

NU ER ANSVARET DIT!

42% af danske førtidspensionister er rygere

10,6 % danskere drikker
mere end højrisikogrænsen

25% af alle årlige dødsfald i
Danmark kan henføres til rygning

13% er svært overvægtige (BMI > 30)

50% af alle langtidssygemeldinger
skyldes mentale helbredsproblemer

NU ER ANSVARET DIT!



BEHANDLING ELLER FOREBYGGELSE? – NU ER ANSVARET DIT

Det kræver mod at passe godt på sine vælgere og at investere i langvarig velfærd, - men kan du forsvare at lade være?

Svaret på det spørgsmål har stor betydning for borgerne i din kommune i de kommende fire år.

Derfor skal du kende konsekvenserne – både af at handle og af ikke at gøre noget. Det handler denne pjeces om.

Borgernes sundhed ligger nu i dine hænder

En usund livsstil fører i mange tilfælde til livsstilssygdomme. Overvægt, rygning, manglende motion, alkoholforbrug og usunde kostvaner er blandt de afgørende risikofaktorer, når man ser på, hvilke sundhedsmæssige risikofaktorer, der hvert år fører til livstruende eller kroniske sygdomme. Og der er store uligheder i sundheden mellem forskellige befolkningsgrupper. Blandt personer med kortere uddannelsesbaggrunde er der flere overvægtige og storrygere, og flere der lever usundt og dyrker for lidt motion.

Den sociale ulighed i sundhed er et vigtigt emne for kommuner, regioner og sundhedsvæsen at forholde sig til. Social ulighed i dødelighed har en relativ stor ind-

flydelse på midllevetiden, og politisk er der formuleret et ønske om at øge danskernes midllevetid. Derudover kan en reduktion af den sociale ulighed i sundhed også medføre, at en større andel af borgerne kan indgå i arbejdsstyrken, ligesom udgifter til såvel sundheds- som beskæftigelses- og socialområdet kan fastholdes eller måske reduceres.

Først og fremmest øger sundhedsfremme dog borgernes trivsel og sundhed. Herved kan de kommunale udgifter reduceres over en periode og giver nye investeringsmuligheder for kommunen.

Sund By Netværket har udarbejdet denne pjece med eksempler på en række sundhedsfremmende indsatser, du som politiker kan være med til at beslutte. Der findes mange gode eksempler på indsatser allerede, også i din kommune. Pointen er, at det kræver politisk mod at investere i borgernes livskvalitet og sundhedsfremme. Hvad er du stemt for?

Venlig hilsen

Sund By Netværket

Find Sund By Netværkets film "Forebyggelse eller behandling – nu er ansvaret dit!" med mere fakta og tal:

www.sund-by-net.dk/viden/nu-er-ansvaret-dit

1. DØDSFALD RELATERET TIL FYSISK INAKTIVITET GIVER ANLEDNING TIL 50.000 TABTE GODE LEVEÅR

Sundhedsstyrelsen anbefaler børn er fysisk aktive en time hver dag.

En undersøgelse fra Syddansk Universitet viser, at børn, der har været 15 minutter aktive om morgenen før skole holder koncentrationen længere end elever, der er blevet transporteret i skole (i bil, med tog eller bus).



Hvad gør du for at fremme en sikker skolevej for eleverne i din kommune, så det er let at vælge at cykle eller gå i skole?

Horsens Kommune – Gå-busser

I 2005 blev der i Horsens udarbejdet en handlingsplan for trafik sikre skolebørn. Visionen for planen var, at alle har ret til at være selvtransporterende – også skolebørnene! Målsætningen var, at 80% af skolebørnene fra 2. klassetrin og opefter er selvtransporterede til og fra skole dvs. enten til fods, på cykel eller i bus.

Læs mere om Horsens Kommunes Gå-busser på



Viborg Kommune – afsæt budget til at sikre skolevejene

Viborg Byråd har vedtaget, at alle midler afsat til cykelstier i Viborg Kommune i 2013 og delvist i 2014 går til anlæg af skole-hjem-stier. Flere børn kan dermed transportere sig aktivt til skole på en sikker skolevej - og samtidig er der mulighed for, at udgiften til skolebusser kan blive mindre. Den friske luft og motion har også en positiv virkning på børnenes indlæring i skolen.

Læs mere om Viborg Kommunes skolevej på



2. 25% AF ALLE ÅRLIGE DØDSFALD I DANMARK KAN HENFØRES TIL RYGNING

Rygning er en af de væsentligste årsager til sygdom og død i Danmark.

Jo tidligere man starter med at ryge, jo større er sandsynligheden for, at man ender som storryger. Man har desuden sværere ved at stoppe med at ryge som voksen, jo tidligere man er startet på at ryge. Rygning er årsag til en lang række sygdomme, primært kræft, hjerte-karsygdomme og KOL.



Har I en rygepolitik i din kommune? Har I sat særligt fokus på en tidlig forebyggende indsats mod rygestart blandt unge? Hvornår har du sidst spurgt ind til, hvordan statistikken er i din kommune?

Ballerup Kommune – rygeforebyggelse til unge

I Ballerup Kommune tilbyder sundhedsplejen rygeforebyggelses undervisning til alle 7. klasser på kommunens skoler. Rygeforebyggelses-undervisning foregår i et samarbejde med skolens lærere. Undervisningen sker på dette tidspunkt, idet danske unges rygedebut sker senere i dag end for 20 år siden.

Læs mere om Ballerup Kommunes rygeforebyggelsestilbud på



Odense Kommune – røgfri arbejdstid

Odense Kommune har som en del af sin sygefraværsstrategi indført røgfri arbejdstid for medarbejderne. Det er dels sket på baggrund af evidens for, at rygere har mellem tre til otte sygedage mere end ikke-rygere, og at forældres rygning er en af de væsentlige årsager til barnets første sygedag, (specielt i relation til luftvejssygdomme hos børn). Samtidig ved man fra undersøgelser, at rygere i gennemsnit bruger 55 minutter af deres arbejdsdag på at ryge; og med over 3000 rygere blandt de ansatte svarer det til flere hundrede fuldtidsstillinger, som i stedet kan bruges på at levere kerneydelsen.

Læs mere om Odense Kommunes røgfri arbejdstid på



3. HVERT FEMTE BARN I ALDEREN 11-15 ÅR VURDERER SELV, DE HAR TEGN PÅ MISTRIVSEL I DERES DAGLIGDAG

Mentale helbredsproblemer kan føre til kroniske sygdomme som KOL, diabetes og hjertekarsygdomme. Ensomhed er lige så farlig som rygning.

I Danmark har vi ikke lang tradition at arbejde med forebyggelse eller sundhedsfremme i forhold til mental sundhed. Men det bør vi! Et barn, der mistrives, kan ikke forventes at have overskud til at tage god vare på sig selv i forhold til at få sig en uddannelse, klare sig selv i hverdagen og mestre livet som voksen. For ikke at nævne at tilegne sig en sund livsstil.



Hvis din kommune ikke griber ind, hvad tror du så, de kommunale udgifter til den pågældende borger bliver ... Måske endda resten af livet?

Vejle Kommune – sammenhæng mellem mental sundhed og skolegang

Frafald på ungdomsuddannelser skyldes i høj grad mental og social mistrivsel. Vejle Kommune har iværksat et Study SupportCenter for at bremse frafaldet på erhvervsuddannelserne. Centret sikrer bæredygtige overgange, sammenhæng og kontinuitet for de unge i mødet med ungdomsuddannelserne. Dette er med til at fastholde den unge i uddannelse, samt at den unge oplever, at deres kontakt til vejledning og rådgivning fra forskellige aktører forenkles.

Læs mere om Vejle Kommunes Study SupportCenter og kommunens øvrige tilbud inden for mental sundhed på



Lolland Kommune – forældreuddannelse til førstegangsførelse

Lolland Kommune tilbyder forældreuddannelse til førstegangsførelse for at styrke deres viden og færdigheder omkring betydningen af mental og fysisk sundhed for barnets udvikling og hele familiens sundhed og trivsel. Lolland Kommune tilbyder ligeledes en ny og helhedsorienteret sagsbehandling på tværs af kommunens forvaltningsområder, så udsatte familier bliver hjulpet i den rigtige retning.

Læs mere om Lolland Kommunes forældreuddannelse og helhedsorienterede sagsbehandling på



4. MERE END HVER TREDJE DANSKER OVER 16 ÅR LIDER AF IKKE BARE AF ÉN MEN TO ELLER LANGT FLERE KRONISKE SYGDOMME

Danskerne har i stigende grad en livsstil og sundhedsmæssig adfærd, der gør, at de har forøget risiko for at få en kronisk sygdom. Det gælder fx fysisk inaktivitet, rygning, alkohol og forkert kost.

Det er vanskeligt på kort sigt at bremse stigningen i antallet af borgere, der får en kronisk sygdom, da det typisk er en tilstand, der udvikles over en længere årrække. Men det er muligt at sætte ind med tidlig opsporing, så de personer, der enten har eller er på vej til at udvikle en kronisk sygdom, kommer i behandling hurtigst muligt. Derved kan en lang række komplikationer og udgifter undgås til gavn for den enkelte borger og kommunekassen.



Hvordan er du med til at sikre, at dine vælgere og kommunekasse skånes mest muligt ved en systematisk tidlig opsporing af kronisk sygdom?

Gladsaxe Kommune – fokus på fleksibilitet og borger-tilpasning

I Gladsaxe Kommune arbejder man systematisk med at designe og organisere fleksible tilbud til borgere med kronisk sygdom, der tager højde for borgerens specifikke behov. Tilbuddene udbydes på skiftende tidspunkter af dagen, i forskellige geografiske områder og er tilpasset specifikke målgrupper. Tilbuddene er bygget op i moduler, der kan sammensættes efter behov. Størstedelen af modulerne er ikke sygdomsspecifikke, hvilket tilgodeser borgere med flere kroniske sygdomme.

Læs mere om Gladsaxe Kommunes fleksible og tilpassede tilbud til borgere med kronisk sygdom og andre aktiviteter på området på



Odense Kommune – screening af +65 årige

I Odense Kommune tilbydes der åbent hus arrangementer for +65-årige med begyndende funktionstab. På flere åbent hus arrangementer for målgruppen stiller et tværfagligt team, herunder også frivillighedsområdet, sig til rådighed og tilbyder borgerne en simpel test af fysisk funktionsevne og efterfølgende samtale om handlemuligheder. Ved dette tilbud opnår borgerne at få viden om egen sundhed og handlekompetence i forhold til egenomsorg.

Læs mere om Odense Kommunes screening af +65 årige på



5. NÆSTEN 28% AF DE DANSKERE, DER DRIKKER OVER HØJRSIKOGRÆNSEN, ØNSKER AT NEDSÆTTE DERES ALKOHOLFORBRUG

Sundhedsstyrelsen anbefaler syv genstande om ugen for kvinder og 14 genstande for mænd, og ikke mere end fem ad gangen. 11% af danske børn lever i en familie med et overforbrug af alkohol.

Mange af disse familier mener ikke selv, de drikker for meget. At bo i en familie med et alkoholoverforbrug kan føre til mistrivsel, mental ustabilitet, forsømmelse og pålægge det enkelte barn både et alt for stort ansvar samt en opfattelse af, at livet mestres med alkohol.



Kik op og ned ad vejen, hvor du bor: Det er rundt regnet hvert 10. barn, du ser, som vi taler om. Bruger du din politiske indflydelse til at gøre noget ved det?

Varde Kommune – rusmiddelstrategi

Varde Kommune har vedtaget en rusmiddelstrategi og medfølgende handleplan for, hvordan og hvornår hvert tiltag i strategien implementeres, samt hvem der har ansvaret for, at det sker. Et stort fokusområde i rusmiddelstrategien er børns trivsel, idet kommunen tror på, at risikoen for et fremtidigt alkoholforbrug er langt større, hvis man mistrives som barn.

Læs mere om Varde Kommunes rusmiddelstrategi og handleplan på



Holbæk Kommune – alkoholscreening af kontanthjælpsmodtagere

På tværs af to politiske udvalg blev det i Holbæk Kommune besluttet, at alle kontanthjælpsmodtagere under 30 år screenes i forhold til deres forbrug af alkohol. Ved et for stort forbrug opfordres borgeren til at ændre på forbruget eventuelt med hjælp fra Sundhedscentrets tilbud om Støtte til livsstilsændring. Ved et konstateret misbrug opfordres borgeren til at kontakte kommunens Misbrugscenter med henblik på behandling. To år senere er der 50 % flere i behandling for alkoholmisbrug.

Læs mere om Holbæk Kommunes alkoholscreening af kontanthjælpsmodtagere – en konsekvens af et samarbejde på tværs af politiske udvalg – på



Sund By Netværket består i 2014 af 57 kommuner og to regioner, der arbejder sammen om at fremme lighed i sundhed, ledelse af folkesundhed med fokus på sundhedsfremme og med mål om at skabe gode vilkår for borgernes trivsel.

Som medlem af Sund By Netværket har du og din kommune en række muligheder, der kan give værdi i det lokale folkesundhedsarbejde.

- En del af en national platform for dialog mellem kommuner, regioner og nationale aktører, som gensidigt inspirerer og støtter hinanden til udvikling og implementering af indsatser på et højt fagligt kvalitetsniveau
- En del af et internationalt netværk med adgang til europæiske og nordiske temagrupper, konferencer og kontakter
- En del af et internationalt netværk med adgang til europæiske og nordiske temagrupper, konferencer og kontakter med både politikerens og embedsmandens perspektiver.
- Adgang til prisbillige konferencer, temadag og kurser
- Modtager af netværkets udgivelser, og med mulighed for gratis at rekvirere flere
- Adgang særlige aktiviteter for udelukkende medlemmer, fx en studietur, Netværk for ledelse af sundhedsfremme eller at mødes med europæiske koordinatore

VIL DU VIDE MERE

Du kan læse meget mere om aktiviteterne i netværket på www.sund-by-net.dk eller kontakte sekretariatet på tlf. 3370 3375, også hvis du er interesseret i medlemskab for din kommune.

Find Sund By Netværks medlemmer, og få mere at vide om eksemplerne nævnt i denne pjece:
www.sund-by-net.dk/medlemmer

TAK TIL de syv politikere blandt Sund By Netværkets medlemmer, som har givet uvurderlig feedback og kommenteret udarbejdelsen af denne pjece:

- Ellen T Schmidt fra Horsens Kommune
- Erik Buhl fra Varde Kommune
- Lolan Ottesen fra Ballerup Kommune
- Louise de Richelieu fra Holbæk Kommune
- Marie Louise Friderichsen fra Lolland Kommune
- Veronica Hansen fra Odense Kommune
- Åse Kubel Høeg fra Viborg Kommune

ULIGHED I SUNDHED

Den sociale ulighed i sundhed er steget gennem de sidste 20 år. Det betyder, at der er borgere, som ikke har samme muligheder som andre for at udfylde deres livspotentialer. Konsekvenserne bæres af den enkelte, men rækker videre.

Sundhedsstyrelsens rapport "Ulighed i sundhed – årsager og indsatser" beskriver en række sociale faktorerets betydning for sundhed og sygelighed. Rapporten gennemgår en bred vifte af de områder, der kan arbejdes med for at mindske forskellene i danskernes sundhed og levealder. Rapporten viser, at en nedbringelse af den sociale ulighed i sundhed ikke kan løses af sundhedssektoren alene.

Derfor er der behov for en indsats fra såvel forskellige sektorer (uddannelse, social, sundhed, beskæftigelse) som forskellige administrative niveauer (kommuner, regioner, stat, civilsamfund)

NU ER ANSVARET DIT!

Folkesundhed er langt mere end fravær af sygdom! Det er hele kommunens ansvar, og det kan betale sig at fremme sundhed. Læs om at forankre det lokalpolitiske ansvar for folkesundhed, som også handler om at skabe gode rammer for livskvalitet og trivsel. Som politiker har du trumfkortet på hånden: Folk jagter det, der er billigt, moderigtigt, behageligt og lovligt. Med disse virkemidler kan man påvirke borgernes adfærd, - og gøre det let at vælge sundt.

SUND BY NETVÆRKET

Sund By sekretariatet

C/o KL-huset
Weidekampsgade 10
2300 København S

Telefon 33 70 35 80
E-mail: post@sundbynetvaerket.dk
www.sund-by-net.dk