Høringsversion som har været behandlet i stående udvalg i maj 2021

Sundhedspolitik

Forord

I Ballerup Kommune tager vi udgangspunkt i WHO's definition af sundhed, hvor sundhed opfattes som en tilstand af fysisk, psykisk og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom. Vi ser sundhed som mere end blot et mål. Sundhed er også et middel, som skal bidrage til, at børnene i Ballerup Kommune får en tryg opvækst, samt at alle borgere får mulighed for at leve et godt, langt og meningsfuldt liv.

Borgerne i Ballerup Kommune ligner på mange måder borgerne i resten af hovedstadsområdet. Mange trives og har det godt, er sunde og raske, og får motion i hverdagen. På nogle områder går det dog den forkerte vej med sundheden – også i Ballerup Kommune. Der er for mange unge, der begynder at bruge tobak. For mange borgere er fysisk inaktive. For mange borgere er overvægtige, og der er sket en stor stigning i antallet af borgere med dårlig mental sundhed. Herudover er der fortsat flere, som lever med en eller flere kroniske sygdomme.

I Danmark oplever vi desværre fortsat en stor og uacceptabel ulighed i sundhed. Dette giver sig eksempelvis udslag i, at borgere med en lang uddannelse og stabil tilknytning til arbejdsmarkedet har bedre helbred og lever længere end dem, der har en kort uddannelse og står uden for arbejdsmarkedet. Vi skal have gjort op med denne ulighed i sundhed. Dette gør vi ved at intensivere det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde og implementere indsatser, som der er evidens for virker.

Vores ambition er, at sundheden blandt alle borgerne i Ballerup Kommune skal fremmes – især blandt dem, der har færrest ressourcer til at leve sundt. Sundhedspolitikken hænger dermed naturligt sammen med FN's tredje verdensmål om, at vi skal sikre et sundt liv for alle og fremme trivsel i alle aldersgrupper.

Afsættet for vores arbejde med sundhedspolitikken er Vision 2029 og understregningen af, at borgere, erhvervslivet og civilsamfundsaktører spiller en afgørende rolle i udviklingen af vores kommune. Sammen skaber vi fremtiden.

God læselyst

Borgermester
Jesper Würtzen

Sundhed er et fælles ansvar

Det er først og fremmest det enkelte menneske, som har ansvar for eget liv og sundhed. Det enkelte menneske skal selv aktivt gøre noget for sin sundhed – tage ansvar – og have lyst til at handle. Vi bærer også et fælles ansvar, der løftes af både borgere, foreninger, kommunens ansatte og øvrige samarbejdspartnere på sundhedsområdet, for at understøtte og skabe gode rammer for borgernes sundhed og trivsel, der gør det sunde valg til det nemme valg. Samtidig skal rammerne bidrage til, at det bliver enkelt for borgerne at benytte sig af de sundhedstilbud, der er tilgængelige i kommunen og det omgivende samfund.

For at sikre, at flest muligt kan leve et sundt liv, vil vi derfor styrke og udvide samarbejdet med aktører uden for kommunens organisation, 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.

Brug af bedste viden og systematik i indsatsen

Vi ved hvilke faktorer, der påvirker danskernes helbred. Sundhedsprofilundersøgelsen, der gennemføres hver fjerde år, giver endvidere viden om kommunens egne borgeres livsstil og sundhedsudfordringer. Disse data bruger vi aktivt til at prioritere sundhedsfremmende og forebyggende indsatser.

Effekten af forebyggelsesindsatsen kan ofte først forventes efter en årrække. Derfor arbejder vi med en langsigtet plan frem mod 2029. Desuden baserer vi vores indsatser på viden om hvilke indsatser, der har størst positiv effekt på borgernes sundhed.

Forebyggelsesindsatsen er ofte integreret som en del af opgaveløsningen på tværs i kommunen, hvor der er forskellige fagligheder og forståelser af sundhed. For at opnå det bedste resultat er det afgørende, at kommunens ansatte i fællesskab finder løsninger, som opfylder det overordnede mål om et godt liv i Ballerup Kommune.

Mål mod 2029

Sundhedspolitikken sætter retning og ramme for de kommende ni års arbejde med at fremme sundheden i Ballerup Kommune. Vi vil prioritere indsatser, som er rettet mod de væsentligste risikofaktorer for vores sundhed, såsom alkohol, rygning, fysisk inaktivitet og mental mistrivsel. Vi har sat os følgende ambitiøse mål frem mod 2029.

- Flere skal være fysisk aktive hver dag.
- Ingen børn og unge under 18 år skal bruge tobak.
- Flere skal vælge et røgfrit liv.
- Flere skal drikke mindre, og børn og unges liv må ikke skades af alkohol.
- Flere skal være en del af et fællesskab eller foreningsliv.
- Flere skal leve et liv med bedre mental sundhed og trivsel.
- Færre borgere skal leve med en kronisk sygdom, og de skal være ældre før sygdom indtræffer.

Ballerupborgernes sundhed (visuelt overblik)

18 pct. af de 16-34 årige i Ballerup Kommune ryger dagligt

12 pct. af de 16-34 årige har et storforbrug af alkohol

21 pct. af de 16-34 årige har et usundt kostmønster

27 pct. af borgerne i Ballerup Kommune har et højt stressniveau

35 pct. af de 16-34 årige i Ballerup Kommune har et højt stressniveau

23 pct. af Ballerup Kommunes borgere har svage sociale relationer

29 pct. af Ballerup Kommunes borgere opfylder ikke WHO's minimums anbefaling for fysisk aktivitet

33 pct. af Ballerup Kommunes borgere er moderat overvægtige, og 18 pct. er svært overvægtige

Mere lighed i sundhed

I Ballerup Kommune arbejder vi aktivt for, at alle har mulighed for et sundt liv. Vi ved, at vores sundhed er påvirket af mange forskellige forhold såsom alder, køn og arvelige faktorer samt vores relationer til andre mennesker. Yderligere er vores sundhed også påvirket af andre mere overordnende samfundsforhold og dermed om:

- Vi får en god start på livet.
- Vi får færdiggjort vores skole og påbegynder en uddannelse eller et arbejdsliv.
- Vi bor i områder med diversitet i det fysiske og sociale miljø.
- Vi fastholder vores tilknytning til arbejdsmarkedet.

Sidst men ikke mindst har vores livsstil stor betydning for vores sundhed og for, om vi bliver syge i fremtiden.

Sunde vaner fra start

Nogle af de enkeltfaktorer, der har størst betydning for udviklingen af livsstilssygdomme, er rygning og overvægt. I den forbindelse véd vi, at det er afgørende at etablere sunde vaner allerede i barndommen, da disse ofte bringes videre ind i voksenlivet og vil få betydning for udviklingen af sygdomme. Ballerup Kommune vil derfor prioritere indsatser, der forebygger, at børn og unge bruger tobak samt udvikler overvægt. Disse indsatser skal samtidig bidrage til, at alle børn får en god start på livet og får færdiggjort deres skolegang og uddannelse samt på sigt bliver tilknyttet arbejdsmarkedet.

En tryg barndom

En anden enkeltfaktor, som kan have en stor betydning for børn og unges trivsel, er at vokse op i en familie, der er belastet af alkohol. Børn og unge, der vokser op med forældre med alkoholproblemer, har oftere lavt selvværd, psykiske vanskeligheder, er ensomme og oplever manglende tillid og støtte fra forældrene. De har også en højere risiko for senere i livet at udvikle psykisk sygdom og forsøge selvmord, ligesom risikoen for selv at udvikle et misbrug er væsentligt forhøjet. At hjælpe disse børn er derfor et vigtigt indsatsområde, som Ballerup Kommune prioriterer.

En ekstra hånd til dem, som har et særligt behov

Der er også behov for en specifik indsats rettet mod de mennesker, som i dag mærker konsekvenserne af den sociale ulighed i sundhed. Det er blandt andet etniske minoriteter, socialt udsatte, borgere uden for arbejdsmarkedet, borgere med handicap og borgere med psykisk sygdom. Ballerup Kommune vil bl.a. arbejde på at sikre, at ovenstående målgrupper får en bedre og mere lige kontakt til sundhedsvæsenet – ikke mindst til de alment praktiserende læger.

Mere bevægelse i hverdagen

Bevægelse og fysisk aktivitet er vigtigt gennem hele livet og har stor betydning for sundheden. Muligheden for bevægelse i en eller anden form appellerer til de fleste mennesker og er nødvendig for at kunne klare sig selv og være fysisk i stand til at leve et meningsfuldt liv.

Vi nedsætter risikoen for rigtig mange sygdomme og tilstande med smerter ved at være fysisk aktive. Fysisk aktivitet har ligeledes en positiv effekt på mentale lidelser som fx stress og depression, da der frigives stoffer, der giver velvære og glæde ved fysisk aktivitet. Samtidig bliver vi stærkere og kan bedre komme igennem, håndtere og genvinde styrken, hvis vi bliver ramt af alvorlig sygdom, ulykke eller krise.

Bevægelse fremmer læring

Fysisk aktivitet er ikke kun forbyggende i forhold til sygdom, ulykke eller krise. Fysisk aktivitet udvikler også vores motorik og kropsbevidsthed, og vi bliver bedre til at koncentrere os og lære nyt. Derfor skal leg, bevægelse og fysisk aktivitet være en endnu større del af pædagogikken og undervisningen i Ballerup Kommunes dagtilbud og skole/BFO samt klubber.

Bevægelse i samarbejde med foreninger og frivillige

Mange bliver gennem aktiviteter med leg og bevægelse også en del af et positivt fællesskab. For dem er det socialt samvær, der medfører, at den fysiske aktivitet bliver regelmæssig og fastholdt over tid. Er man ikke så vant til at dyrke motion, kan det være nemmere at komme i gang sammen med andre. Vi vil derfor fortsat samarbejde med foreninger og frivillige om udvikling og udbredelse af et mangfoldigt udbud af aktiviteter til borgere i alle aldre og livssituationer.

Bevægelse i byrum og grønne områder

Fysisk aktivitet er ikke kun træning, det er også at cykle eller gå til arbejde, at tage trappen, at udføre fysisk anstrengende havearbejde eller at lege aktivt med børn eller børnebørn. Ballerup Kommune vil derfor fortsat udvikle og skabe flere og bedre muligheder for leg, bevægelse, naturoplevelser og aktiv transport i byrummene og i de grønne områder. Så det bliver nemt og attraktivt at vælge den fysiske aktivitet til. Borgernes tilvalg af disse muligheder afhænger også af, om de føler sig trygge i omgivelserne. Trafiksikkerhed, belysning, bekæmpelse af graffiti og generel vedligehold af udearealer er alle tryghedsskabende tiltag, som Ballerup Kommune vil prioritere.

Aktive børn bliver aktive voksne

Aktive børn bliver aktive voksne og jo tidligere i livet god sundhedsadfærd tilegnes, jo større, livslang betydning vil det have. Børn skal derfor motiveres til aktivitet i en tidlig alder, med henblik på at udvikle egne kompetencer og forståelse for sundhed. Der er påvist en stærk sammenhæng mellem fysisk aktivitet og hjertekarsygdomme, diabetes, kræft samt mentalt helbred. Grundlaget for flere af disse sygdomme skabes allerede i barndommen og børn i 9-års alderen i dårlig kondition, har således 10 gange så risiko for udvikling af de nævnte sygdomme senere i livet.

Christensen, Bjørn Friis Neerfeldt. Sunde Børn Bevæger Skolens faktaark. Dansk Skoleidræt, Nyborg

Bedre mental sundhed

Udfordringer med den mentale sundhed er stigende for alle aldersgrupper. Særligt blandt unge er der en negativ udvikling[1]. Antallet af 10-24-årige, der bliver diagnosticeret med psykisk sygdom som fx angst, depression, spiseforstyrrelse, ADHD eller autisme, er steget i løbet af de seneste 20-30 år. Femten procent af børn og unge bliver diagnosticeret med en psykisk sygdom, inden de fylder 18 år, og antallet af nye tilfælde er steget for alle sygdomsgrupper. Samtidig er der en stor social ulighed på området, som betyder, at børn og unge i familier med lavere indkomst- og lavere uddannelsesniveau rammes hårdest[2].

Mentale helbredsproblemer kan have store konsekvenser for børn og unges sundhedstilstand, personlige udvikling, livskvalitet og sociale relationer, både nu og for resten af deres liv. Det er en væsentlig årsag til, at mange børn ikke trives i skolen og derved kan få problemer med at gennemføre en ungdomsuddannelse. Dårlig trivsel i barndommen kan på sigt også føre til psykiske lidelser i voksenlivet.

Opsporing og forebyggelse i dagtilbud og skole

Vi vil styrke indsatsen for børn og unges mentale sundhed – især i lyset af den store sociale ulighed på området. Det vil vi gøre ved at forebygge og opspore der, hvor børn og unge opholder sig i dagligdagen, fx ungdomsuddannelser. En væsentlig indikator på dårlig trivsel er fravær fra skole eller dagtilbud, og det har et særligt fokus i det forebyggende arbejde. Vi vil yderligere arbejde for let og lige adgang til behandling – også når forældrene er udfordrede af psykisk sygdom eller har misbrugsproblemer.

Sundhedsfremmende fællesskaber

Ensomhed, social isolation, stress og følelsen af ikke at være god nok kan opleves i alle stadier af livet. Det kan modvirkes gennem fællesskaber, hvor der skabes nye, nære relationer og bedre selvværd gennem sociale tilhørsforhold, positive erfaringer med uddannelse og arbejdsliv samt trygge omgivelser. Vi vil sammen med civilsamfundsaktører – organisationer, foreninger og grupper - bidrage til at skabe rammerne for disse sundhedsfremmende fællesskaber, blandt andet gennem aktivitetssteder og åbne byrum.

Trivsel i arbejdslivet

Stress, angst og depression er de hyppigste årsager til, at mennesker forlader arbejdsmarkedet i utide og overgår til førtidspension. Stress er også årsag til et stort antal sygemeldinger i både den offentlige og private sektor. Hos voksne er aktiv deltagelse i uddannelse og job vigtigt for en god mental sundhed. En god mental sundhed er også nødvendig for at kunne gennemføre en uddannelse og fastholde et job. I den forbindelse har Ballerup Kommune som arbejdsgiver et ansvar for at forebygge dårlig trivsel og stress hos medarbejderne på de kommunale arbejdspladser.

Naturen og mental sundhed

Vi ved, at ophold i naturen for mange er en måde at pleje og styrke den mentale sundhed på. Derfor skal naturområderne i og omkring kommunen i langt højere grad indgå i at løfte den mentale sundhed. I naturen er alle lige, og den appellerer til de fleste på tværs af alder, uddannelse og baggrund. Det er derfor oplagt med et øget fokus på de mentale sundhedsgevinster, der er ved ophold i naturen.
Ballerup Kommune vil understøtte at flere kommer ud i naturen ved at gøre ophold og aktiviteter i naturen attraktive og let tilgængelige.

[1] Sundhedsprofil 2010-17

[2] *Rapport fra Vidensråd for forebyggelse november 2020: Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10- 24 år forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder.*

Hvad er mental sundhed?
Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor det enkelte mennesker kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagens udfordringer og stress og indgå i fællesskabet med andre mennesker.
Mental sundhed er altså ikke kun fraværet af psykisk sygdom, men består også af psykologiske ressourcer og evner, som er nødvendige for at kunne udvikle sig og klare de udfordringer, der dukker op i alle menneskers liv.

Reference: Sundhedsstyrelsen

Tættere samarbejde med de alment praktiserende læger

Vi står over for en udvikling, hvor flere og flere sundhedsindsatser bliver forankret i borgernes nærmiljø - i kommunen og hos de praktiserende læger med et tæt samarbejde med specialister på sygehusene.

Udviklingen stiller større krav til samarbejdet mellem kommunen og de praktiserende læger. Vi skal fungere som ligestillede og tætforbundne parter i det nære sundhedsvæsen. Ballerup Kommune prioriterer derfor dialogen og samarbejdet med de praktiserende læger, for at styrke den gensidige koordinering og sammenhæng i den enkelte borgers forløb.

Samarbejde om forebyggelse af livsstilssygdomme

Ballerup Kommune ønsker at intensivere det forebyggende arbejde i tæt samarbejde med almen praksis. De alment praktiserende læger har jævnligt kontakt med de fleste borgere i Ballerup Kommune, herunder borgere som er i risiko for at udvikle livsstilssygdomme. Almen praksis har dermed mulighed for at sætte ind med forskellige forebyggende indsatser og spiller samtidig en væsentlig rolle i forhold til at henvise og motivere borgerne til at benytte sig af Ballerup Kommunes forskellige forbyggende indsatser.

Samarbejde om børn i mistrivsel

Der er ligeledes behov for et styrket samarbejde mellem de praktiserende læger og Ballerup Kommune omkring børn og unge med mistrivsel og/eller psykisk sygdom. Den psykologiske og pædagogiske udredning og behandling af børn og unge med psykiske problemer er primært placeret i landets kommuner. Samtidig er der mange forældre til børn og unge i mistrivsel og/eller med psykiske problemer, som henvender sig i almen praksis. Det er derfor væsentligt, at den daglige kommunikation og samarbejdet mellem Ballerup Kommune og de praktiserende læger fungerer optimalt. Ballerup Kommune vil derfor arbejde for, at det bliver så nemt som muligt for almen praksis at henvende sig til Ballerup Kommune, når der er behov for dialog om et barn eller en ung, som mistrives.

Udmøntning

Ballerup Kommunes sundhedspolitik danner den overordnede ramme og vision for arbejdet med – og samarbejdet om - sundhedspolitiske spørgsmål i Ballerup Kommune. Sundhedspolitikken skal implementeres gennem en handlingsplan, der går på tværs af alle fagcentre i Ballerup Kommune. I handlingsplanen skal de enkelte fokusområder omsættes til konkrete indsatser og mål. Udmøntningen af handlingsplanen kommer til at foregå i et samarbejde mellem de relevante politiske fagudvalg, administrationen og øvrige relevante aktører i og uden for kommunens organisation.