

# Sundhedspolitik – første udkast

## Forord

Sundhed handler om at have det godt fysisk, psykisk og socialt og er afgørende for, at vi kan leve det liv, som vi ønsker. Borgerne i Ballerup Kommune er på mange måder som borgerne i resten af hovedstadsområdet.<sup>1</sup> Mange er sunde og raske og får motion i hverdagen, spiser sundt, har et fornuftigt forhold til rusmidler og trives generelt godt.

Resultaterne fra Sundhedsprofilen "Hvordan har du det" som blev offentliggjort i marts 2018 viser desværre, at der er en række områder, hvor det går den forkerte vej med sundheden. Den sociale ulighed i sundhed slår fortsat igennem både med hensyn til sundhedsadfærd, selvoplevet helbred, sygdomsmønstre og middelleveid. For alle de faktorer, som har betydning for udvikling af livsstilssygdomme, er der en negativ udvikling. Mange unge begynder at ryge og drikker for meget alkohol, stadig flere er fysisk inaktive, stadig flere er svært overvægtige og der er sket en stor stigning i antallet af borgere med dårlig mental sundhed – særligt blandt de unge. Der er fortsat flere, som lever med en eller flere kroniske sygdomme.

Ballerup Kommune vil med denne sundhedspolitik intensivere forebyggelsesarbejdet og implementere indsatser, som der er evidens for virker. Samarbejdet med aktører uden for kommunen skal udvides og styrkes, så vi når ud til alle de borgere, der gerne vil gøre noget for deres sundhed. Især øget samarbejde med praktiserende læger, hospitaler og resten af sundhedsvæsenet er med til at skabe de bedst mulige rammer for et sundt liv hos alle. For at dette kan lykkes er Ballerup Kommune klar til at turde tænke i nye løsninger og metoder. I forlængelse af Sundhedspolitikken bliver der igangsat en række initiativer, som der vil blive fulgt op i de årlige budgetaftaler.

Sundhedspolitikken bidrager til realiseringen af vision 2029, hvor hovedtemaet er "Vi skaber fremtiden sammen". Både sundhedspolitikken og vision 2029 fremhæver samarbejdet med det omkringliggende samfund. Vigtigheden af stærke fællesskaber, at unge er i uddannelse eller job samt at der er sunde og grønne rammer for familie-, kultur- og fritidsliv, der skaber nære naturoplevelser. Alle er kvaliteter som gør Ballerup Kommune til et sted, hvor man ikke kun arbejder, men også vælger at bo, leve og bidrage samt har optimale muligheder for at skabe sig et sundt liv.

Sammen med borgerne, det omkringliggende samfund og denne Sundhedspolitik vil Ballerup Kommune være med til at vende den negative udvikling i folkesundheden, så flest mulige kan leve et godt, langt, sundt og aktivt liv.

---

<sup>1</sup> Sundhedsprofilen 2017, Faktaark Ballerup Kommune - Region Hovedstaden.

## Mål mod 2029

- Flere vælger et røgfrit liv
- Ingen børn og unge under 18 år bruger tobak
- Flere lever op til anbefalingerne for fysisk aktivitet
- Flere er del af et fællesskab
- Flere har bedre livskvalitet og lever det liv de gerne vil
- Færre afbryder uddannelse eller mister kontakten til arbejdsmarkedet på grund af dårlig mental sundhed.

## Sundhed for alle

Ballerup Kommune vil arbejde for at reducere forskellene i sundhed på tværs af borgergrupper. Social ulighed i sundhed er en af de største sundhedspolitiske udfordringer. Med social ulighed i sundhed menes, at risikofaktorer og sygdomme er socialt skævt fordelt i samfundet. Det betyder blandt andet, at borgere med kort eller ingen uddannelse dør tidligere og har færre gode leveår end deres medborgere med videregående uddannelser.

Konsekvenserne af ulighed i sundhed viser sig tydeligt hos nogle målgrupper. Borgere uden for arbejdsmarkedet har en mere usund livsstil, dårligere mentalt helbred og flere usunde vaner sammenlignet med deres medborgere. Borgere med langvarige psykiske lidelser eller borgere med handicap lever kortere end den øvrige befolkning, og uligheden her også hænger sammen med borgerens funktionsevne. Samtidig viser undersøgelser, at disse grupper er ligeså motiverede for at gøre noget ved deres vaner som alle andre. Det betyder, at selvom ulighed i sundhed er en vanskelig udfordring, er det ikke et uløseligt problem.

Rygning er den enkeltfaktor der betyder mest for ulighed i sundhed, og der er en særlig stor sundhedsgevinst ved at sætte ind på dette område. Ballerup Kommune vil derfor prioritere indsatser der forebygger brug af tobak.

Ballerup Kommune vil fremme rammer, der gør det nemmere for borgerne at træffe sunde valg og få sunde vaner. Sunde vaner grundlægges tidligt i livet og derfor er der et særligt fokus på børn og unges sundhed og trivsel.

- Forebygge rygestart og brug af andre tobaksprodukter blandt børn og unge
- Indføre røgfri arbejdstid på kommunale arbejdsplader
- Indføre flere røgfrie udemiljøer

Social ulighed i sundhed er en af de største sundhedspolitiske udfordringer. Med social ulighed i sundhed menes, at risikofaktorer og sygdomme er socialt skævt fordelt i samfundet. Det betyder blandt andet, at borgere med kort eller ingen uddannelse dør tidligere og har færre gode leveår end deres medborgere med videregående uddannelser.

---

*18% af de 16-34 årige i Ballerup Kommune ryger dagligt*

*12% af de 16-34 årige har et storforbrug af alkohol*

*21% af de 16-34 årige har et usundt kostmønster*

---

## Mere bevægelse i hverdagen

Bevægelse og fysisk aktivitet er vigtigt gennem hele livet. Hos børn og unge styrker bevægelse den motoriske udvikling, generel indlæring og skaber gode motionsvaner for resten af livet. Dagtilbud og skole/BFO og klubber har derfor leg, bevægelse og fysisk aktivitet som en integreret del af pædagogik og undervisning. Senere i livet er god fysisk form med til at forebygge livsstilsygdomme og give velvære i hverdagen. Hos den ældre vedligeholder fysisk aktivitet muskelmassen og styrker balancen.

Ballerup Kommune vil arbejde for at borgere i alle aldre og livssituationer får bevæget sig hver dag. Samarbejdet med andre aktører især foreninger er en væsentlig faktor for at vedligeholde og udvikle et mangfoldigt udbud af aktiviteter til borgerne.

En anden væsentlig faktor for aktivitet er udformningen af det fysiske rum. Ballerup Kommune vil fortsat udvikle og skabe flere og bedre muligheder for leg, bevægelse, naturoplevelser og aktiv transport.

- Mere rammesat fysisk aktivitet og bevægelse i skole og dagtilbud
- Gøre det attraktivt at vælge aktiv transport
- Understøtte muligheder for fysisk aktivitet i indretningen af kommunens bygninger og byrum

Fysisk aktivitet er alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen. Det kan være ustruktureret aktivitet og mere bevidst målrettet, regelmæssig fysisk aktivitet (træning). Fysisk aktivitet kan med andre ord godt indgå som en del af hverdagen og ens vanlige gøremål. Det kræver ikke nødvendigvis, at du iklæder dig træningstøj eller går i et fitnesscenter. Fysisk aktivitet er også at cykle eller gå til arbejde og supermarked, at tage trappen, at udføre fysisk anstrengende havearbejde, at gøre rent eller at lege aktivt med dine børn mv.

Kilde: <https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet>

Tabel: Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet

	Daglig fysisk aktivitet	Høj intensitet
5-17 årige	Mindst 60 minutter udover dagligdags aktiviteter	Mindst 3 gange 30 minutter om ugen
18-64 årige	Mindst 30 minutter udover dagligdags aktiviteter	Mindst 2 gange 20 minutter om ugen
65+ årige	Mindst 30 minutter udover dagligdags aktiviteter	Mindst 2 gange 20 minutter om ugen

---

*29 % af Ballerup Kommunes borgere opfylder ikke WHO's minimums anbefaling for fysisk aktivitet*

*33 % af Ballerup Kommunes borgere er moderat overvægtige og 18 % er svært overvægtige*

---

## Bedre mental sundhed

Ballerup Kommune vil arbejde for at fremme den mentale sundhed og trivsel hos alle. Ensomhed, stress og følelsen af ikke at være god nok kan opleves i alle stadier af livet. Mental sundhed kan styrkes gennem fællesskaber hvor der skabes nye nære relationer og bedre selvværd. Hos voksne er aktiv deltagelse i uddannelse og job vigtigt for en god mental sundhed. Samtidigt er en god mental sundhed nødvendig for at kunne gennemføre en uddannelse og fastholde et job.

Ballerup Kommune vil arbejde for et miljø, hvor der er forudsætninger for god mental sundhed. Det betyder fx at der er sociale tilhørsforhold og relationer, positive erfaringer med uddannelse og arbejdsliv og trygge omgivelser. Konkret har Ballerup Kommune et ansvar som arbejdsgiver for at forebygge dårlig trivsel og stress hos medarbejderne.

- Fremme mental sundhed i skoler og på ungdomsuddannelser
- Forebygge ensomhed
- Understøtte muligheder for mødesteder i byrum og boligområder
- Mindske sygefravær på kommunale arbejdspladser

Mental sundhed er at opleve at have det godt, at være overvejende glad, i godt humør og tilfreds med livet samt at kunne klare dagligdags gøremål, som fx at købe ind, lave mad, gå på arbejde eller i skole, indgå i sociale relationer og at kunne håndtere dagligdagens forskellige udfordringer.

---

*27% af borgerne i Ballerup Kommune har et højt stressniveau*

*35% af de 16-34 årige i Ballerup Kommune har et højt stressniveau*

*23% af Ballerup Kommunes borgere har svage sociale relationer*

---