



# SUND FrederiksSUND

Det sunde liv i den sunde kommune



FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

Frederikssund Kommune

Januar 2008

Grafisk produktion: Prinforparitas A/S



# Forord

*Frederikssund Kommune skal være en sund kommune at leve, bo og arbejde i, og vi vil samarbejde med borgere, interesseorganisationer, virksomheder samt fritids- og foreningslivet om at styrke sundheden.*

*Borgerne skal have mulighed for at vælge det, som for dem er et sundt og godt liv. Frederikssund Kommune ønsker at være med til at skabe de rette rammer for det sunde liv, men det er op til borgerne selv at vurdere, hvordan disse rammer udfyldes; vi har alle ansvar for vores eget liv.*

*Sundhedspolitikken er et vigtigt led i disse bestræbelser. Den giver kommunen mulighed for at planlægge og prioritere vores indsatser på sundhedsområdet. Dermed er vi nået et skridt nærmere "Frederikssund Kommune – den sunde kommune".*

Ole Find Jensen, Borgmester

## **Sundhed er**

*"En tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom og svækkelse"*

*(WHO, 1998)*

# Nye opgaver fra 2007

Lovgivningen præciserer ikke, hvilken indsats kommunen skal gøre for at fremme sundhed og forebygge sygdom, og det fremgår heller ikke, hvad kommunen skal gøre for at sikre en opfølgning for kronisk syge borgere.

Derfor har Frederikssund Kommune vedtaget en sundhedspolitik, og denne pjece beskriver kort politikens vision, værdigrundlag og mål og indhold for den patient- og borgerrettede forebyggelse og rehabilitering. Den samlede sundhedspolitik revideres én gang i hver byrådsperiode og kan fås hos Sundheds- og Forebyggelsesafdelingen.

## Visionen

“Frederikssund Kommune vil skabe rammer, der skal give borgerne lyst til at leve sundere.”

## Værdierne i sundhedspolitikken

- **Frederikssund Kommune sætter naturligt den sunde ramme for udbygning og vækst i kommunen**
  - At forbedre sundhed og helbred forudsætter, at alle tager ansvar herfor. Det vil sige både den enkelte, familien, daginstitutioner, skoler, arbejdspladser, foreninger, kommunerne og staten. Frederikssund Kommune tager sin del af ansvaret ved at sikre, at rammerne er til stede, så kommunens borgere lettere kan tage ansvar for eget liv og egen sundhed.

- **Sundhed indtænkes i alle handlinger**

- Alle byrådsbeslutninger vurderes ud fra et sundhedsfremmende perspektiv. Alle fagområder indtænker og integrerer det sundhedspolitiske aspekt i områdets drift og udvikling.

- **Sundhedsindsatsen bygger på den nyeste dokumenterede viden om metoder og effekter – også økonomisk**

- Sundhedspolitikens initiativer er udarbejdet ud fra de data og den viden om effekt af sundhedsfremmende tiltag, der eksisterer i dag. Der lægges stor vægt på dokumentation, så de politiske prioriteringer kan foregå på et dokumenteret grundlag.

- **Frederikssund Kommune samarbejder bredt med vigtige samarbejdspartner om at styrke den sundhedsfremmende og forebyggende indsats**

- Vigtige samarbejdspartnere i relation til sundhedsfremme og forebyggelse er frivillige og interesseorganisationer bredt (kultur, idræt, borgerforeninger, patientforeninger og mange flere) og de mange forskellige afdelinger internt i kommunen samt øvrige offentlige institutioner og MED-udvalgene (samarbejdsudvalg og sikkerhedsorganisation).
- Inddragelse af alle interessenter er vigtigt for udbredelsen og forankringen af arbejdet.



- **Frederikssund Kommune ønsker at mindske den sociale ulighed i sundhed**
  - Borgernes ressourcer er forskellige og kan variere igennem livet. Borgere, der har brug for særlig hjælp af enten fysiske, psykiske, sociale eller kulturelle årsager, ydes en hjælp, der styrker borgerens handlekompetence med henblik på at understøtte egen sundhed.

- **Som en moderne virksomhed prioriterer Frederikssund Kommune et sundt arbejdsmiljø, som tiltrækker og fastholder kvalificerede medarbejdere.**
  - Frederikssund Kommune er kommunens største arbejdsplads, og da mange mennesker tilbringer meget tid på arbejdet, er det et oplagt sted at tage fat, når sundheden i den voksne befolkning skal fremmes. Kommunen har et arbejdsgiveransvar, som giver mulighed for – og forpligtigelse til – at tage beslutninger der fremmer sundhed og hindrer udstødelse af arbejdsmarkedet. Et sundt arbejdsmiljø er et vigtigt parameter, når medarbejdere skal rekrutteres og fastholdes.



# Folkesundhed

## En fælles opgave

En sundhedspolitik kan ikke stå alene. Sundhed og forebyggelse hænger uløseligt sammen med borgernes lyst og interesse for et aktivt og sundt liv. Sundhedspolitikken skal flette borgernes engagement sammen med kommunens kerneopgaver og have som klare målsætninger, at tiltag og initiativer skal være bredt forankret i kommunens institutioner, kultur-, fritids- og foreningsliv. Derfor har alle interesserede borgere samt repræsentanter fra patientforeninger og det frivillige foreningsliv været indbudt til at bidrage med kommentarer, ideer og synspunkter til sundhedspolitikken indhold.

## Mål for sundhedspolitikken

Frederikssund Kommunes sundhedspolitik hviler på visionen og værdierne for sundhedsarbejdet. Målene, som udgør den konkrete del af sundhedspolitikken skal nås ved at arbejde på at fremme en sundere livsstil. Ved en sund livsstil mindskes sandsynligheden for at blive ramt af en folkesygdom, og derved reduceres både de menneskelige og de økonomiske omkostninger.

## Livsstil hænger sammen med folkesundhed

For at forstå, hvorfor sundhedspolitikken retter sig mod disse mål, må man vide lidt om folkesundhed og livsstil. Forskning og undersøgelser viser, at KRAM faktorerne (kost, rygning, alkohol, motion) samt svær overvægt, ulykker, arbejdsmiljø og miljøfaktorer er de risikofaktorer, hvor der kan ses en direkte sammenhæng mellem livsstil og risikoen for at udvikle en eller flere folkesygdomme. WHO har beregnet, at i år 2020 vil 70% af al sygdom skyldes borgernes livsstil. Den gode nyhed er, at forebyggelse virker i forhold til folkesygdommene, som er:

- type 2-diabetes
- forebyggelige kræftformer
- hjerte-kar-sygdomme
- knogleskørhed
- muskel- og skeletsygdomme
- overfølsomhedssygdomme
- psykiske lidelser
- KOL (rygerlunger)



# Målgrupper

## Målgrupper

Frederikssund Kommunes sundhedspolitik retter sig mod alle borgere, herunder ansatte og patienter, som bor i kommunen. Nogle af sundhedspolitikens indsatsområder er fokuseret på målgrupper, hvor kommunen har gode forudsætninger for at påvirke adfærd og holdninger. Det vil sige kommunens egne medarbejdere og de grupper af borgere, der allerede modtager kommunens serviceydelser, fx børn, ældre og grupper med særlige behov.

## Samarbejde

Der etableres et samarbejdsforum, som skal være platform for et gensidigt forpligtende samarbejde mellem patientforeninger og andre interesseorganisationer med sundhedsfremmende og forebyggende fokus og kommunens sundhedsafdeling.

## Hvorfor og hvordan

### Hvorfor skal vi arbejde med sundere kost?

Forkerte kostvaner har en negativ effekt på helbredet. Således øger fx for stort indtag af fed mad risikoen for hjerte-kar-sygdomme og forhøjet blodtryk. Omvendt kan gode kostvaner virke forebyggende i forhold til forskellige sygdomme. Ifølge

helbredsprofilen for Frederikssund Kommune er i alt 35% af borgerne overvægtige og 12% er svært overvægtige.

### Hvordan vil vi gøre det?

Frederikssund Kommune vil motivere kommunes borgere til at spise sundere, herunder sætte initiativer i gang for at stoppe stigningen i antallet af overvægtige og svært overvægtige børn og voksne.

## Målene er nået når

- Der indgår et grønt sortiment i alle kommunale måltider
- Der er sunde alternativer i stedet for kager og slik ved kommunale arrangementer
- Der udarbejdes et ide – og inspirationskatalog med sunde/sjove alternativer til slik mm
- Antallet af overvægtige børn i 1. klasse vil i 2010 være faldet fra 18% til 12%
- Antallet af svært overvægtige børn i 1. klasse vil ligeledes være reduceret med 30%
- Kommunens borgere inviteres til at deltage i KRAM projekter
- Der holdes fokus på ældre borgeres risiko for underernæring



# Rygning

## Hvorfor skal vi arbejde med rygning?

Hvert år dør 14.000 danskere på grund af rygning, svarende til 24% af alle dødsfald. De helbredsmæssige konsekvenser af rygning beregnes til at medføre en nedsættelse af middellevetiden på 3,5 år for mænd og 3 år for kvinder. I Frederikssund Kommune viser helbredsprofilundersøgelsen, at en fjerdedel af borgerne er rygere, 13% er storrygere. En tredjedel af rygerne angiver, at de er meget interesserede i at holde op med at ryge.

## Hvordan vil vi gøre det?

Frederikssund Kommune vil give let adgang og differentieret hjælp til rygeophør og sætte særligt ind for at forebygge, at unge begynder at ryge, herunder sikre røgfri miljøer blandt børn og unge.

## Målene er nået når:

- Alle elever i 5. eller 6. klasse arbejder med et effektivt tobaksforebyggende materiale
- Frederikssund Kommune uddanner egne rygestopinstruktører
- Frederikssund Kommune gennemfører rygestopkurser efter behov
- Antallet af unge (16-20 år), som begynder at ryge er i 2010 faldet med 30%
- Antallet af unge, som er storrygere, er faldet med 10%



# Alkohol

## Hvorfor skal vi arbejde med alkohol?

De helbreds- og samfundsmæssige konsekvenser, relateret til et stort alkoholforbrug, er store. Udover de skadelige virkninger, alkohol har på helbredet, kan alkohol også medføre sociale problemer, herunder dårlige opvækstvilkår for børn. Danske unge drikker mere, hyppigere og har en lavere debutalder end andre europæiske unge. Helbredsprofilen viser, at 14% af mændene og 7% af kvinderne i Frederikssund kommune har et alkoholforbrug, der ligger over Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser.

## Hvordan vil vi gøre det?

Frederikssund Kommune vil øge den forebyggende indsats i forhold til børn og unge, så de unges debutalder udskydes og arbejde for at fremme en holdningsændring til alkohol blandt borgere og ansatte. Frederikssund Kommune vil fremme initiativer, som kan begrænse alkoholforbruget.

## Målene er nået når:

- Alkohol debutalderen er i 2010 steget fra ca. 14 år til ca. 16 år
- Alle forældre til elever i 6. eller 7. klasse drøfter holdninger og regler i forhold til unge og alkohol
- 25 nøglepersoner med særlig indsigt og viden støtter en tidlig indsats overfor børn i misbrugsfamilier





# Motion

## Hvorfor skal vi arbejde med motion?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn er fysisk aktive ved moderat intensitet mindst 60 minutter om dagen og voksne mindst 30 minutter om dagen. Kun halvdelen af danske skolebørn når dog op på det anbefalede motionsniveau, og antallet af overvægtige børn og unge er stigende. Det er vel-dokumenteret, at fysisk inaktivitet er skadeligt for helbredet, og omvendt at fysisk aktivitet har en sundhedsfremmende virkning.

I Frederikssund Kommune viser helbredsprofilen, at der blandt borgerne er 11% mænd og 12% kvinder, der vurderer sig selv som stillesiddende i fritiden. Det er de yngste aldersgrupper, som er mest inaktive; 17% unge kvinder og 21% unge mænd er fysisk inaktive.

## Hvordan vil vi gøre det?

Frederikssund Kommune vil tværfagligt og i et gensidigt forpligtende samarbejde med fritids- og foreningsliv sætte særlig fokus på at fremme lysten til at motionere blandt børn og unge og medvirke til, at kommunens borgere bliver mere fysisk aktive.

## Målene er nået når:

- Borgerne informeres bedre om de lokale motionsmuligheder, naturoplevelser og kulturtilbud. Der etableres faciliteter på kommunens hjemmeside med relevante oplysninger og links til fritids- og foreningsliv mm.
- Infrastrukturen til udøvelse af aktiv fritid og motion over tid er optimeret og udbygget. (stisystemer og lignende)
- Hal- og lokalekapaciteten understøtter indsætterne
- Offentlige legepladser udbygges og forbedres
- Der sættes særligt fokus på motion og bevægelse i frikvartererne og i SFO
- Der etableres idrætstilbud til de særlige målgrupper, der i mindre grad benytter sig af tilbuddene i dag.
- De kommunale træningscentre udnyttes bedre
- Nye motionister og foreningsmedlemmer inviteres gennem (hverve) kampagner som fx "Gang i Danmark" "KRAM projektet" og "Get Moving" eller andre lokale initiativer
- Der afsættes penge til støtte af nye tværgående initiativer. Især initiativer, der aktivt og bevidst kobler sig på eksisterende tilbud, skal fremmes.



# Medarbejderne

## Hvorfor skal vi også have opmærksomheden på medarbejderne?

Medindflydelse og medbestemmelse er grundlaget for et godt arbejdsliv. At have for lidt indflydelse på sit arbejde, eller blive mødt af for høje krav fra omgivelserne på arbejdspladsen, mangle støtte eller opleve ubalance mellem anstrengelse og belønning, har en negativ indflydelse på helbredet. Der er en sammenhæng mellem belastende arbejdsmiljø og kræftsygdomme, hjerte- karsygdomme, psykiske sygdomme, sygdomme i bevægeapparatet, allergier og ulykker.

## Hvordan vil vi gøre det?

Frederikssund Kommune ønsker aktivt at understøtte en sundhedsfremmende indsats for medarbejderne i kommunen.

## Målene er nået når:

- Alle kommunens arbejdspladser inden 2009 har udarbejdet en lokal handlingsplan til udmøntning af Sundhedspolitikken.
- Handlingsplanen udmøntes i et tæt samarbejde med medarbejderne gennem MED systemet og gennem formulering af personalepolitikker og indsatsområder.

## Hvorfor vil vi samarbejde med virksomhederne?

Virksomhederne og arbejdsmarkedets parter er vigtige samarbejdspartnere, som kommunen vil søge at indgå i tæt samarbejde med i forhold til rådgivning og vejledning og evt. fælles projekter

## Hvordan vil vi gøre det?

Frederikssund Kommune ønsker at indgå i et aktivt samarbejde med virksomheder og arbejdsmarkedets parter om initiativer, der kan fremme sundhed og forebygge sygdom.

Målene skal aftales i forbindelse med de enkelte projekter og samarbejdsparter.

# Genoptræning

## Hvorfor arbejder vi med den patientrettede indsats og rehabilitering?

Patienter med kroniske sygdomme (bl.a. diabetes, KOL (rygerlunger), kræft, hjerte-kar-sygdomme, knogleskørhed, muskelskeletlidelser, astma, allergi og psykiske lidelser) tegner sig for størstedelen af indlæggelser på sygehuse. Kommunen får derfor også en væsentlig rehabiliteringsopgave fremover.

## Hvordan vil vi gøre det?

Frederikssund Kommune vil sætte særligt fokus på de store kronikergrupper og sikre borgerne den nødvendige rehabilitering efter udskrivning fra sygehus samt give funktionsbevarende træning.

## Målene er nået når:

- Der er øget fokus på genoptræningsfaciliteterne
- 75% af patienter med rygproblemer kommer tilbage på arbejdsmarkedet
- Mindst 80% af borgerne oplever, at rehabiliteringsforløbet er sammenhængende
- Mindst 50% af borgere, der gennemfører rehabiliteringsforløb, fastholder positive livsstilsændringer et år efter afsluttet forløb
- Der er tilrettelagt en systematisk indsats med henblik på tidlig opsporing af borgere med type 2-diabetes, KOL og hjertesygdom.





**FREDERIKSSUND**  
KOMMUNE