



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Sundhedspolitik 2015-2020

Visioner
Principper
Temaer
Målsætninger



Forord

Frederikssund Kommunes sundhedspolitik er gældende for perioden 2015 til 2020 og skal ses som en ramme for de kommende års prioriteringer i sundhedsindsatsen. Med politikken ønsker vi at skabe mulighed for, at borgerne i Frederikssund Kommune kan trives og leve et sundt liv. Vi ønsker at målrette vores sundhedsindsats mod de største udfordringer for folkesundheden.

Sundhed handler om at trives samtidig med, at man lever sundt. Sundhed skal ikke forbindes med løftede pegefingre og med fravalg af det gode liv. Vi vil arbejde mod at forene gode oplevelser med sunde aspekter af livet. Sunde valg skal være naturlige valg i hverdagen og ikke noget, som er besværligt at vælge til.

Sundhed er et anliggende, hvor ansvaret hviler på både borgeren selv og på det offentlige. Som kommune kan vi ikke løfte den enkeltes sundhed, men vi kan skabe gode og sunde rammer og indsatser og indgå i et samspil med borgerne, foreninger, private aktører og andre interessenter, så den enkelte får mulighed for at tage ansvar for sin egen sundhed. Vi skal i endnu højere grad arbejde tværfagligt i kommunen og i fællesskab løfte den opgave, som kommunen har i forhold til at skabe sundhedsfremmende og forebyggende rammer og indsatser for borgerne.

Sundhedspolitikken skal være mere end bare ord. Det er således nødvendigt, at de sundhedspolitiske visioner og mål omsættes til handlinger. Det sker ved udarbejdelse af handleplaner, hvor det konkretiseres, hvad der skal til for at opfylde målsætningerne.

Vi glæder os til at samarbejde om at få sundhedspolitikken til at leve.

Venlig hilsen

John Schmidt Andersen
Borgmester

Jesper Wittenburg
Formand for Sundhedsudvalget

Sundhedspolitikens vision

I Frederikssund Kommune ser vi sundhed i bred forstand. Sundhed er mere end blot fravær af sygdom - sundhed er også fysisk, mentalt og socialt velbefindende. Sundhed påvirkes af en lang række af faktorer, hvilket omfatter både generelle samfundsmæssige vilkår, levevilkår, sociale relationer og individuelle livsstilsfaktorer. Det er således vigtigt, at sundhedsfremme og forebyggelse ansues helhedsorienteret.

VORES VISION ER DERFOR:

Vi forener det gode liv med det sunde liv

Sundhed er en integreret del af hverdagen skabt i et aktivt samspil mellem borgerne, civilsamfundet og kommunen

BÆRENDE PRINCIPPER

Sundhedspolitikken skal løftes fra ord til handlinger. For at understøtte dette arbejde vil der være fokus på nedenstående bærende principper, når der skal udarbejdes handleplaner, og de skal realiseres.

- Vi samarbejder med civilsamfundet og borgerne
- Vi samarbejder på tværs af de kommunale fagområder
- Vi målretter indsatser til de borgere, der har de største behov
- Vi bygger vores indsatser på den nyeste dokumenterede viden om metoder og effekter

TEMAER OG MÅLSÆTNINGER

Temaerne er udvalgt på baggrund af politiske drøftelser.

- **Bevægelse**
- **Ryging**
- **Trivsel**
- **Mad og måltider**
- **Alkohol**

På de efterfølgende sider er hvert tema kort beskrevet, og der er opstillet målsætninger til hvert tema. Målsætningerne vil efterfølgende blive omsat til konkrete mål, hvorudfra der vil blive udarbejdet handleplaner. Dette skal ske i et aktivt samspil med borgerne, civilsamfundet samt alle fagområder i kommunen.



Bevægelse

Regelmæssig bevægelse er vigtig for alle og påvirker livskvaliteten positivt³ og reducerer risikoen for kroniske sygdomme, for tidlig død og tab af funktionsevne. Fysisk aktive børn oplever et bedre helbred, større selvtillid og højere stresstærskel, end børn, der ikke er fysisk aktive⁴. Tilgængeligheden af attraktive bevægelsesmuligheder, herunder muligheder for aktiv transport, spiller en stor rolle ift. om borgerne er fysisk aktive^{5,6}.



Målsætninger for bevægelse:

- Borgerne har let adgang til natur, byrum og faciliteter, som inspirerer til samvær, leg og bevægelse
- Flere borgere er fysisk aktive med særligt fokus på børn og unge



Rygning

Andelen af rygere er faldet markant de seneste år. Konsekvenserne af rygning er store, og isoleret set er rygning den faktor, som påvirker helbredet mest i negativ retning. Rygning har en social slagside, og andelen af rygere er fortsat meget stor i visse grupper⁸. Der er derfor stadig god grund til at arbejde med at nedbringe andelen af rygere - såvel gennem forebyggelse af rygestart som rygestop.



Målsætning for rygning:

- Andelen af rygere skal mindskes med fokus på grupper med særlig høj andel af rygere
- Antallet af nye rygere skal reduceres



Trivsel

Trivsel kaldes i faglige termer for "mental sundhed". Mental sundhed er et bredt begreb, som dækker over en tilstand af trivsel, hvor den enkelte oplever at have det godt og at være overvejende glad og tilfreds med livet. Samtidig dækker begrebet også over at være i stand til klare dagligdagens gøremål og udfordringer samt indgå i sociale relationer².



Målsætninger for trivsel:

- Flere børn og unge oplever, at de har gode venner og vurderer, at deres selvværd er godt
- Flere borgere trives

Mad og måltider

Det er vigtigt, at maden og måltidet ses som to elementer, hvor maden udgør indholdet, og måltidet er udtryk for rammen. Sunde mad- og måltidsvaner har - i samspil med bl.a. fysisk aktivitet - stor betydning for at forebygge overvægt, fejlnæring, visse livsstilssygdomme samt tab af funktions- evne⁷. Mad- og måltidsvaner grundlægges tidligt i livet og udvikles i et samspil mellem mange faktorer, herunder fysiske rammer, tilgængelighed og viden.



Målsætninger for mad og måltider:

- I kommunens institutioner og tilbud er der fokus på sund mad- og måltidskultur
- Flere borgere har sunde mad- og måltidsvaner

Alkohol

For stort alkoholindtag kan have store konsekvenser for både den enkelte, men i høj grad også for de nærmeste, herunder børn. Alkohol øger desuden risikoen for ulykker, vold og kriminalitet. Der er en langt større andel af mænd end kvinder med et for højt alkoholforbrug⁹.

Unge drikkemønstre er præget af såkaldt *rusdrikkeri*, hvor der indtages mere end 5 genstande ved samme lejlighed. Dette kan have særlig store konsekvenser for de unges helbred. Desuden øger en tidlig alkoholdebut risikoen for, at de unge senere får et stort alkoholforbrug og udvikler alkoholproblemer¹⁰.



Målsætninger for alkohol:

- Andelen af voksne, som drikker over Sundhedsstyrelsens anbefalinger for alkohol, reduceres
- Alkoholculturen blandt unge skal ændres, så *rusdrikkeri* reduceres, og alkoholdebuten udskydes



Referencer

- 1 Der er taget udgangspunkt i WHO's definition af sundhed, 1948.
- 2 Forebyggelsespakke "Mental sundhed", Sundhedsstyrelsen, 2012.
- 3 "Sundhedsprofil 2013", Region Hovedstaden, 2014.
- 4 "Sundere liv for alle – nationale mål for danskernes sundhed de næste 10 år", Regeringen, 2014.
- 5 "Omgivelsernes betydning for at fremme fysisk aktivitet", Sundhedsstyrelsen, 2005.
- 6 Forebyggelsespakke "Fysisk aktivitet", Sundhedsstyrelsen, 2012
- 7 Forebyggelsespakke "Mad og Måltider", Sundhedsstyrelsen, 2012.
- 8 "Sundhedsprofil 2013", Region Hovedstaden, 2014.
- 9 "Alkohol og Helbred", Sundhedsstyrelsen, 2008.
- 10 "Dit barns festkultur – sæt rammer for alkohol, tobak og stoffer", Sundhedsstyrelsen, 2011.