



Sundt Liv Sammen

Albertslund Kommunes sundhedspolitik



Albertslund Kommune



Sundt Liv Sammen

"I Albertslund skal det sunde liv være det naturlige og lette valg. Vi udvikler derfor byen med fokus på sunde rammer for borgernes liv. Ikke med forbud og formaninger, men fordi det sunde er attraktivt og nemt at vælge til. Vi definerer sundhed bredt: Sundhed er, når vi har det godt fysisk, psykisk og socialt."

Sådan lyder det i kommunens Vision & Strategi *En by for børnene, det grønne og fællesskabet*. Med Albertslund Kommunes nye sundhedspolitik Sundt Liv Sammen ønsker vi at sætte en tydelig ramme og retning for, hvordan vi i fællesskab arbejder med at skabe de bedste betingelser for det sunde liv. 'Vi' er alle os i Albertslund – borgerne i byen, politikerne, de frivillige, foreningerne, erhvervslivet, medarbejderne og mange flere.

Sundhedstilstanden i Albertslund går desværre den forkerte vej, og alt for mange børn, voksne og ældre har dårlig fysisk sundhed og oplever dårligt mental sundhed og mistrivsel. Det er en udvikling, vi skal vende. Men forandringer tager tid og kræver, at vi prioriterer sundhed, forebyggelse og sundhedsfremme, særligt når vi ved, at gode og dårlige vaner grundlægges tidligt i livet. Det er vigtigt, at vi sætter tidligt ind



og arbejder med at skabe gode rammer og betingelser for det sunde liv allerede før fødslen og tidligt i barndommen. Med fælles indsats og samarbejde skal vi vende udviklingen på sundhedsområdet og fremme sundheden i Albertslund. Vi vil skabe et Sundt Liv Sammen.

Vores nye sundhedspolitik er skabt i samspil med byens borgere, byens medarbejdere, byens råd med flere. Der skal

lyde en stor tak til alle, der har bidraget til udviklingen af vores nye sundhedspolitik.

Med venlig hilsen



Steen Christiansen,
Borgmester



Steen Christiansen





Byen og borgerne



Albertslund er grundlagt med afsæt i det gode familieliv i grønne omgivelser, hvor unge tilflyttere fra København befolkede byen og i fællesskab udviklede den. Fra at være en ung by i 70'erne, er Albertslund i dag en by med større demografisk diversitet, men fortsat en by orienteret mod et stærkt fællesskab, hvor alle kan deltage. Byen bygger på et stærkt foreningsliv og rummer mange kulturtilbud, hvor der er lige adgang og mulighed for deltagelse uanset baggrund.

Men Albertslund er også en by, hvor der er en høj andel af borgere med en kort uddannelse, en høj andel der står uden for arbejdsmarkedet og en gennemsnitlig lav indkomst. Det er faktorer, der har betydning for borgernes sundhedstilstand. Samtidig er Albertslund en mangfoldig og kulturelt sammensat by med mere end 100 forskellige nationaliteter, hvilket også kan have indflydelse på måden at tænke 'Sundhed'.

Ovenstående tegner et billede af en by med et unik afsæt til at arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme. Det store fællesskab, som byen står på, det stærke foreningsliv og mangfoldigheden blandt borgerne er facetter, vi kan inddrage, når vi skal arbejde med at forbedre sundhedstilstanden i Albertslund. Fællesskabet og foreningslivet skal benyttes til at engagere byens borgere og bygge bro mellem kommunens tilbud og byens mange borger- og foreningsdrevne fællesskaber. Byens mangfoldighed giver mulighed for at tilrettelægge sundhedstilbud med plads til alle uanset baggrund.



Sundhedstilstanden i Albertslund

Nyeste tal fra Sundhedsprofilen 2017 viser, at udviklingen i sundhedstilstanden går den forkerte vej i hele Danmark. Men sammenlignet med resten af landet og med nabokommunerne på Vestegnen, står det endnu dårligere til i Albertslund. Nedslag i Sundhedsprofilen viser, at der særligt på områder som mental sundhed, tobak og overvægt er sket en negativ udvikling.

Sundhedsprofilen skildrer, at der er en markant stigning blandt yngre borgere, der dagligt ryger, og brugen af snus og lattergas er ligeledes i voldsom vækst.

Nyeste tal viser også, at flere borgere oplever dårlig mental sundhed og mistrivsel, og der ses en stigning i andelen af borgere, der oplever ensomhed. Forekomsten af overvægtige borgere er ligeledes steget, og det er en udvikling, der ses blandt børn og unge såvel som hos voksne.



Sundhedspolitikken indhold og centrale begreber

Sundhedspolitikken er Albertslund Kommunes ramme og afsæt for sundhedsindsatsen. Politikken udstikker én retning, så vi arbejder mod et fælles mål og vision for borgernes sundhed.

For at vende udviklingen på sundhedsområdet er det nødvendigt, at arbejde langsigtet og prioritere forebyggelse og sundhedsfremme. Sundhedspolitikken er derfor en politik med lang levetid. Visionen og værdierne vil være aktuelle mange år frem. Dette er beskrevet i del 1. Der udarbejdes løbende nye sundhedsdata som bl.a. Sundhedsprofilen, som giver en pejling af, hvilke sundhedsudfordringer, der er størst, og hvilke områder vi bør prioritere. For at være sikre på, at de områder, vi prioriterer i sundhedsarbejdet, er aktuelle og har afsæt i bedste vidensgrundlag, vil fokusområderne løbende opdateres, jf. del 2. Når politikken skal udmøntes i praksis, udarbejdes der handleplaner, der tager afsæt i de førnævnte fokusområder. Handleplanerne er en beskrivelse af de konkrete indsatser.

Forebyggelse¹ og sundhedsfremme² er to centrale begreber i sundhedspolitikken. Med forebyggelse arbejdes der med at undgå sygdom og forebygge usund livsstil, som senere kan udvikle sig til alvorlige kroniske sygdomme.

Med sundhedsfremme er der fokus på andet og mere end forebyggelse. Det handler om, at rette opmærksomhed på sundhed og det der holder os sunde. Vi skal støtte og hjælpe dem med de største behov, men vi skal også understøtte og motivere dem, der i forvejen har det godt og lever sundt. Det gælder både i forhold til at opretholde sunde vaner og skabe sundhedsfremmende rammer, hvor den fysiske, mentale og sociale sundhed fremmes.

Sundhedspolitikken opbygning

Sundhedspolitikken er bygget op om tre hoveddele:

VISION OG VÆRDIER indeholder en beskrivelse af sundhedspolitikken vision og de værdier, vi har med i rygsækken, når vi arbejder med sundhed i Albertslund. Visionen er et langsigtet mål for sundhedsindsatsen i Albertslund, som skal skabe forandringer til gavn for alle byens borgere samt kommende generationer i Albertslund.

FOKUSOMRÅDER beskriver de faglige fokusområderne, der skal prioriteres for at nå visionen. Fokusområderne er bestemt ud fra den nyeste viden om, hvor sundhedsudfordringerne er størst. Denne del af sundhedspolitikken er dynamisk og revideres løbende, således at den er i tråd med den bedst tilgængelige viden på området. I 2021 lanceres den næste Sundhedsprofil. På baggrund heraf vil der være en vurdering af, om fokusområderne fortsat er aktuelle eller bør udskiftes.

INDSATSER bliver et tillæg til selve sundhedspolitikken. Denne del kommer til at indeholde en beskrivelse af de indsatser, der skal igangsættes for at nå fra vision til virkelighed. Indsatserne bindes op på handleplaner, der skal udarbejdes af tværgående arbejdsgrupper bestående af repræsentanter på tværs af områderne i kommunen og øvrige aktører, som kender målgruppen for indsatserne. Kommunens tværgående sundhedsfremmegruppe vil have en særlig rolle i dette arbejde.

Ref.1

Forebyggelse er en sundhedsrelateret aktivitet, der søger at forhindre opståen og udvikling af sygdomme, psykosociale problemer, eller ulykker og dermed fremmer folkesundheden. Sundhedsstyrelsen 2005

Ref.2

Sundhedsfremme er en sundhedsrelateret aktivitet, der søger at fremme den enkeltes sundhed og folkesundheden ved at skabe rammer og muligheder for at mobilisere patienters og andre borgers ressourcer og handlekompetence. Sundhedsstyrelsen 2005

Vision og værdier

Gode vaner

som usunde vaner grundlægges tidligt i livet. Derfor skal usund livsstil forebygges tidligt.



Forud for udformningen af sundhedspolitikken har der været en inddragelsesproces, hvor byens borgere, råd og nævn, politikere og medarbejdere har bidraget til indholdet i politikken. De mange holdninger og meninger er samlet i sundhedspolitikens vision og tilhørende værdier. Albertslund Kommunes sundhedspolitik Sundt Liv Sammen har en vision, der lyder således:

I Albertslund tager vi alle et ansvar for sundheden – så alle får mulighed for og bliver i stand til at leve et liv med fysisk, mental og socialt velvære.

For at nå i mål med visionen er det nødvendigt, at arbejde sammen og løse udfordringerne i fællesskab. Sammen kan vi nå mere og længere. Visionen er bundet op på fire værdier, som er vores tilgang til at arbejde med sundhed i Albertslund.

1. Fællesskaber:

At have en plads i fællesskabet er vigtigt for at kunne trives, være glad og ”høre til”. Sunde fællesskaber er betydningsfulde og giver indhold i hverdagen. Fællesskaber findes overalt; i familien og blandt venner, på arbejdspladsen, i skolen, i foreningslivet, dér hvor man bor, i de frivillige organisationer og mange andre steder. Fællesskaber er med til at skabe tryghed, styrke den sociale og mentale sundhed og forebygger oplevelsen af ensomhed. Nogle står uønsket uden for fællesskabet. Disse borgere skal opfordres og støttes til aktiv deltagelse i byens fællesskaber.

Sundhedspolitikens vision tager netop afsæt i fællesskabet, hvor alle tager et ansvar for sundheden.

2. Strukturel forebyggelse:

Strukturel forebyggelse handler om, at byen indrettes med det formål at skabe sundhedsfremmende rammer. Rammer og fysiske omgivelser har betydning for hverdagen og påvirker vores sundhed. Vores nærmiljø, vores byrum, vores legepladser, indeklima, forurening og støjniveau, grønne områder og meget andet influerer på vores sundhed. Gennem fysiske omgivelser og rammebetingelser, vil vi fremme sund adfærd, forebygge usund livsstil og skabe mere sundhed for borgerne.

Der er et stort forebyggelsespotentiale de steder, vi opholder os mange timer i døgnet som i skolen og på arbejdspladsen. Lokale strukturelle initiativer som for eksempel mad- og måltidspolitikker på skole- og daginstitutionsområdet, kan på længere sigt have en positiv indflydelse på børn og unges sundhed. Positive vaner der følger med ind i voksenlivet. Når vi arbejder med strukturel forebyggelse, når vi ud til flere. På den måde får flere mulighed for at leve et liv med fysisk, mental og socialt velvære.

Lighed i sundhed

Vores sundhed, levealder og livsstil påvirkes af mange forskellige faktorer som genetik og køn, uddannelsesniveau, indkomst, boligforhold, netværk og de omkringliggende omgivelser. Sundhed og trivsel har også betydning for ens muligheder for at gennemføre en ungdomsuddannelse og varetage et arbejde.

Sundheden er skævt fordelt. Dette betyder, at nogle borgere har færre ressourcer, flere sundhedsmæssige udfordringer og har sværere ved at omsætte viden og anbefalinger om sund livsstil til handlinger i hverdagen. For at skabe større lighed i sundhed skal vi tage ekstra vare på dem med de største behov. Det handler ikke kun om, at der skal være flere tilbud til de mest sårbare og udsatte, det handler også om, at styrke handlekompetencer og øge den enkeltes ressourcer, så det bliver lettere at mestre egen sundhed og tage vare på sig selv. Med afsæt i visionen skal målgrupper med de største sundhedsmæssige udfordringer prioriteres, så alle får mulighed for og bliver i stand til at leve et liv med fysisk, mental og socialt velvære.

Tidlig forebyggelse

Forskning viser, at gode såvel som dårlige vaner grundlægges tidligt i livet. Derfor skal usund livsstil forebygges tidligt. Tidlig forebyggelse handler om, at gribe hurtigt ind og handle, når der er et behov – både tidligt i livet og tidligt i et (sygdoms)forløb. Som pårørende kan man opleve perioder, hvor al energi og overskud går til at varetage den syges behov. På den måde nedprioriteres egne behov, og den pårørende er selv i risiko for at blive ramt fysisk, mentalt eller socialt.

De bedste forudsætninger for at leve et liv med fysisk, mental og socialt velvære skabes ved tidligt i livet at have opmærksomhed på faktorer, der senere kan medføre usund livsstil eller sygdom. En tidlig forebyggende indsats målrettet børn og unge bør inkludere hele familien.





Prioritering i sundhedspolitikken

Sundhedspolitikken er en langvarig prioritering og investering i sundheden. For at nå i mål med visionen: 'I Albertslund tager vi alle et ansvar for sundheden – så alle får mulighed for og bliver i stand til at leve et liv med fysisk, mental og socialt velvære' skal udvalgte fokusområder prioriteres, og der skal sættes ind dér, hvor sundhedsudfordringerne er størst.

Med sundhedspolitikken vision og den nyeste viden som afsæt prioriteres følgende fokusområder i perioden 2020 til 2021.

- **Mental sundhed**
- **Fysisk aktivitet og Mad & måltider**
- **Tobak, alkohol og stoffer**

Mennesker

der oplever mental mistrivsel, har oftere en dårligere sundhedstilstand.



Mental sundhed

Mental sundhed handler om at trives, at kunne håndtere hverdagens udfordringer og indgå i positive sociale relationer og fællesskaber med andre. Både på landsplan og i Albertslund lever flere med dårlig mental sundhed. Det kommer blandt andet til udtryk som ensomhed og højt stressniveau. Ensomhed forstås som uoverensstemmelse mellem ønskede sociale relationer og faktiske sociale relationer samt kvaliteten af relationerne.

Andelen af ensomme er størst blandt børn og unge samt ældre. Ensomhed blandt børn og unge har betydning for deres udvikling, trivsel samt helbred og går oftest hånd i hånd med andre problemer.

Mennesker, der oplever mental mistrivsel, har oftere en dårligere sundhedstilstand og har større risiko for at udvikle bestemte sygdomme. Omvendt udgør god mental sundhed også en beskyttende faktor. Den mentale sundhed i Albertslund skal fremmes, således at flere oplever god mental sundhed, høj livskvalitet og trives. Flere skal have en plads i fællesskabet, og færre skal opleve følelsen af ensomhed.



84%

af alle skoleelever i Albertslund
går eller cykler til skole.



Fysisk aktivitet og Mad & måltider

Sunde mad- og måltidsvaner har i samspil med fysisk aktivitet stor betydning for at fremme og opretholde en god sundhed. Det har også stor betydning, når det drejer sig om at forebygge eksempelvis overvægt eller underernæring samt livsstilsrelaterede og kroniske sygdomme.

I Albertslund stiger forekomsten af bl.a. overvægt hos både børn og voksne. Erfaringer fra området viser, at årsagerne er komplekse og både omfatter individuelle samt samfundsmæssige forhold. Det handler både om familiens måde at leve på og måden, hvorpå samfundet er indrettet. En måde at imødegå udfordringerne er ved at tænke forebyggelsesindsatsen på tværs og involvere flere forskellige aktører. Samtidig skal byen indrettes

til og inspirere til bevægelse og aktiv transport, så fysisk aktivitet og bevægelse bliver en naturlig del af hverdagen.

Der er allerede en stor andel af byens skoleelever, der går eller cykler til skole, men i Albertslund har vi en ambition om, at endnu flere dagligt bevæger sig, og udnytter byens unikke stisystem. Albertslund Kommune ønsker at flere er fysisk aktive, dyrker motion og spiser sundere så andelen af overvægtige borgere reduceres og vi på sigt kan bremse udviklingen af bl.a. type 2 diabetes.



Rygning

er den faktor, der har størst negativ indflydelse på vores sundhed.



Tobak, alkohol og stoffer

Rygning er den faktor, der har størst negativ indflydelse på vores sundhed. I Albertslund er det ca. hver femte voksen, der dagligt ryger og flere børn og unge begynder at ryge eller bruger anden form for tobak som snus og e-cigaretter.

Brugen af tobak, alkohol og stoffer hænger uløseligt sammen, og forskning viser, at det typisk er de samme unge, der har et stort alkoholforbrug og er dagligrygere, som også ryger hash. Ved at forebygge en tidlig debutalder og fremme sunde miljøer, hvor børn og unge kan færdes uden at blive introduceret for tobak, alkohol eller stoffer, kan kurven knækkes.

God mental sundhed og trivsel udgør en beskyttende faktor for de unge. Det betyder, at unge, der mistrives, har en mere risikovillig adfærd i forhold til brug af tobak, alkohol og stoffer. Et højt alkoholforbrug og brug af stoffer kan uanset alder have store negative konsekvenser for den enkelte såvel som de pårørende.

Albertslund Kommune ønsker at reducere andelen af rygere og arbejder for en røgfri generation i 2030, hvor ingen børn og unge ryger. Derudover er ambitionen, at færre eksperimenterer med rusmidler og euforiserende stoffer, samt at andelen af borgere med et højt alkoholindtag reduceres..





Samspil mellem fokusområderne



Der er et stort samspil mellem fokusområderne. Den gensidige indvirkning fokusområderne imellem betyder, at kommende indsatser skal tænke fokusområderne sammen.

Fra forskningen ved vi, at usund livsstil på et område typisk hænger sammen med en risikobetonet livsstil på et andet område. For eksempel er indtaget af frugt og grønt mindst

blandt dem, der er inaktive i fritiden, drikker meget alkohol samt er storrygere. Vi ved også, at dårlig mental sundhed øger risikoen for at udvikle hjerte-kar-sygdomme, og langvarig ensomhed kan påvirke ens stressniveau, medføre forhøjet blodtryk samt inaktivitet.

De rammer og betingelser,
der er med til at skabe

sundhed

fordeler sig på mange forskellige
kommunale forvaltningsområder.



Fra fokusområde til konkret indsats



Det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde er allerede godt i gang i Albertslund. Der skal arbejdes videre med de mange gode initiativer, der allerede er søsat, men også igangsættes nye indsatser.

Rammer og betingelser, der er med til at skabe sundhed for borgerne fordeler sig på mange forskellige kommunale forvaltningsområder, hvilket giver et afsæt til at løfte sundhedsarbejdet som en fælles opgave på tværs af afdelinger og fagudvalg. Samtidig skal der være aktiv inddragelse af frivillige, foreningsliv, erhvervsliv samt andre relevante aktører og samarbejdspartnere. Ansvaret

for at løfte indsatsen og højne sundheden i Albertslund er et fælles ansvar.


De førnævnte prioriterede fokusområder skal bindes op på konkrete indsatser med tilhørende handleplaner. Handleplanerne beskriver, hvordan og hvornår vi vil handle og arbejde med fokusområderne, samt hvilken målgruppe indsatsen er tiltænkt. Indsatserne er den praktiske udmøntning af sundhedspolitikken og måden, hvorpå politikken bliver synlig for borgerne i Albertslund.

Generelt om Albertslund Kommune


20% af alle borgere i Albertslund ryger dagligt. På landsplan anslås det, at omkring 40 børn og unge dagligt begynder at ryge.


14% af borgerne i Albertslund udtrykker dårlig mental sundhed, 11% oplever decideret ensomhed og hele **36%** af de 15-34 årlige i Albertslund oplever højt stressniveau.

Mere end **50%** af borgerne over 16 år karakteriseres som moderat eller svært overvægtige.


 = æble = Sundhed

 = Kærlighed = Sundhed


 = Spil = Sundhed


 = natur = Sundhed

SARA

 Kærlighed = glad

 Familie = glad

 Venskab = glad

 at blive elsket = glad

SARA



Albertslund Kommune

Albertslund Kommune
Nordmarks Allé
2620 Albertslund
albertslund.dk