



Sundhed & trivsel

Dragør Kommunes sundhedspolitik

Læs mere på www.dragoer.dk

Udgivet af Social, Børn og Kulturudvalget

Ansvarshavende redaktør: Lars Bo Pedersen, Forvaltningschef

Tekst og redaktion: Pernille Dørr Kjær og Johannes Bo Nielsen, Udviklingskonsulenter

Design og tryk: Schultz Grafisk / 564386

Fotograf: Dirch Jansen

Antal sider: 20

Produktion: Trykt på Cyclys Print

Oplag: 1.000

Udgivet december 2007





Indhold:

1. Sundhedspolitik for Dragør Kommune	04
2. Vision	06
3. Indsatsområder	08
3.1 Folkesygdomme	09
3.2 Fysisk aktivitet	10
3.3 Sund kost	11
3.4 Overvægt	12
3.5 Rygning	13
3.6 Alkohol	14
3.7 Illegale rusmidler	15
3.8 Stress	16
3.9 Arbejdsliv	17
3.10 Bymiljø og natur	18
3.11 Trafik	19

1



Sundhedspolitik for Dragør Kommune

I Dragør Kommune defineres sundhedspolitikken som en tværgående politik. Det vil sige, at det er en generel politik, der udstikker Kommunalbestyrelsens værdier og mål for udviklingen af sundheden i kommunen. Sundhedspolitikken vil relevant kunne tænkes bredt ind i borgernes hverdag og vil derfor i princippet kunne dække alle 9 sektorer, som er: Forsyning, Teknik og anlæg, Folkeskole, Kultur og Fritid, Børnepasning, Social Service, Ældre og Handicappede, Sundhed og Forebyggelse og Forvaltning. Politikken er således et overordnet dokument, som efterfølgende skal effektueres i konkrete handleplaner for de forskellige sektorer.

Sundhedspolitikken tager udgangspunkt i borgernes og kommunens eksisterende ressourcer, bygger videre på nuværende indsatser og lægger retningen for de nye sundhedsopgaver. Sundhedspolitikken står på det fundament, der allerede findes i Dragør Kommune, med ressourcestærke borgere, der i endnu højere grad aktivt kan være rollemødder for det gode og sunde liv. Sundhedspolitikken vil i sin konkrete udmøntning også bygge på de natur- og herlighedsværdier, kommunen rummer, samt det stærke foreningsliv med mange aktive frivillige.

Dragør Kommune betragter den enkelte borgers sundhed som et individuelt personligt ansvar. Kommunen ser det som sit ansvar at understøtte vilkår og muligheder, som vedligeholder og videreudvikler borgernes sundhed. Samtidig ønsker kommunen med respekt for individets sociale og mentale tilstand at støtte den enkelte i at drage omsorg for sig selv og andre.

Sundhedspolitikken beskriver en række væsentlige indsatsområder. Fokus på disse områder vil øge borgernes sundhed ved gennemførelsen af en systematisk borgerrettet og patientrettet sundhedsfremmende og forebyggende indsats. Politikken har to overordnede fokuseringer: Indsatser mod de enkelte risikofaktorer i forhold til livsstilssygdomme og på brede indsatsområder, hvor det er muligt at gøre en sammenhængende indsats.

Politikken gennemføres som en dynamisk proces, hvor politikken evalueres hvert andet år og revideres hvert fjerde år. Politikens konkrete aktiviteter vil løbende blive igangsat og tilpasset på baggrund af tilvejebringelse af dokumenteret viden vedrørende sundhedstilstanden i kommunen, fx en sundhedsprofil.

Sundhedspolitikken indsatsområder er pejlemærker, som kommunens sundhedsindsats vil sigte efter. Det betyder, at målsætningerne ikke alle forfølges fra dag ét, men søges opnået over en årrække.

2

Vision

Visionen for sundhedsarbejdet i Dragør Kommune er at skabe rammer for sundhed og trivsel for alle borgere. Sundhed i Dragør Kommune handler om at have ressourcer til at leve det liv, man har lyst til. Trivsel handler om fysisk, psykisk og socialt velvære.

En vigtig forudsætning for det gode, moderne liv er, at man – ung eller gammel – tilhører et eller flere fællesskaber. Familien er et centralt fællesskab, men også vennekreds og socialt netværk er vigtige for at kunne fungere godt i det moderne liv.

Sundhed og trivsel kan illustreres ved følgende citat:

'Sundhed skabes ved at yde omsorg for sig selv og andre, ved at tage beslutninger og være herre over sine livsvilkår – og sikre, at det samfund, man lever i, skaber betingelser, som giver alle mulighed for at opnå sundhed'

(Halfdan Mahler,
tidligere general-
sekretær for WHO)



Sundheden i Dragør Kommune skal skabes ud fra følgende værdier:

- ✓ Sundhed er mere end fravær af sygdom
- ✓ Sundhed grundlægges i børneårene og kan udvikles hele livet
- ✓ Sundhed for børn og unge prioriteres højt i den samlede sundhedsindsats
- ✓ Sundhed skabes ved at yde omsorg for sig selv og andre
- ✓ Sundhed udvikles, når man har medbestemmelse over egne levevilkår

- ✓ Tilgængelige tilbud sikres til alle, der har behov
- ✓ Sundhedspolitikken er udfordrende, resultatorienteret og tiltag gennemføres med høj kvalitet
- ✓ Indsatsen baseres på dokumenteret viden og evaluering

8

Indsatsområder

Dragør Kommune ønsker at fokusere sundhedsarbejdet på en række indsatsområder, som enten er rettet mod de enkelte risikofaktorer eller folkesygdomme med det formål at tilrettelægge en helhedsorienteret indsats. En risikofaktor er eksempelvis den stressfulde hverdag, som karakteriserer den moderne livsstil, hvorimod folkesygdomme relaterer sig til de typiske sygdomme, vi oplever i Danmark i dag.



3.1 Folkesygdomme

En tredjedel af befolkningen lever i dag med én eller flere kroniske sygdomme, og antallet forventes at stige de kommende år.

For den enkelte borger indebærer det at have en kronisk sygdom som sukkersyge (diabetes), kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL) eller blive ramt af en blodprop i hjertet eller hjernen (apopleksi), at antallet af gode leveår mindskes, og at levetiden bliver kortere.

Regeringen har sat fokus på otte store folkesygdomme

- Aldersdiabetes
- Forebyggelige kræftsygdomme
- Hjerte-karsygdom
- Knogleskørhed (osteoporose)
- Muskel- og skeletlidelser
- Overfølsomhedssygdomme (astma og allergiske sygdomme)
- Psykiske lidelser
- Kronisk obstruktiv lungesygdom – KOL (rygerlunger)

En stor del af disse sygdomme kan undgås eller udskydes ved forebyggelse og sundhedsfremme eller kan begrænses i deres virkninger, hvis de er indtrådt.

Livsstil er den individuelle adfærd og de vaner, som hver enkelt af os i større eller mindre grad har indflydelse på. Livsstil handler blandt andet om at forholde sig til rygning, alkohol, fysisk aktivitet, kost og stress. Vores adfærd i forhold til vores livsstil påvirker vores sundhed. For nogle mennesker er det et stort spring at ændre på sin adfærd – for andre ikke.

Målsætning

Dragør Kommune vil arbejde målrettet med livsstilsfaktorer og folkesygdomme ved at:

- ✓ Understøtte borgere med behov for livsstilsændringer og ved at gøre det sunde valg til det lette valg
- ✓ Understøtte rammer for et sundt liv
- ✓ Informere og rådgive
- ✓ Iværksætte forebyggende og sundhedsfremmende initiativer
- ✓ Støtte borgere i at drage bedst mulig omsorg for eget helbred
- ✓ Tilbyde støtte og rehabilitering
- ✓ Koordinere sundhedsfremmende indsats i forhold til regeringens, regionens og andre kommuners initiativer

Dragør Kommune ønsker at imødegå folkesygdomme ved at sætte fokus på en række områder, som alle har en effekt på et godt, sundt liv.

Folkesygdomme. Fysisk aktivitet. Sund kost. Overvægt. Rygning. Alkohol. Illegale rusmidler. Det moderne liv. Stress. Arbejdsliv. Bymiljø og natur. Trafik

3.2 Fysisk aktivitet

Det er dokumenteret, at fysisk aktivitet har gavnlig effekt på en række fysiske og psykiske sygdomme. For eksempel forebygger regelmæssig motion forhøjet blodtryk, diabetes 2, overvægt og depression. De sundhedsfremmende gevinster af fysisk aktivitet er fx livsglæde, overskud, selvtillid og større koncentration. Desuden viser undersøgelser, at børn har en bedre indlæring, hvis de også er fysisk aktive.

Målsætning

Dragør Kommune vil arbejde efter følgende målsætninger:

- ✓ Borgere i alle aldre er fysisk aktive
- ✓ Idræt og bevægelse prioriteres i skoler, institutioner og foreningsliv
- ✓ Kommunen råder over inspirerende rammer til fysisk aktivitet

Hvad kan kommunen gøre?

- Formidle viden om betydningen af fysisk aktivitet for et godt helbred hele livet
- Formidle kommunens eksisterende muligheder for fysisk aktivitet fx om oplevelser i nærmiljøets natur
- Indtænke muligheder for bevægelse og kreativitet på havnen, parkeringspladser, cykel- og gangstier, idrætsarealer og andre offentlige rum
- Indgå i samspil med lokale motions- og idrætsaktiviteter, eksempelvis med afholdelse af sundhedscafeer, motionsløb m.v.
- Understøtte sikre skoleveje og stisystemer, så flere børn selv kan transportere sig til skole og fritidsaktiviteter
- Skabe mulighed for mere bevægelse i skolernes frikvarter

Hvad kan du gøre?

- Vælge at gøre motion til en del af hverdagen
- Bakke op om lokale motionsinitiativer
- Være aktiv i de lokale idrætsstilbud og øvrige fritidsaktiviteter
- Sørge for at dit barn bevæger sig, fx går og cykler



3.3 Sund kost

Sund mad og gode kostvaner har betydning for os alle. Gode kostvaner styrker vores sundhed og kan forebygge en række sygdomme.

Kostvaner bliver grundlagt i børneårene, og det er derfor vigtigt, at børn og unge opnår gode kostvaner for livet igennem at kunne træffe sunde valg. Samtidig skal voksne løbende inspireres til at vedligeholde og udvikle deres sunde madvaner.

Målsætning

Dragør Kommune vil arbejde efter følgende målsætninger:

- ✓ Sunde kostvaner er en naturlig del af hverdagen
- ✓ Steder, hvor kommunen er ansvarlig for produktion og tilbud af mad, er præget af ernæringsrigtig mad samt gode fysiske og sociale rammer for måltiderne
- ✓ Børn i institutioner og skoler skal have fornuftigt sammensatte måltider

Hvad kan kommunen gøre?

- Være det gode eksempel ved at tilbyde sund kost ved kommunale aktiviteter, fx møder
- Vejlede, informere og inspirere børn og voksne samt støtte initiativer om sunde kostvaner
- Sikre let tilgængelighed til sunde produkter i foreningslokaler, haller, klubber og andre institutioner, der får tilskud fra Dragør Kommune
- Arbejde for sunde spise- og madordninger

Hvad kan du gøre?

- Prioritere sunde mad- og kostvaner i det daglige
- Træffe sunde valg om kost i familien, på arbejdspladsen og i fritiden
- Efterspørge sund mad, hvor du færdes

Folkesygdomme. Fysisk aktivitet. **Sund kost.**
 Overvægt. Rygning. Alkohol. Illegale rusmidler.
 Det moderne liv Stress. Arbejdsliv. Bymiljø og natur.

3.4 Overvægt

Overvægt og svær overvægt er en alvorlig trussel mod folkesundheden. Konsekvensen er risiko for at få folkesygdomme som hjerte- og kredsløbssygdomme og type 2-diabetes, som vil gribe ind i den enkeltes livskvalitet og levetid. Derfor ønsker Dragør Kommune at medvirke til at skabe en kultur, der fremmer normal vægtudvikling.

Målsætning

Dragør Kommune vil arbejde efter følgende målsætning:

- ✓ Færre borgere udvikler overvægt og svær overvægt med særlig fokus på børn

Hvad kan kommunen gøre?

- Sikre tilbud, som er målrettet overvægtige
- Understøtte frivillige initiativer, der fokuserer på overvægt
- Prioritere idræt, leg og bevægelse i hverdagen i skoler, institutioner og lignende
- Tilbyde sund mad og frisk drikkevand samt minimere indtagelsen af slik og kager i institutioner, skoler og lignende

Hvad kan du gøre?

- Sørge for at få eller vedligeholde sunde kost- og motionsvaner
- Medvirke til at påvirke holdningen til kost og motion, hvor du færdes

esygdomme. Fysisk aktivitet. Sund kost.
ervægt. Rygning. Alkohol. Illegale rusmidler.
et moderne livStress. Arbejdsliv. Bymiljø og natur. Trafik

3.5 Rygning

Rygning er en af de væsentligste enkeltstående risikofaktorer mod et sundt liv. Derfor er der al mulig grund til ikke at begynde at ryge og til at holde op med at ryge. Dragør Kommune vil derfor arbejde på at reducere rygning.

Målsætning

Dragør Kommune vil arbejde efter følgende målsætning:

- ✓ Antallet af rygere og storrygere bliver væsentligt reduceret
- ✓ Færre bliver udsat for passiv rygning
- ✓ Forhindre eller udsætte unges rygedebut

Hvad kan kommunen gøre?

- Informere om tobakkens skadelige virkninger
- Iværksætte tilbud om rygestop
- Arbejde for røgfrie miljøer i det offentlige rum

Hvad kan du gøre?

- Være det gode eksempel: Undlade selv at begynde at ryge
- Undlade at ryge, hvor andre opholder sig
- Være en god rollemodel og undlade at ryge i nærheden af børn og unge
- Bidrage aktivt til, at børn og unge kan færdes i røgfrie miljøer

Folkesygdomme, Fysisk aktivitet, Sund kost,
 Overvægt, **Rygning**, Alkohol, Illegale rusmidler,
 Moderne liv, Stress, Arbejdsliv, Bymiljø og natur, Trafik

3.6 Alkohol

Alkoholforbruget er steget gennem de senere år, særligt er alkohol blevet mere almindeligt blandt børn og unge. Tidlig alkoholdebut øger risiko for storforbrug og et senere misbrug. Konsekvenser heraf kan være kortere levetid og færre gode leveår. Samtidig kan et for stort alkoholforbrug have uddannelsesmæssige konsekvenser.

Målsætning

Dragør Kommune vil arbejde efter følgende målsætninger:

- ✓ Mindre alkoholforbrug og færre borgere udvikler alkoholmisbrug
- ✓ Tidlig indsats over for borgere med et stort alkoholforbrug
- ✓ Særligt fokus på børn, der lever i misbrugsfamilier
- ✓ Gode alkoholvaner udbredes, herunder at udskyde børn og unges alkoholdebut

Hvad kan kommunen gøre?

- Formidle viden om alkohols konsekvens for sundhed, herunder særlig målrettet information til unge i skoler og institutioner om alkohols skadelige virkning
- Informere om behandlingstilbud
- Arbejde på at minimere indtagelse af alkohol i det offentlige rum, herunder mulighederne for at købe alkohol, hvor kommunen er en del af aktiviteten
- Opsøgende arbejde i forhold til alkoholmisbrugere
- Hjælpe familier med misbrugsproblemer
- Udarbejde alkoholpolitikker på skoler i samarbejde med de unge

Hvad kan du gøre?

- Følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger for indtagelse af alkohol
- Arbejde på at børn og unge får en sen alkoholdebut
- Handle aktivt når du ser tegn på alkoholproblemer



Folkesygdomme. Fysisk aktivitet. Sund kost.
Overvægt. Rygning. **Alkohol.** Illegale rusmidler.
Det moderne livStress. Arbejdsliv. Bymiljø og natur. Trafik

3.7 Illegale rusmidler

Sundhedsstyrelsen skønner, at der i Danmark var 27.000 stofmisbrugere i 2005, hvoraf godt 7.000 alene var hashmisbrugere.

Forbruget finder primært sted i aldersgruppen fra 15–30 år og toppe blandt de 16 – 19-årige. Meget få prøver stoffer første gang efter 20-års alderen. Undersøgelser dokumenterer, at det ofte er de samme unge, som har et stort alkoholforbrug, et daglig brug af tobak og ryger hash. Ligeledes ses en klar sammenhæng mellem forbrug af hash og andre illegale stoffer.

Målsætning

Dragør Kommune vil arbejde efter følgende målsætninger:

- ✓ Stoffrie miljøer
- ✓ Nul-accept af rusmidler i skoler
- ✓ Arbejde på at eliminere unges brug af rusmidler
- ✓ Arbejde på at eliminere brugen af doping
- ✓ Tidlig indsats og hjælp tilbydes de personer, som har behov for at komme ud af et misbrug

Hvad kan kommunen gøre?

- Sikre børn og voksne information om rusmidlers betydning for sundheden
- Sikre nem og hurtig adgang til behandling for alle borgere
- Have fokus på børn og unge med et tidligt forbrug af rusmidler
- Have fokus på brugen af doping i eksempelvis træningsmiljøer og lignende

Hvad kan du gøre?

- Være opdateret på viden om rusmidlers skadelige virkning
- Lade være med at bruge hash og andre rusmidler
- Handle på en mistanke om et begyndende misbrug hos andre



3.8 Stress

Sundhed i det moderne liv er en kompleks størrelse. Stigende krav til både voksne og børn, i skolen, på arbejdet, hjemme i familien og fra os selv kan betyde, at vi ikke altid lever det liv, vi gerne vil.

En væsentlig faktor i det moderne liv er stress. Stress er en af de mest udbredte sygdomme i Danmark. Stress kan vise sig ved nedsat livskvalitet, udbændthed, depression, angst, vrede samt som fysisk sygdom.

Målsætning

Dragør Kommune vil arbejde efter følgende målsætninger:

- ✓ Gode vilkår for fysisk og psykisk sundt liv
- ✓ Færre stressrelaterede sygedage

Hvad kan kommunen gøre?

- Understøtte tryghed, fællesskaber og kulturelle aktiviteter for den enkelte borger
- Information om stress og symptomer på stress
- Formulere en stresspolitik som del af en aktiv personalepolitik

Hvad kan du gøre?

- Tage ansvar for egne og andres fællesskabsrelationer
- Være opmærksom på symptomer på stress hos dig selv og andre og handle på det



Folkesygdomme. Fysisk aktivitet. Sund kost. Overvægt.
Rygning. Alkohol. Illegale rusmidler. **Stress**. Arbejdsliv.
Bymiljø og natur. Trafik

3.9 Arbejdsliv

En del af et sundt liv er at have et sundt arbejdsliv. Dels det at have et arbejde og dels et godt arbejdsmiljø på den arbejdsplads, hvor man er tilknyttet.

Dragør Kommune ønsker at være det gode eksempel, der som sund arbejdsplads sikrer et godt arbejdsmiljø, hvor medarbejderne er en del af den helhed, der markerer kommunen progressivt.

Målsætning

Dragør Kommune vil arbejde efter følgende målsætninger:

- ✓ Arbejdspladsen Dragør Kommune er det gode, sunde eksempel med hensyn til rygning, alkohol, kost, fysisk aktivitet og stress
- ✓ Dragør Kommune skal være en sund arbejdsplads, hvor medarbejderne er tilfredse og ikke lider af stress og stressrelaterede sygdomme

Hvad kan kommunen gøre?

- Arbejde for at gøre det sunde valg let
- Indføre politikker og arbejde aktivt med målsætninger vedrørende rygning, alkohol, kost, fysisk aktivitet og stress
- Stille krav til kantiner, udbud og samarbejdspartnere om salg af sunde produkter
- Stille krav til egne ledere om aktivt at skabe rammerne for et godt arbejdsliv

Hvad kan du gøre?

- Deltage aktivt i arbejdet med at forbedre forhold på egen arbejdsplads, herunder stille krav vedrørende sundhed, trivsel og stress
- Sørge for at stille krav til din egen sundhed

3.10 Bymiljø og natur

De omgivelser, vi dagligt bevæger os i, har indflydelse på vores fysiske og psykiske sundhed. Et godt bymiljø skaber livskvalitet via mangfoldighed og tryghed. Naturen er vigtig for vores fysiske udfoldelse, og den er samtidig stedet, hvor vi henter rent drikkevand, leger, løber, går, nyder dyrelivet, vejret m.m.

Målsætning

Dragør Kommune vil arbejde efter følgende målsætning:

- ✓ Sikre, at byen og naturen fortsat indrettes, så alle har glæde af by og natur

Hvad kan kommunen gøre?

- Sikre, at byens miljø og kultur fastholdes og udvikles som rammer for det gode sunde liv
- Sikre trygge gader, pladser og naturstier, der indbyder til ophold og aktivitet
- Sikre adgang samt varieret udbud af aktiviteter og oplevelser i naturen

Hvad kan du gøre?

- Deltage aktivt i lokalmiljøet
- Ofte benytte dig af aktiviteterne i byen og i naturen sammen med familie og venner
- Hjælpe til med at holde bymiljø og natur ren og pæn



3.11 Trafik

Hver dag færdes vi i trafikken. Vi skal i skole, på arbejde, på ferie og på besøg. Vi er afhængige af forskellige transportmidler og derfor også afhængig af god trafikplanlægning, der giver plads og sikkerhed for alle.

Måden, vi transporterer os på, har indflydelse på vores sundhed. Hvis vi vælger at gå og cykle til og fra arbejde og i fritiden, vil vi mindske risikoen for blandt andet hjerte- og kredsløbssygdomme.

Målsætning

Dragør Kommune vil arbejde efter følgende målsætning:

- ✓ Det skal være sikkert og smidigt at færdes i trafikken. Det gælder uanset, om du er gående, på cykel, i bil eller benytter kollektiv trafik

Hvad kan kommunen gøre?

- Informere om gode trafikvaner
- Sikre god og smidig trafikplanlægning
- Sikre god cykel- og gangtrafik
- Sikre gode færdselsforhold for dårligt gående og handicappede
- Sikkerhed på skoleveje

Hvad kan du gøre?

- Gå eller cykle
- Tage hensyn i trafikken
- Være et godt forbillede for børn i trafikken



Folkesygdomme. Fysisk aktivitet. Sund kost. Overvægt. Rygning. Alkohol. Illegale rusmidler. Det moderne livStress. Arbejdsliv. Bymiljø og natur. **Trafik**

Visionen med denne sundhedspolitik er at medvirke til at skabe rammer for sundhed og trivsel for alle borgere i Dragør Kommune.

Det er hensigten, at politikken skal virke som inspiration til borgere, foreninger og professionelle, der i det daglige beskæftiger sig med sundhed og trivsel.

Dragør Kommune betragter den enkelte borgers sundhed som et individuelt personligt ansvar. Kommunen ser det som sit ansvar at understøtte vilkår og muligheder for at vedligeholde og videreudvikle borgernes sundhed og trivsel. Sundhedspolitikken beskriver en række væsentlige indsatsområder, som er grundlaget for kommunens indsats på sundhedsområdet.

Sundhedspolitikken gør ikke nødvendigvis en forskel i sig selv. Forskellen opstår, når tanker omsættes til praksis og bliver bestemmende for, hvordan der konkret handles og prioriteres omkring sundhed og trivsel i kommunen.

Med det store engagement og opbakning, der er lagt i arbejdet med politikken, er det vores håb, at sundhedspolitikken vil gøre en forskel. Stor tak til alle, der har bidraget til denne sundhedspolitik.

Dragør Kommunes sundhedspolitik kan downloades på www.dragoer.dk

Social, Børn og Kulturudvalget



Dragør Kommune
Rådhuset – Kirkevej 7 – 2791 Dragør
Tlf: 3289 0100 – Fax: 3253 0039 – www.dragoer.dk