



FOREBYGGELSE OG SUNDHEDSFREMMEPOLITIK

Furesø Kommune 2018-2022

Forebyggelses- og Sundhedsfremmepolitik

Furesø Kommune 2019-2022

Politisk forord

Alle borgere i Furesø kommune skal have adgang til at leve et sundt og aktivt liv, hele livet.

Langt de fleste borgere i Furesø er sunde og raske. Alligevel ser vi i disse år nogle bekymrende tendenser i befolkningens helbredstilstand, både nationalt og i Furesø Kommune. Særligt de unge er udfordrede og oplever i højere grad end tidligere at være stressede eller at være i direkte mistrivsel. Alt for mange unge er stillesiddende i et stort antal timer på daglig basis, og rygning blandt de unge er i stigning for første gang, siden rygeloven blev indført i 2007. Furesø Kommune har arbejdet målrettet med indsatser på sundhedsområdet gennem en del år. Vi skaber sammenhængende forløb for borgere både internt i kommunen, mens også på tværs af kommuner og sundhedsvæsenet, fx i samarbejde med hospital og praktiserende læger.

I Furesø Kommune skaber vi løsninger sammen. Når sundheden skal løftes skal vi samarbejde bredt, også med kommunens foreningsliv borgere og organisationer. I fællesskab kan vi udvikle og styrke de konkrete indsatser, der skal udvikles over de kommende år.

Vi skal eksempelvis sikre gode rammer i byens rum, i daginstitutioner og skoler, så børn og unge får de bedste udviklingsmuligheder. Vi skal understøtte aktiv transport og udvikle på tilgængeligheden og brugen af kommunens grønne omgivelser til glæde for alle borgere.

Forebyggelses- og Sundhedsfremmepolitikken skal fungere som en overordnet retningslinje for arbejdet over flere Byrådsperioder, men Udvalg for sociale forhold, sundhed og et godt seniorliv vil i hver Byrådsperiode pege på særlige indsatsområder, som skal prioriteres.

Det ligger udvalget særligt på sinde at skærpe fokus på ulighed i sundhed. Vi skal differentiere vores sundhedstilbud, så vi når de borgere, der har størst behov. Det er desuden en prioriteret opgave at arbejde med opsporing og tidlige indsatser, overalt hvor vi møder borgerne. Vi skal i de kommende år prioritere og arbejde med konkrete målsætninger, så vi kan fremme oplevelsen af trivsel hos fx unge borgere og borgere med kronisk og psykisk sygdom. Vi skal forebygge misbrug af såvel almindelige rusmidler, som hårde stoffer. Vi skal have fokus på at forebygge ensomhed hos alle de borgere, vi møder i en kommunal hverdag. De sunde valg skal være lette at træffe og derfor skal vi i Furesø Kommune sætte fokus på røgfri miljøer, særligt hvor børn og unge færdes. Vi skal sikre at anlæg og grønne omgivelser inspirerer til bevægelse og samvær, således at flere får en aktiv hverdag og vi ønsker at fremme sunde rammer og fornuftige vaner omkring skærmforbrug blandt børn og unge.

Vi glæder os til, i fællesskab og på tværs, at udvikle sundhedstilbud og inspirerende rammer for aktivitet og bevægelse i byrum og natur, så alle borgere får gode muligheder for sjovt og aktivt samvær – i inspirerende omgivelser.

På vegne af udvalg for sociale forhold, sundhed og et godt seniorliv.

Matilde Powers.



Vision for Furesø Kommune

Denne politik er døbt Forebyggelses- og Sundhedsfremmepolitik, fordi vi har fokus på at *fremme* sundheden tidligt i livet og på at *fremme* trivsel og positiv udvikling igennem *hele* livet. Vi ønsker at *forebygge* at børn og unge udvikler vaner som senere i livet vil føre til kronisk sygdom, stress og afhængighed og vi ønsker at *forebygge* forværring hos de borgere, der allerede er ramt af fysisk og psykisk sygdom.

Derfor vil vi prioritere indsatser for børn og unge samt indsatser for de borgere, der har færrest ressourcer og sværest ved at leve sundt. Vi tager udgangspunkt i det strukturelle - i de sundhedsfremmende rammer - i alle vores kommende initiativer. Det skal være nemt at leve sundt – og kommunen skal gå foran med institutioner med sunde muligheder og en by med anlæg, der ansporer til leg og bevægelse.

Sundhed og trivsel for alle

I Furesø Kommune skal det være muligt for borgerne at leve et sundt, aktivt og selvstændigt liv - hele livet. Det er visionen og det er forudsætningen for, at den enkelte borger kan leve det liv, han eller hun gerne vil. Et sundt, aktivt og selvstændigt liv er en forudsætning for at det lille barn leger og lærer, at den unge kommer godt i gang med uddannelse og arbejde og at den voksne danner familie og er aktiv i arbejdsliv og samfundsliv. Og endelig er det afgørende for, at den ældre borger lever længst muligt, med en høj grad af livskvalitet og selvbestemmelse

Sundhed handler i denne forstand om mere end fravær af sygdom. Det handler om at trives i hverdagen, at have mulighed for at udfolde evner og håndtere dagligdagen. Et godt helbred er forudsætningen for at borgere i alle aldre kan leve det liv, de ønsker sig. Den enkelte borger har et ansvar for egen sundhed og kommunen har et ansvar for at skabe rammer, der understøtter borgernes muligheder for at leve sundt. Nogle borgere lever med fysisk og mental sygdom. Det er en udfordring for den enkelte, men også for vores velfærdssamfund, som sættes under pres af stadigt stigende udgifter til behandling, pleje og omsorg, samt sygefravær og overførselsindkomster. Vi skal blive endnu bedre til at forebygge det mulige.

**4,6 % af alle Furesøborgere
har diabetes type 2 svarende
til ca. 1500 personer**

**7,7 % af seniorer over 65 år har
en langvarig depression svarende
til ca. 660 personer.**

Hvad er sundhed?

I dag er vi klar over at sundhed har såvel en social, psykisk som en fysisk dimension. Det betyder eksempelvis, at stress og mistrivsel giver mindre overskud til at tage vare på sig selv og sine nærmeste. Ligeledes ved vi, at fysisk sygdom øger risikoen for psykisk mistrivsel og ensomhed.

Borgere med god økonomi, og længere videregående uddannelser, har et langt bedre fysisk og psykisk helbred samt en længere levetid end kortuddannede. Vi ønsker at minimere den sociale ulighed i Furesø Kommune og derfor giver det god mening at målrette sundhedsfremmende tilbud til netop de grupper af borgere, der har størst behov. Eksempelvis samarbejder vi med nabokommuner om at målrette rygestoptilbud til unge på ungdomsuddannelserne, ligesom borgere i Furesø med stram økonomi i 2018-2019 får tilskud til rygestopmedicin i forbindelse med rygestop.

I Furesø Kommune ønsker vi at styrke eksisterende sundhedsfremmende og forebyggende indsatser og at igangsætte nye aktiviteter, der kan gøre de sunde valg til de oplagte.

Vi vil tage udgangspunkt i at skabe sunde rammer i alle sammenhænge, hvor borgerne færdes, eksempelvis i de kommunale institutioner, men også i det offentlige rum. Vi ved at disse strukturer i hverdagen har den allerstørste indflydelse på vores sundhed. Vi kan fremme sundheden ved eksempelvis at opsætte bænke på den rute, der er attraktiv for ældre borgere, så en lidt længere tur bliver mulig at gå. Reb, balancebomme og gynger i naturen ansporer til bevægelse og leg og sunde kantiner på skoler gør det helt oplagt at træffe sunde valg i en travl hverdag. Vi ved eksempelvis også, at der er markant færre rygere på de folkeskoler, hvor der er en aftale om røgfri skoletid.

Sammenhængende indsats på sundhedsområdet

I Furesø Kommune er vi mange, der bidrager til borgernes sundhed fx i sundhedsplejen, i daginstitutionerne, på skolerne, på det sociale område og på ældreområdet. Der eksisterer adskillige velfungerende indsatser, og vi har et godt fundament at bygge videre på, men der er selvsagt plads til forbedringer. Vi skal videreudvikle på eksisterende indsatser, og vi skal blive endnu bedre til at samarbejde på tværs af områder, sammen med borgere og foreninger m.fl. og vi skal sikre, at der er et godt kendskab til de muligheder, man har som furesøborger i alle livets faser.

Afsættet for det videre arbejde tages i Furesø Kommunes politiske arbejdsprogram, samt Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakkers faglige anbefalinger til kommunerne. Ligeledes er samarbejde og erfaringsudveksling med patientforeninger, forskningsinstitutioner og andre regionale og kommunale aktører væsentligt i det kommende udviklingsarbejde.

17 % af Furesø Kommunes borgere over 16år viser tegn på alkoholafhængighed.

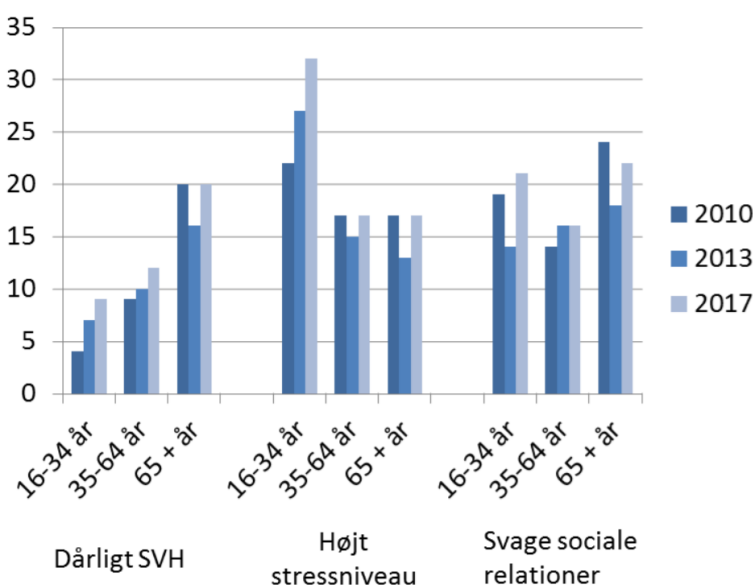
Ca. 20 000 borgere i Furesø Kommune sidder stille i mere end 8 timer dagligt

Sundhedstilstanden i Furesø Kommune

Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og Kommuner 2017 viser, at sundhedstilstanden i Furesø Kommune overordnet er god. Alligevel er antallet af borgere, der lever mere usundt i hverdagen, i stigning. Flere har et usundt kostmønster, flere ryger dagligt og flere føler sig stressede. Sundhedsprofilen afslører, at mange Furesøborgere er inaktive i hverdagen, med mange timers stillesiddende aktivitet. Særligt de unge mellem 16 – 34 år er fysisk inaktive, har svage sociale relationer og oplever et forhøjet stressniveau. Ligeledes er det særligt blandt de unge, at rygning er i stigning.

Den tidligere forebyggelse er særlig vigtig, da grundlaget for livets sundhedsvaner skabes i barndommen. Derfor vil vi i Furesø Kommune sætte fokus på den tidlige indsats og opsporing, særligt overfor sårbare borgere og familier. Også i forhold til kronisk sygdom skal vi tage hånd om de borgere, der har størst behov, med særligt tilrettelagte sundhedsindsatser. Vi vil styrke den forebyggende indsats i forhold til kroniske sygdomme forårsaget af levevilkår, også med henblik på at reducere den sociale ulighed på området.

Mental Sundhed i Furesø Kommune



Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og Kommuner 2017 – Sundhedsadfærd og risikofaktorer

14 % af de unge mellem 16-34 år ryger i Furesø Kommune.

30 % af de 16-34årige opfylder ikke WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet

Konkrete handleplaner for 2019 -2022

Visionen vil i de kommende år blive foldet ud i konkrete handleplaner forbundet med to temaer og målgrupper:

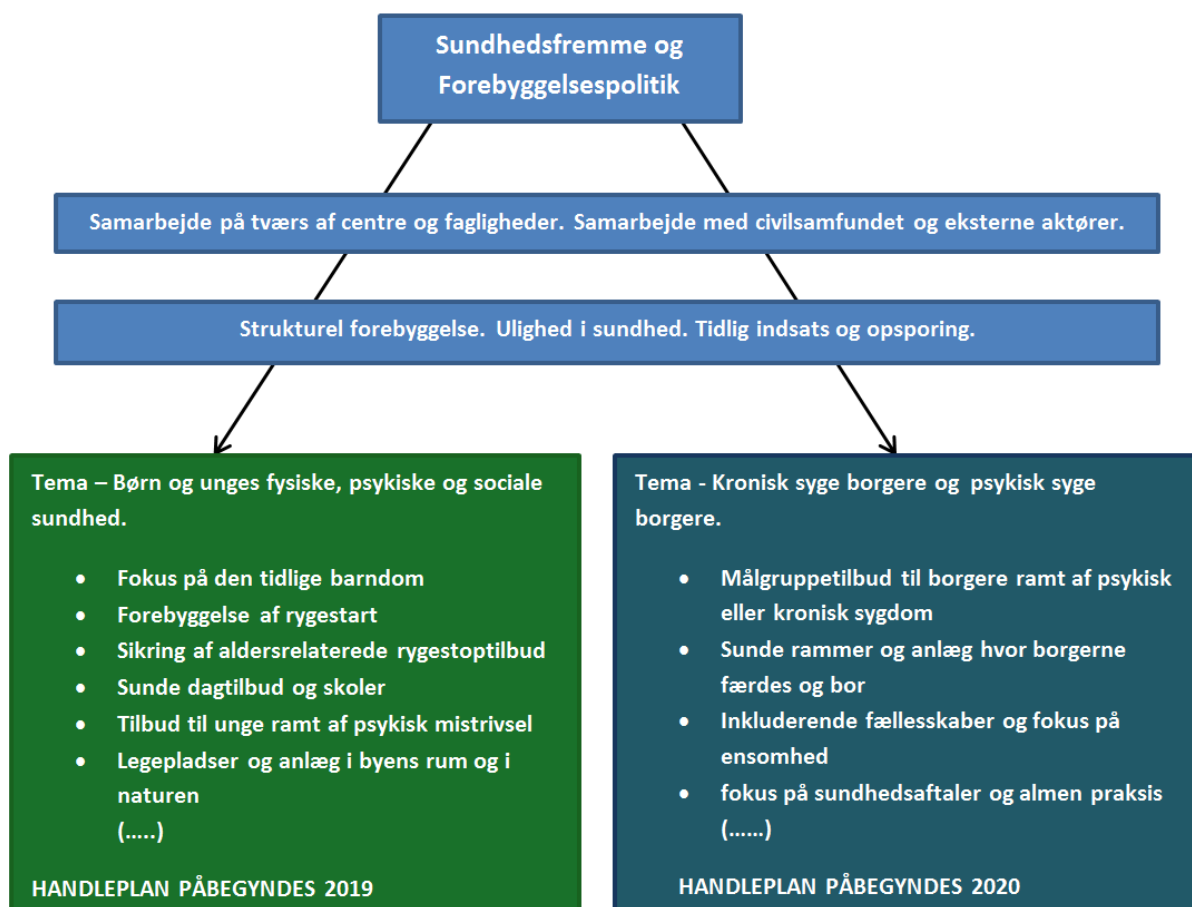
1. **Børn og Unges fysiske, psykiske og sociale sundhed.** Initieres i 2019
2. **Kronisk syge borgere og psykisk syge borgere.** Initieres i 2020

De to temaer er udvalgt, så der kan arbejdes fokuseret, systematisk og tværgående med to afgrænsede målgrupper, som er prioriteret både fagligt og politisk. I processerne skal inddragelse af interessenter, borgere og brugere udgøre hjørnestenen, ligesom der tages et fagligt udgangspunkt i strukturel sundhedsfremme og forebyggelse, i form af tidlig indsats og opsporing. Der arbejdes med begge handleplaner frem til udgangen af 2022.

I figuren nedenfor er de initiativer, der er drøftet på nuværende tidspunkt skitseret, under hvert tema. Disse og andre relevante spor vil blive konkretiseret i handleplaner, hvoraf den første; *Børn og unges fysiske, psykiske og sociale sundhed* initieres i januar 2019. Der er lagt op til at handleplanerne på nuværende tidspunkt er fleksible, netop for at imødekomme nye potentialer, der viser sig i samarbejdet med kolleger, interessenter og borgere, når handleplanarbejdet påbegyndes.

Der er risikabel alkoholadfærd i 14% af husstande med et eller flere børn i Furesø Kommune.

14 % af Furesøborgerne spiser slik eller kage mindst fem gange ugentligt.



Figur 1. Forebyggelses- og Sundhedsfremmepolitikens organisering

Kontinuerlig opfølgning

Borgere, politikere, interessenter i øvrigt inddrages relevant undervejs i alle processer. Derudover vil der finde en løbende afrapportering sted til de involverede politiske udvalg i regi af hver indsatsplan.

Samtidig sikres information til alle borgere i form af fx pressemeddelelser og pressedækning af begivenheder i regi af indsatsplanernes udfoldelse. Desuden vil kommunens hjemmeside blive løbende opdateret med nye indsatsbeskrivelser og begivenheder i regi af indsatsplanerne.

**12 % af borgere i Furesø
Kommune lider af søvnbesvær.**