som pårørende til en borger med sygdom og funktionstab
- Borgere med særlige behov oplever en individuel tilrettelagt dialog og indsats
- Vallensbæk er en kommune, hvor alle børn og unge er en del af sociale fællesskaber med stærke relationer
- I Vallensbæk Kommune får ingen børn og unge lov til at føle sig ensomme
- Vallensbæk er landets første røgfri kommune
- I Vallensbæk Kommune forebygger vi, at borgerne udvikler kroniske sygdomme
- I Vallensbæk Kommune samarbejder vi med hospitaler og læger om henvisning af borgere, der er på vej til at få en kronisk sygdom.

Vallensbæk er præget af fællesskaber på tværs af generationer

- I Vallensbæk Kommune skal der skabes flere generationsmøder

Vallensbæk er blandt de kommuner, der har flest fysisk aktive borgere

- I Vallensbæk Kommunes skoler bevæger alle børn sig mindst 45 minutter om dagen
- I Vallensbæk Kommune er bevægelse en del af dagligdagen i dagtilbuddene

Derudover har Kommunalbestyrelsen valgt en række temaer inden for denne delvision, som der skal arbejdes med i de kommende fire år. Temaerne er beskrevet nedenfor.

1. Hvordan sikrer vi trivsel i Vallensbæk?

- Alle borgere skal have mulighed for at leve det gode liv med høj livskvalitet. Hvordan skaber vi rammer, der understøtter trivslen?
- Hvordan kan vi sikre trivsel for børn, unge og ældre i kommunen? Hvordan bekæmper vi ensomheden?
- Vi skal hjælpe dem, der har behovet og udvikle tilbud, som passer til disse. Hvordan kan vi bruge velfærdsteknologien, så den giver mulighed for mere omsorg?

2. Hvordan understøtter vi børns sunde vaner?

- Børnene tilbringer en stor del af deres vågne tid i kommunens institutioner og foreninger, hvor sunde vaner kan udvikles.
- Hvordan kan undervisningen i fx madkundskab og idræt og aktiviteterne i fritidstilbud understøtte børns og unges madvaner og skabe kobling til madlavning, digitale vaner, bevægelse og sunde fritidsinteresser hjemme i familierne?
- Hvordan kan vi støtte de unge i at få gode vaner?

3. Hvor er der mulighed for fællesskaber på tværs af generationer i Vallensbæk?

- Hvilke muligheder er der for at skabe aktiviteter på tværs af generationer?
- Vi skal mødes mere på tværs af alle aldre, fx gennem sommerferieaktiviteter på Korsagergård, bedstemorordninger eller få de ældre over i skolerne og børnene ind på plejehjemmene og i seniorhusene. Børn og ældre kan få noget ud af hinanden, og de ældre kan være gode rollemodeller for børnene.

