



SUNDHED OG TRIVSEL FOR ALLE

Hvidovre Kommunes Sundheds- og Forebyggelsespolitik 2023-2026



Kære borger i Hvidovre

Sundhed og forebyggelse vedrører os alle sammen. I Hvidovre Kommune arbejder vi med sundhed ud fra en bred forståelse. Sundhed er ikke kun et spørgsmål om fraværet af sygdom; det handler også om at have det godt fysisk og mentalt, og at være i stand til at leve det liv, man ønsker.

Kost, rygning, alkohol og motion har gennem mange år været et bærende fokus i forebyggelsesarbejdet. Det er fortsat vigtige emner, og i Hvidovre Kommune fastholder vi et politisk fokus på disse områder.

Samtidig ser vi, at der er brug for opmærksomhed på den mentale sundhed og trivsel. Ensomhed og stress er et stigende problem, som går på tværs af alder og køn – også i Hvidovre – og det skal vi gøre noget ved.

Sammen skaber vi rammerne, som gør, at vi gennem hele livet kan bevare et godt fysisk helbred, sociale relationer og skabe nye aktive fællesskaber. Vi ved nemlig, at det styrker trivsel og forebygger ensomhed. I dagtilbud,

på skoler, i Jobcentret, i byplanlægningen, på social-, handicap- og ældreområdet og de i lokale foreninger og frivillige organisationer, er der aktiviteter og fællesskaber, som bidrager til borgernes sundhed og trivsel.

Sundheds- og Forebyggelsespolitikken 2023-2026 sætter retningen for det videre arbejde med sundhedsfremme og forebyggelse i Hvidovre Kommune og for vores fælles mål om at fremme sundhed og trivsel for alle borgere.



A handwritten signature in black ink that reads "Anders Wolf". The signature is fluid and cursive.

På vegne af Kommunalbestyrelsen
Anders Wolf Andresen
Borgmester



Fokusområder

Hvidovre Kommunes Sundheds- og Forebyggelsespolitik 2023-2026 *Sundhed og trivsel for alle* bygger på de seneste fire års fokusområder og værdier. Samtidig sætter den rammen for de fælles forebyggende og sundhedsfremmende indsatser på tværs af kommune, foreningsliv og erhvervsliv.

Hvidovre Kommune arbejder videre med fem fokusområder:

- Fysisk aktivitet
- Mental sundhed
- Mad og måltider
- Tobak og nikotinprodukter
- Alkohol og stoffer



Værdier

Sundheds- og Forebyggelsespolitikken tager afsæt i værdierne:

- Sunde rammer
- Lighed i sundhed
- Den nære sundhed

SUNDE RAMMER

Hvidovre Kommune arbejder for at skabe rammer, som gør det nemt og tilgængeligt at være fysisk aktiv og en del af byens liv i hverdagen.

Det gælder f.eks. let adgang til naturen, legepladser og idræts- og fritidsfaciliteter; i indretning af institutioner og i udviklingen af attraktive byrum, der fremmer et aktivt byliv og socialt samvær.

LIGHED I SUNDHED

Vores sundhed, livsstil og levetid er afhængig af mange forskellige faktorer, blandt andet uddannelsesniveau, tilknytning til arbejdsmarkedet, indkomst, køn og sociale relationer. De samme faktorer har betydning for den sociale ulighed i sundhed.



Fundamentet for flere af disse faktorer bliver lagt tidligt i livet. Derfor har Sundheds- og Forebyggelsespolitikken fokus på tidlig opsporing og skræddersyede indsatser til specifikke målgrupper.

DEN NÆRE SUNDHED

Den nære sundhed foregår i lokalmiljøet. Foreninger, erhvervsliv og boligselskaber har betydning for borgernes hverdagsliv og dermed også for sundhed og trivsel. Det er vigtigt at møde borgerne dér, hvor de er, og at der er tilbud og aktiviteter fordelt rundt omkring i Hvidovre. Den nære sundhed handler også om, at borgerne oplever et sammenhængende forløb i mødet med kommunen og i samarbejdet mellem praktiserende læger, hospital og kommune.

Målgrupper

Sundheds- og Forebyggelsespolitikken har fokus på udvalgte målgrupper.

Målgrupperne er udvalgt med afsæt i en undersøgelse af danskernes sundhed og med det formål at sætte ind dér, hvor der er størst behov.

UNGE

Mange unge er sunde, trives godt og udvikler sig, som de skal. Men det er også blandt unge, at vi ser en stigning i dårlig mental sundhed og mistrivsel. De 16-24-årige føler sig ensomme, har højere forekomst af stress og flere viser symptomer på angst og depression.

Undersøgelser viser, at unge er mere risikovillige og kan få en risikabel sundhedsadfærd i skiftet fra grundskole til en ungdomsuddannelse. Dette er f.eks. i forhold tobak, nikotinprodukter og alkohol.



MÆND

Danske mænd lever generelt kortere end danske kvinder. Flere mænd end kvinder rammes af de store folkesygdomme som kræft, hjertesygdomme og diabetes. Generelt går mænd sjældnere til lægen, deltager mindre i kommunale tilbud og aktiviteter og har oftere et mindre eller intet socialt netværk.

BORGERE MED OVERVÆGT

Andelen af danskere med overvægt og svær overvægt er stigende, og det er en udvikling, der også ses i Hvidovre. Borgere med overvægt og svær overvægt er i risiko for dårlig mental og fysisk sundhed, og de helbreds-mæssige konsekvenser stiger i takt med øget grad af overvægt.

BORGERE, DER OPLEVER ENSOMHED

I en undersøgelse af danskernes sundhed fra 2021 svarer 12 %, at de føler sig ensomme. Det er en stigning sammenlignet med tidligere år, og den samme udvikling ses blandt Hvidovres borgere.

Følelsen af ensomhed skal forstås i sammenhæng med menneskers behov for at knytte bånd til andre, indgå i fællesskaber og have en følelse af at høre til. Ensomhed kan ramme alle, uanset alder og køn. Ensomhed kan være en kortvarig, forbigående følelse, men det kan også være længerevarende og påvirke vores sundhed negativt.

SUNDHED ER ...

”at man ikke føler sig ensom”

”at jeg har selvtillid og at jeg tror på mig selv”

”at jeg kommer ud til min hest hver dag”

*Deltagere – fokusgruppe Unges Sundhed
september 2022*



Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har betydning for vores fysiske helbred, livskvalitet og trivsel. Det er vigtigt at være fysisk aktiv uanset alder, og uanset om man er rask, syg, normal- eller overvægtig.

Mange mennesker har en hverdag præget af stillesiddende aktivitet, både i arbejdet og i fritiden, og det kan være en udfordring at få anbefalinger til motion og bevægelse til at gå op med en travl hverdag. For børn og unge er den stigende skærmtid også en udfordring, som tager tiden fra de aktive lege og fællesskaber.

Hvidovre Kommune har derfor fokus på, at borgerne skal have de bedste muligheder for at få bevægelse og fysisk aktivitet ind i hverdagen.

Det kan f.eks. være at tage cyklen på arbejde, benytte en af de udendørs træningspladser, bruge naturen i lokalområdet, eller når bevægelse integreres i skole og dagtilbud.

I Hvidovre Kommune findes der et rigt foreningsliv, der udbyder idræts- og motionstilbud til både børn, unge, voksne og seniorer. Udvikling af lokale foreningstilbud og aktive fællesskaber er en prioritet i samarbejdet mellem Hvidovre Kommune og lokale foreninger.



DET GØR VI ALLEREDE:

- Hvidovre Kommune arbejder på at skabe let og synlig adgang til udearealer, der indbyder til fysisk aktivitet. Der er etableret fire udendørs træningspladser.
- Hvidovre Kommune samarbejder med idrætsorganisationer og lokale idrætsforeninger om at styrke og udvikle de lokale foreningstilbud til børn, unge, voksne og seniorer.
- Hvidovre Kommune styrker dagtilbuddenes brug af naturen og udearealer for at fremme bevægelse, motorisk udvikling og deltagelsesmuligheder i fællesskaber.

HVIDOVRE KOMMUNE VIL ARBEJDE FOR AT:

- Øge foreningsdeltagelsen for børn og unge og styrke et aktivt børneliv særligt med fokus på udsatte børn, der på grund af deres fysiske eller mentale udfordringer står uden for fællesskabet.
- Fastholde og udvikle forskellige tilbud om fysisk aktivitet tilpasset målgrupper med særlige behov.
- Videreudvikle og forbedre det eksisterende forløb for borgere med overvægt og risiko for prædiabetes.
- Byens indretning indbyder til bevægelse og aktiv transport.

Mental sundhed

Mental sundhed handler om at trives og have det godt med sig selv. Det handler om at fungere godt i sin dagligdag og sammen med andre.

Mental sundhed, trivsel, ensomhed og stress har de senere år fået øget opmærksomhed. En undersøgelse af danskernes sundhed fra 2021 viser, at der er en høj forekomst af mistrivsel, dårlig mental sundhed og ensomhed i hele befolkningen.

I Hvidovre Kommune ønsker vi at fremme den mentale sundhed for alle borgere. Der skal være sammenhæng mellem skoleliv, arbejdsliv og fritidsliv. Samtidig skal vi have fokus på grupper, hvor vi ved, at der kan være en øget risiko for mistrivsel fx ældre, der står uden for arbejdsmarkedet, og som mangler netværk og støt-

tende nære relationer. Og børn og unge, hvor skærmtid og brugen af sociale medier forringer søvnkvaliteten og fjerner deres deltagelse i fællesskaber med fysisk samvær.

Gennem Hvidovre Kommunes deltagelse i partnerskabet *ABC for Mental Sundhed*, sættes der fokus på at øge viden og forståelse for, hvordan man selv kan bidrage til at styrke sin egen og andres mentale sundhed. Gennem indsatser som *Lær at tackle angst og depression*, *Klar livet – uden røg og rusmidler*, *Ældreliv Hvidovre* og med fokus på trivsel i dagtilbud og skoler, vil vi skabe de bedste rammer og betingelser for mental sundhed og trivsel for alle Hvidovres borgere.



DET GØR VI ALLEREDE:

- Dagtilbuddene understøtter, at børnene indgår i ligeværdige og forskellige former for sociale fællesskaber.
- I 2022 blev *Lær at tackle angst og depression* udviklet som et kursustilbud til borgere med angst og depression i Hvidovre Kommune.
- Hvidovre Kommune er en del af det nationale partnerskab *ABC for Mental Sundhed*.
- I 2021 fik Hvidovre Kommune sin første strategi for mental sundhed, som sætter rammen for arbejdet med mental sundhedsfremme og forebyggelse.



HVIDOVRE KOMMUNE VIL ARBEJDE FOR AT:

- Udsatte borgere over 50 år modtager en mere sammenhængende og koordineret indsats, som understøtter, at de får bedre livskvalitet og trivsel.
- Skabe strukturer og rammer, der understøtter meningsfulde netværk for fædre på barsel.
- Udbyde tilbud til borgere med stress og/eller angst.
- Skabe inkluderende kulturfællesskaber.
- Fremme mental sundhed og trivsel blandt børn og unge med fokus på digital dannelse, søvn og muligheden for at deltage i trygge fællesskaber online, i nærmiljøet og i skolen.



Mad og måltider

Mad og måltider er en stor del af hverdagen og har en vigtig betydning for vores sundhed og trivsel. Madvaner, fødevarervalg og -forbrug har også betydning for klimaet. Gode mad- og måltidsvaner handler derfor både om at fremme og bevare et godt helbred, forebygge sygdom og om at have fokus på det klimavenlige og bæredygtige valg.

I Hvidovre Kommune arbejder vi med mad og måltider på forskellige niveauer og med fokus på forskellige målgrupper. Alle daginstitutioner har udarbejdet lokale mad- og måltidspolitikker, der tager afsæt i de officielle kostanbefalinger fra Fødevarestyrelsen om sund og klimavenlig mad til børn, og der arbejdes med maddannelse, madmod og madglæde.



De professionelle køkkener spiller en rolle i forhold til at introducere velsmagende, sund og klimavenlig mad for borgerne. Derfor er de kommunale køkkener og forpagtere i kommunale bygninger og idrætsanlæg vigtige samarbejdspartnere.

På tværs af alle grupper er måltidet et redskab til at skabe nye fællesskaber. Måltidet bidrager til at udvikle børns motorik og sprog, til at give de unge en viden om krop og sundhed og til at aktivere ældres hukommelse. Måltidet understøtter således kommunens kerneydelser på tværs af fagområder.



DET GØR VI ALLEREDE:

- Alle daginstitutioner har en mad- og måltidspolitik, som tager udgangspunkt i de lokale behov og rammer.
- Styrker den tidlige opsporing og vurdering af ældres ernæringstilstand med fokus på småtspisende ældre.



HVIDOVRE KOMMUNE VIL ARBEJDE FOR AT:

- Udarbejde en ny vision for mad og måltider målrettet 0-100-årige, der bygger på aktuelle anbefalinger.
- Erfaringer fra projektet *Er du for sød?* udbredes i skoler, fritidsklubber, SFO og dagtilbud.

Tobak og nikotinprodukter

Tobaksrygning øger risikoen for en lang række sygdomme og tidlig død. Samtidig er det en af de væsentligste årsager til ulighed i sundhed.

Herudover er der et voksende udvalg af tobaks- og nikotinprodukter. Produkter som snus, nikotinposer og e-cigaretter er blevet let tilgængelige og produceres med smag og emballage, der bidrager til den stigende popularitet særligt blandt børn og unge. Udviklingen er alarmerende, da forskningen viser, at brug af nikotin i ungdomsårene har negativ indflydelse på hjernens udvikling. Dertil kan nikotin være

med til at fremkalde symptomer på angst og depression.

Hvidovre Kommune har gennem en årrække arbejdet intensivt med tobaksforebyggelse. Det gælder i forhold til røgfri skoletid i grundskolen og på ungdomsuddannelser, røgfri arbejdstid og røgfri udearealer og fritidsmiljøer. Tobaks- og nikotinfri miljøer er med til at forebygge, at børn og unge begynder at ryge eller bruge nikotinprodukter og mindsker samtidig passiv rygning.

DET GØR VI ALLEREDE:

- I 2020 indførte Hvidovre Kommune røgfri skoletid på alle grundskoler.
- Det opsøgende arbejde i form af information til unge, forældre og fagpersoner er intensiveret – bl.a. gennem indsatsen *Sundhedskaravanen*.
- Hvidovre Kommune indgår i partnerskabet *Klar livet* – uden røg og rusmidler, som understøtter ungdomsuddannelserne i arbejdet med røgfri skoletid.
- Hvidovre Sundhedscenter tilbyder hjælp til alle borgere, som ønsker at stoppe med at tage snus, dampe eller ryge.
- Flere udendørsarealer og fritidsmiljøer er gjort røgfrie. Blandt andet den offentlige legeplads i Rebæk Søpark, Hvidovre Strand og dele af Hvidovre Stadion.



HVIDOVRE KOMMUNE VIL ARBEJDE FOR:

- Tidlig opsporing og rådgivning af børn og unge om snus og nikotinholdige produkter særligt i Tandplejen og i grundskolen.
- Tobaks- og nikotinfri fritidsmiljøer og udearealer.



Alkohol og stoffer

For mange mennesker er alkohol en naturlig del af hverdagen og festlige lejligheder. Særligt blandt unge og seniorer ses der et højt alkoholforbrug på den måde, at mange drikker mere end 10 genstande i løbet af en uge.

Et højt alkoholforbrug kan have både personlige og sundhedsmæssige konsekvenser. Blandt andet tyder det på, at et vedvarende højt alkoholindtag i ungdommen kan påvirke hjernens udvikling. For seniorer ses ofte en kobling mellem alkoholforbrug og faldulykker. Herudover er alkohol forbundet med mere end 60 forskellige sygdomme, bl.a. hjerte- og leversygdomme samt kræft.

Brugen af euforiserende stoffer ses typisk blandt unge. De har ofte større risikovillighed og lyst til at eksperimentere. Hash er det mest

udbredte rusmiddel efterfulgt af kokain, amfetamin og ecstasy. Unge, som bruger hash og/eller andre stoffer, vil typisk også ryge eller bruge nikotinprodukter og have et højt alkoholforbrug. Brug af ét rusmiddel kan øge sandsynligheden for at eksperimentere med et andet.

Der er mange grunde til at sætte ind med forebyggede tiltag i forhold til alkohol og rusmidler. Et mål er at udskyde alkoholdebuten og begrænse alkoholindtag blandt unge. Dette kan gøres ved strukturelle tiltag som at mindske tilgængeligheden og styrke det sociale samvær.



DET GØR VI ALLEREDE:

- I 2020 fik Hvidovre Kommune den første alkoholstrategi med fokus på rammer, tidlig opsporing, tilbud samt information og undervisning.
- Hvidovre Kommunes Rusmiddelhandleplan beskriver den samlede indsats, som tilbydes børn og unge i Hvidovre for at forebygge forbrug og misbrug af rusmidler.
- *Sundhedskaravanen* er et tilbud til alle 8. klasser, hvor eleverne kan tale om sundhed med relevante fagfolk, herunder et modul om alkohol og stoffer.
- Hvidovre Kommune indgår i partnerskabet *Klar livet – uden røg og rusmidler*, som blandt andet understøtter ungdomsuddannelserne i det forebyggende arbejde med alkohol og stoffer.

HVIDOVRE KOMMUNE VIL ARBEJDE FOR AT:

- Sagsbehandlere og rådgivere skal klædes på til at tage samtalen om alkohol med borgere og pårørende.
- Øge de personlige ressourcer og reducere de skadelige virkninger af rusmidler hos borgere gennem forløb i Hvidovre Kommunes Rusmiddelcenter.
- Kommunale caféer/restauranter samt foreninger, råd og nævn tager stilling til alkohol, herunder tilgængelighed og alkoholfri alternativer.
- Samarbejde med ungdomsuddannelserne om sund adfærd i forhold til alkohol, tobak og andre rusmidler.



Fra politik til praksis

Sundhedsfremme og forebyggelse er en tværgående opgave, der vedrører alle kommunens borgere.

Hvidovre Kommunes Sundheds- og Forebyggelsespolitik bygger på et tæt samarbejde internt i kommunen og med inddragelse af lokale foreninger, organisationer og frivillige. Dette kommer til udtryk i politikens målsætninger og implementeringen af indsatserne, som placeres i de relevante kommunale fagcentre.

Med en fælles indsats kan vi nå i mål med politikens ambitiøse målsætninger.

Sundheds- og Forebyggelsespolitikens indsatser iværksættes løbende i politikens 4-årige periode fra 2023-2026, og der gøres årligt status på implementeringen.

Ved politikperiodens afslutning fremlægges en samlet evaluering af Sundheds- og Forebyggelsespolitikken til Ældre- og Sundhedsudvalget.



Hvidovre Kommune i tal

53 % af alle borgere over 16 år i Hvidovre er moderat eller svært overvægtige.

60 % lever ikke op til WHO's anbefaling om at være fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen.

15 % af alle borgere ryger dagligt.

18 % af alle borgere vurderer, at de har dårligt mentalt helbred, og 12 % føler sig ensomme.

*Kilde: Sundhedsprofilen 2021
Data er for borgere over 16 år*



