# Samlet referat sundhedsnetværksmøde

Indhold

[Samlet referat sundhedsnetværksmøde 1](#_Toc24541903)

[Oplæg 1](#_Toc24541904)

[SOSU v/ Stine Skot: Velkomst og opstart 1](#_Toc24541905)

[Afdeling for Strategisk Folkesundhed (Sundheds- og Omsorgsforvaltningen) v/Katrine Schjønning: ”Hvordan forbedrer vi sundhedstilstanden i Brønshøj?” 2](#_Toc24541906)

[Læge Amne Hawwa: ”Om projekter i Tingbjerg” 3](#_Toc24541907)

[Sundhedscafeen i Pilegården v/Liselotte Søderlund og Knud Borch: 3](#_Toc24541908)

[”Hvordan har Sundhedscaféen grebet deres arbejde an. Hvilken form for lokalt fællesskab har de skabt? Hvilke udfordringer er de stødt på?” 3](#_Toc24541909)

[Referat oplæg 4](#_Toc24541910)

[Crazy Circles 4](#_Toc24541911)

[Mental Sundhed 1 4](#_Toc24541912)

[Mental Sundhed 2 5](#_Toc24541913)

[Ulighed i Sundhed 6](#_Toc24541914)

[Kost 7](#_Toc24541915)

[Bevægelse 1 8](#_Toc24541916)

[Bevægelse 2 10](#_Toc24541917)

[Deltagerkommentarer ved afrunding af mødet. 11](#_Toc24541918)

## Introduktion - oplæg

### SOSU v/ Stine Skot: Velkomst og opstart

Hvem er vi bydelen? Mange forskellige aktører der arbejder med sundhed. Sundhed er mange ting. Her er der mulighed for at finde nye samarbejder på tværs.

Lokaludvalget har ønsket at tage sundhed op med jer forskellige aktører, da der er en lokal skævhed i sundhedstal på tværs af kommunen. Hvordan får vi sunde borgere i vores bydel?

Sundhed er mange forskellige ting. På tværs af os her i aften kan vi mange forskellige ting, og vi har mange forskellige faciliteter: sport, ældreområdet etc. Hvad kan man finde ud af sammen, hvordan kan vi hjælpe hinanden? Og hjælpe hinanden med at få fat i nye målgrupper? Vi håber, at aftenen kan bringe nye netværk. Vi håber at holde flere af disse møder fremover.

### Afdeling for Strategisk Folkesundhed (Sundheds- og Omsorgsforvaltningen) v/Katrine Schjønning: ”Hvordan forbedrer vi sundhedstilstanden i Brønshøj?”

Social ulighed i sundhed:

* + Middellevetid: Forskel i middellevetid skyldes forskel i uddannelsesniveau og indkomstniveau. Stor forskel i bydelene. I Husum-Tingbjerg er den lavere end andre steder i byen. Stort problem.
  + Hvad bliver vi syge af? Rygning er den store dræber. Vi vil meget gerne arbejde med røgfri arealer, røgfri skoletid, rygestopkurser, samarbejder med idrætsforeninger og DGI etc. Rygning er er stort folkesundhedsproblem.
  + Vi arbejder altid med forebyggelse. Fysisk inaktivitet og alkohol er andre risikofaktorer, som middellevetiden afhænger af.
  + I Brønshøj-Husum er der færre rygere og færre der drikker alkohol. Men flere der er fysisk inaktive, overvægtige, stressede og har psykiske lidelser.

To politikker på sundhed- og omsorgsområdet: Ældrepolitik og sundhedspolitik.

Ældrepolitik

Frihed til det liv man ønsker og fleksibilitet i hverdagen. Tryghed. Fællesskaber: forebygge ensomhed, fremme bofællesskaber og fællesskaber på tværs.

Sundhedspolitik

Vision: I 2025 ønsker vi, at københavnerne skal have den bedste livskvalitet.

3 overordnet mål

* + Ulighed i sundhed skal mindskes,
  + Befolkningen får flere gode leveår,
  + Middellevetiden skal øges.

Når man taler om social ulighed i sundhed, handler det ikke nødvendigvis om at være sårbar eller udsat, men uddannelses- og indkomstniveau. Det er vigtigt ikke at stigmatisere grupper i samfundet, som hjemløse eller andre udsatte borgere.

Sundhedsfremme

Skift i fokus fra individ til struktur.

Før: tilbud til enkeltpersoner  kræver stor kapacitet  når ikke alle, og ikke de målgrupper, der ønskes.

Nu: Udvalget ønsker at arbejde med strukturel forebyggelse – tilbud skal ramme flere. Det kræver samarbejde med tværs – med andre forvaltninger og patientforeninger.

Vi vil gerne hjælpe med at skabe sundhed og trivsel, og vil gerne se os ind i andres dagsordner.

Vi går derhen, hvor vi synes behovet er størst. Hvordan når vi dem, vi gerne vil nå.

Tilbud til københavnere, der er syge, har behov for genoptræning.

Bydækkende enheder  ét center ét sted  høj fagligt miljø.

Center for Diabetes: udfordringen er at få borgeren til at tage imod tilbud. Vi skal blive fleksible i, at vi bevæger os ud i stedet for, at borgerne kommer til os.

Sikre at alle får en ensartet og kvalitetssikret tilbud. Hvad skal der til for at få borgerne til at tage imod genoptræningstilbud, skal man stadig henvises af egen læge?

Et motto i ny strategi: Arbejde strukturelt  ramme flest på bedst måde. Nogle enkelte individindrettet tilbud, men også i de strukturelle rammer, fx aktivitetstilbud på skoler.

Samarbejde med andre  bedre kvalitet. Vil gerne koble sundhed på andre dagsordner. Og skabe lokale netværk.

Styrke tidlig opsporing.

Mentalt sundhed (ensomhed, mangel på fællesskaber) bliver også en større risikofaktor.

Hvordan man ryger mindre, kan være forskelligt, alt efter hvor i byen sætter ind henne.

### Læge Amne Hawwa: ”Om projekter i Tingbjerg”

I 3-4 år var der ikke nogen læge i Tingbjerg. Der er nu halvanden læge i Tingbjerg.

Amne har tidligere haft praksis på Nørrebro.

Tingbjerg adskiller sig ikke så meget fra Nørrebro, men der er nogle stedsspecifikke udfordringer:

* + Sproglige problemer, selvom folk har været bosat i Danmark længe. Problem: Hvis man har boet i Danmark i over 3 år, skal man selv betale for en tolk. Amne har derfor ansat personale med arabisk, somalisk, iransk, irakisk etc. baggrund.
  + Sygdoms- og sundhedsopfattelse: Patienter ønsker fx vaccination og antibiotika, selvom lægen ikke vurderer det.
  + Familiemønster: Mange kommer med deres familie – fx sønner og døtre der synes, at der deres ældre skal undersøges for alt.
  + Mangel til kendskab til sygdomme: Derfor har klinikken fået en diabetes. Kostvejledning er en stor opgave.

Løsninger:

Praktiske ambassadører: Informere og uddanne andre. Lære at forstå, hvordan man går til praktiserende læge, fx have sundhedskort med. Hvordan man bruger praksissen – både for borgernes og klinikkens skyld.

Vi vil gerne invitere borgere til møder om diabetes og rygestop på deres eget sprog.

Der er stadig lægemangel i Tingbjerg.

### Sundhedscafeen i Pilegården v/Liselotte Søderlund og Knud Borch:

### ”Hvordan har Sundhedscaféen grebet deres arbejde an. Hvilken form for lokalt fællesskab har de skabt? Hvilke udfordringer er de stødt på?”

* + Konkret frivilligindsats – Sundhedscafé: Fitnesscenter og frivillige.
  + Opstart: Fik stillet træningsmaskiner til rådighed, hvis vi lavede fokus på målgruppen 60+.
  + Ønske om at mødes med andre med samme sygdom.
  + Ansøgning til Tryghedsfonden (sikkerhed, sundhed og trivsel) og fik penge.
  + Folk har selv valgt emner, som sundhedscaféen tager op: KOL, diabetes, høreapparater etc.
  + De arrangerer oplæg, og der er mulighed for at træne. Men det er ligeså vigtigt, at folk får mulighed for at snakke sammen.
  + En ekspert kommer og fortæller om en sygdom, som man kan snakke om det, og dele viden.
  + Flere mennesker med kronisk sygdom bliver selvhjulpne og får bedre livskvalitet.
  + Det er også vigtigt at tage fat i de pårørende også, at give dem viden om sygdommen.
  + Netværk med Pilegården og foreninger. Der er et stort frivilligkorps.
  + Der er masser af lokaler i bydelen: beboerforeninger, kulturhuse.
  + Samarbejder med foreninger, sportshaller og sundhedscentre.
  + Drømme: at der kan være eksperter i træningscenteret på fx diabetesområdet.
  + Fokus er: sæt jer ned og få en snak.
  + Ca. 50 deltagere pr. gang.

## Crazy Circles

### Mental Sundhed 1

Konkrete idéer:

* Samarbejde om temadage for borger
* Undersøg: Hvor stort er problemet med dårlig mental sundhed
* Kirkeyoga
* Stigmatisering er forbudt – Hvordan taler vi i øjenhøjde?
* Forskellige typer af fællesskaber til forskellige typer mennesker
* Fællesspisninger hvor vi kommer hinanden ved
* Events med fokus på fællesskab/ensomhed
* Pårørendeinddragelse
* At se det ”hele” menneske. EKSISTENSLABORATIORIUM. Kursusforløb for sundhedspersonale
* Overvejelser over eksistens: GUDSTJENESTER (højmesser, meditation, aftenrum)

Vilde idéer:

* Små fællesskaber (Tryghed)
* Ansatte nøglepersoner i boligforeninger 🡪mulighed for at forbygge ensomhed🡪skabe fællesskaber🡪Mental sundhed
* Øget viden om hinanden
* Professionelt samarbejde (kontakt)
* Fællesskaber – Dele oplevelser

Crazy idéer:

* Få viden
* Mænd, mad og mening
* Fællesskaber – få – flere – mange/netværk
* Kobling mellem det fysiske og det mentale
* Lukkede online forummer til diverse mentale problemer
* Sorggrupper

**Endelige idéer:**

1. **Mobile fællesskaber**

”Netværksbus”

* Relationer
* Opsøgende
* Rådgivning
* Vidensdeling
* Præsentation til borgerne

1. **Én til én**

* Én gang om måneden
* Lokale knudepunkter
* Annoncering
* Mad ”suppekøkken”

1. **Store favnende fællesskaber**

### Mental Sundhed 2

Konkrete idéer:

* Fællesskab, samtale, gåture evt. med et fastlagt emne hver gang
* Temadage md lidt til hoved og lidt til kroppen
* Fokus på følgeskab til arrangementer, så blinde o.a. også kan være med i fællesskaber

Vilde idéer:

* ”Ved siden af sygdom” (til pårørende og ensomhed)
* Stress og mindfulness
* Erindringer og fortællinger
* Mød én som dig selv-café (for psykisk syge og ensomme)

Crazy idéer:

* Opmærksomhed på ensomhed, sorg, depression og andre mentale sygdomme
* Netværksdannelse på tværs af generationer
* ”Elsk dig selv” kurser for mere glæde og balance i hverdagen
* Samtale – venskaber – matche folk
* Opsamling af meningsfæller, den passive borger

Uden for cirklen:

* Kendskab til angst og depression (uddannelse/pilot)
* Meditation i nærområdet
* Forskellige afdelinger, hvor problemer bliver håndteret
* Stresscenter – for udsatte studerende
* Syg og hvad så?
* Unge og psykiske problemer
* Aftabuisering af mentale sygdomme
* Sjove nye arrangementer mellem børn og ældre
* Dans
* Unge og ældre mødes

**Endelige idéer:**

1. **På tværs af generationer**

* Projekt på skole/ungdomsklubber
* Social ansvarlighed
* Projekt i bydel/område
* ”En del af at bo i denne bydel…”
* De unge skal få idéer til projekter på tværs af generationer
* Skal munde ud i besøg/samvær med ældre

1. **Ud af ensomheden**

### Ulighed i Sundhed

Konkrete idéer:

* I sundhedscentre skal der være tilbud om rygestop, information om kol og demens (og børn, skole, familie)
* Et sundhedscenter i selve Tingbjerg
* En kvinde- og sexklinik
* Foredrag om øjensygdomme og praktisk tilgang til læge/øjenlæge
* Tilgang til info, der omhandler sundhed på Notas (lidt a la lokalavisen)
* Integreret hjemmeside med udgangspunkt i selve sygdommen med links til foreninger, lokale tilbud og tilbud i regionen
* Sundhedscafé for unge
* Dialog/oplysning til borgerne – hvordan ser situationen ud
* Lægge aktiviteter lokalt
* Holde møder efter sprog og evt. køn/alder
* Små træningshold med folk der kender tilgange til blinde og svagtseende

Vilde idéer:

* Kursus om naturen for voksne
* Information om vigtigheden af morgenmad
* Mere samskabelse om sundhedsfremme lokalt
* Mere bred sundhed på skoleskemaet 🡪 løfte sundhedskompetencer
* Ungeteater a la Cont@ct
* Dialog om behov for viden om demens
* Sundhedsambassadører om demens

Crazy idéer:

* Tilbud om morgenmad til 5. – 9. klasse – hvis ikke man allerede har fået
* Omfordeling af ressourcer til sundhed

**Endelige idéer:**

1. **Sundhedsbutik/-café**

* Fysisk sluse/indgang til sundhedsvæsnet

1. **Samarbejde om sundhedsfremme og brug af eksisterende tilbud**

* Behov for kortlægning af eksisterende tilbud

1. **Skabe rammer for løft af kompetencer – både blandt borgere og fagpersoner**

### Kost

Konkrete idéer:

* Madlavningsnetværk/-klubber – udendørs, i naturen og i naturbyen
* Madlavning med borgere med diabetes og præ diabetes (Center for Diabetes)
* Madlavning med familier med diabetes/overvægtige børn (Center for Diabetes)
* Sund madlavningskurser for diabetikere, hjertepatienter, overvægtige etc

Vilde idéer:

* Diætist foredrag, kogebøger, læge foredrag, medlemsblad, åben personlig rådgivning
* Café til borgere med diabetes, Kulturhus: Sælge sunde snacks og mad
* Spisevenner
* Mad i forskellige kulturer, lære af hinanden og skabe relationer på tværs
* Hjemmeside med kostvejledning på mange sprog
* Månedens buffet med diabeteskost for alle
* Food sharing netværk
* Center for Diabetes og Center for Børn og Unge laver mad sammen i Tingbjerg
* Fåre græsser laug

Crazy idéer:

* Unge fra ungdomsklubben laver madarrangementer for ældre borgere – på tværs af generationer
* Børnehavebørn indtager supermarkedet med skattejagter om sunde madvarer
* Skoleklasser laver mad til familiearrangementer (fællesspisning med fokus på sund mad og samvær)
* Info om mad til forskellige grupper – diabetes, dysfagi, kost til småt spisende
* Kurser for indvandrerkvinder om mangel på D-vitaminer

**Endelige idéer:**

1. **Madlavning i fællesskaber**

* DR laver et program om vores madlavnings fællesskab
* På tværs af alder, etnicitet og diagnoser
* Kendt kok + gæstekok

1. **Madproduktion i fællesskaber**

* Fælleshaver med grøntsager, krydderurter, planter
* Frugttræer og buske
* Får, høns, bier, duer, kaniner
* Årstidsfester

### Bevægelse 1

Konkrete idéer:

* Invitation af grupper til en dag hos en sportsforening
* Artikel i lokalavisen om ”livet” i en sportsforening
* Motionsdag ”løber” i forbindelse med Tingbjerg spiser sammen
* Skøjtebane på Tingbjerg Ground
* Udvikling af det gamle motionscenter ved siden af skolen til at bruge til ældre mennesker
* Gåtur venner 🡪 2002
* Gåture ud fra boligforeninger
* Spil på græsplæner mellem børn, voksne og ældre, der organiseres af lokale tovholdere
* Holdspils aktiviteter for foreningsvante i ledige lokaler

Vilde idéer:

* Tid til bevægelse i arbejdstiden (lønbonus for deltagere)
* Organisering af flersprogede sundhedsambassadører
* Udendørs faciliteter der lægger op til bevægelse
* Udendørs træningscenter i forbindelse med renovering af Tingbjerg (Det kunne placeres på Ruten ”parkeringspladser”
* Idrætsfællesskaber i Brønshøj/Husum – Samarbejde mellem patientforeninger, idrætsfaciliteter og kompetente instruktører
* Skoler inviterer bedsteforældre på motionsdag
* Grønne bølger på cykelstier
* Uddan personale bedre i bevægelse: Pædagoger, lærere, SOSU’er, sundhedsplejersker mm.

Crazy idéer:

* Cykelbusser
* Hold for kronisk syge i beboerhuse, hvor man kan få oplysning om sygdommen og bevægelse – overgangshjælp til at ?
* Bruge lokalområdet
* Flere løbe- og cykelbaner
* Et billig tilbud, hvor man kan motionere + socialt samvær en til to gange om ugen. Lige som Safia gruppen i pensionistgruppen som er eksploderet efter Center for Diabetes blev en del af det (bevægelse samler os)
* Hvordan får vi flere foreninger i området? 🡪 Råd og vejledning om forhold i området, hvad er behovet, hvor kan aktiviteter være 🡪 Lokalt netværk som hjælper med etablering
* Hvad vil de unge have? Samskabelse blandt unge 🡪Hvad skal der til for at skabe mere bevægelse blandt unge her? 🡪 Ungenetværk med fokus på bevægelse

**Endelige idéer:**

1. **Hvordan skaber/støtter vi fællesskaber omkring bevægelse?**

* Foreninger hjælper up coming foreninger med vejledning:

Hvordan opretter vi os?

Hvilke vilkår skal vi opfylde?

Hvilke fordele er der ved at være en folkeoplysende forening?

* Præsentation af klubber
* Åben hal
* I forlængelse af et eksisterende event fx fællesspisning
* Bred rekruttering til mødet🡪 Nøglepersoner🡪Opslag i butikker🡪Opslag i opgange🡪Netværksplatforme🡪Lokalavisen🡪SoMe (Tingbjerg Forum på Facebook m.fl.)

1. **Hvordan udnytter vi eksisterende faciliteter til bevægelse bedre?**

* En oversigt over faciliteter
* Folk ud af ”deres områder”
* Boligforeninger, BUF legepladser, KFF Haller + udendørs

### Bevægelse 2

Konkrete idéer:

* Fysioterapeuter der coacher fremmødte i gymnastik/som café (Pilegården)
* Samarbejde mellem lokale foreninger og patientforeninger 🡪 ikke hjerte hold eller diabetes hold – bare hold!
* Forældre/barn fysiske aktiviteter i vuggestue/børnehave
* Barnevognsjogging - Eftermiddag/Weekend
* Foreninger rykker ind på sundhedscentre for et bedre samarbejde
* Forældreinvolvering – Oplyse/involvere/motivere/klæde forældre på til at kunne være aktive i områdets foreningsliv
* Børnehave aktiviteter – skolesamarbejde med de lokale foreninger – invitere forskellige foreninger til vores klub, hvad er mulighederne?

Vilde idéer:

* Gå fællesskaber og cykelfællesskaber – især for seniorer
* Aktive børn i foreninger
* Mor/barn træning udendørs
* Bevægelse og legeaktiviteter for børn ved Utterslev Mose

**Endelige idéer:**

1. **Børn og forældre aktiviteter i samarbejde med børnehaver og fritidsinstitutioner**

* Ønske: Overblik over eksisterende aktiviteter og tilbud (skal guide/koble foreninger og målgruppekendere/institutioner)
* Etablering af børne/forældre træning 🡪 evt. gratis prøvegange
* Behov for netværksdeling (skabe rammer for at institutioner og foreninger kan mødes og lave aftaler)
* Foreninger har behov for støtte ift. reklame og omtale af relevante tilbud fx fra institutioner
* Foreninger besøger institutioner
* Aktivitet under ”henteperiode” (eksempel på at spille badminton med barnet/børnene/andre forældre, når man henter sit barn)

## Deltagerkommentarer ved afrunding af mødet.

Det havde været godt at vide hvem alle deltager er på mødet OG det har været en fed aften

Fantastisk at være i et rum med så mange ideer. Er der allerede en oversigt over alle de tilbud, der er Brh., Husum, Tingbjerg? Svaret er nej. Det er kompliceret og relevant - og er en god ide at arbejde videre med.

Katrine Schønning, chef for kontoret for Strategisk Folkesundhed:

Fantastisk at være med, er blevet meget klogere. Vil gerne invitere sig selv igen og holde fast i de gode ideer. Vi har travlt med alt muligt andet, så det kan være svært at fastholde ideerne ved et nyt møde-

Amneh Hawwa, læge i Tingbjerg: Inviterer alle tilstedeværende til den nye sundhedsbutik/sundhedsgade.