



Herlev
Kommune

Det gode liv

Sundhedsstrategi for Herlev Kommune



Social- og Sundhedsforvaltningen



Herlev
Kommune

Det gode liv
februar 2005

Udgiver:

Sundhedsafdelingen
Herlev Kommune
Herlev Bygade 30
2730 Herlev
Tlf. 4452 7000
Email: sund@herlev.dk

Lay-out, pre-press
og tryk:

TrykBureauet
Grafisk produktion A/S
2730 Herlev

Ny sundhedsstrategi i Herlev Kommune

Som medlem af Sund By Netværket har Herlev Kommune siden 1992 arbejdet med at fremme trivsel og sundhed i kommunen ud fra et bredt sundhedsbegreb. Der har gennem årene været mange temaer og indsatser indenfor sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse. For øjeblikket står rygestop, alkohol og overvægt temaer centralt i kommunens sundhedsfremmende og forebyggende aktiviteter.

Udviklingen på sundhedsområdet, herunder ikke mindst den kommende kommunalreform med nye forebyggende og sundhedsmæssige opgaver til kommunerne, har gjort, at vi nu har fundet det vigtigt at tilvejebringe en overordnet sundhedsstrategi.

Vi fandt det vigtigt og naturligt, at borgerne fra starten var inddraget i processen omkring udarbejdelsen af den nye strategi. Derfor blev det besluttet at gennemføre en borgerundersøgelse. Målet med undersøgelsen var at få belyst arbejdet med sundhedsfremme og folkesundhed gennem borgernes egne historier, erfaringer og holdninger til "Det gode liv".

Interviewundersøgelsen, der fik arbejdstitlen "Borgere interviewer borgere" om det gode liv i Herlev, blev gennemført i juni og juli 2004. Fjorten medlemmer af Herlev Kommunes TIM-klub (Trivsel, Idræt og Motion) stillede sig til rådighed som frivillige interviewere. Forud for gennemførelsen af interviewene gennemgik de en træning i interviewteknik, ligesom de var involveret i udformningen af undersøgelsens interviewguide.

Vi finder det meget positivt, at der er borgere i Herlev, der vil påtage sig et sådant frivilligt arbejde. De holdninger, de repræsenterer, lover godt for den fremtidige konkrete indsats for fremme af det gode liv i Herlev.

Der er kommet mange spændende resultater ud af undersøgelsen, som er offentliggjort i to rapporter fra Herlev Kommunes sundhedsafdeling. Undersøgelsens resultater danner udgangspunkt for udarbejdelsen af den nye Sundhedsstrategi for Herlev Kommune. Sundhedsstrategien indeholder en vision for det gode liv i Herlev og hvilke værdier, temaer og arbejdsprincipper der skal danne grundlaget og rammerne for det daglige arbejde og de politiske beslutninger, der i fremtiden skal træffes på sundhedsområdet.

Det er kommunalbestyrelsens håb, at den nye sundhedsstrategi vil inspirere til et bredt samarbejde om "Det gode liv" i Herlev og dermed en bedre sundhed og livskvalitet for alle borgere i Herlev. Der er tale om en fælles opgave og et fælles ansvar, hvor såvel den enkelte borger, familien, de nære netværk, de frivillige organisationer, arbejdspladserne og kommunen er væsentlige aktører.

*Godkendt på kommunalbestyrelsesmøde
19. januar 2005*



A handwritten signature in black ink, which appears to be "Kjeld Hansen". The signature is fluid and cursive.

*Kjeld Hansen
Borgmester*



Vision

Alle Herlev-borgere skal have et godt liv

Det gode liv i Herlev skal fremmes gennem en styrket sundhedsfremmende og forebyggende indsats baseret på et bredt sundhedsbegreb og på borgerinvolvering.

Det gode liv er ikke det samme for alle borgere, og det gode liv kan variere i en borgers liv. Den sundhedsfremmende og forebyggende indsats skal bidrage til en højnelse af det gode liv for den enkelte borger.

Værditemaer

- **Sundhed:** Sundhed er overskud til at klare dagligdagens små og store krav. Sundhed er ikke kun fravær af sygdom og handicap, men et spørgsmål om såvel fysisk som psykisk og socialt velbefindende.
- **Lighed i sundhed:** Sundhed og sygdom er ulige fordelt i befolkningen. Derfor skal sundhed indtænkes i kommunale tiltag, således at der planlægges en særlig indsats overfor de svageste grupper i samfundet.
- **Sundhed er et samfundsanliggende:** Ansvar for sundhed ligger både hos den enkelte og hos samfundet. Det er i samfundets interesse at fremme sundheden i befolkningen, og den enkelte har et personligt ansvar for at tage vare på sig selv og sine efterkommere.
- **Respekt for borgeren:** Det enkelte menneske er værdifuldt. Det enkelte menneskes ønske om selv at tage vare på eget liv og ret til at vælge adfærd indenfor egne sociale rammer, må som udgangspunkt respekteres. Det kan derfor være det offentliges opgave at hjælpe borgeren frem til en afklaring om egen situation, men det er borgerens valg, hvilken vej borgeren ønsker at gå.

Temaer

Sundhedsstrategiens 6 målsætninger

1. Livsstil
2. Natur
3. Bolig & trafik
4. Familie & netværk
5. Arbejdsliv
6. Ulykker



1. Livsstil

Bevægelse

Overvægt blandt befolkningen i Danmark er over de sidste 50 år steget 30-40 gange. 40% af den danske voksne befolkning er overvægtige, og 13-15% er svært overvægtige. Årsagerne til den stigende overvægt er flere, men ændrede levninger, hvor vi bevæger os meget mindre end tidligere, har meget stor betydning. For at forebygge den stigende overvægt i befolkningen samt andre livsstilssygdomme, ikke mindst blandt børnene, skal det i Herlev Kommune være let at bevæge sig for alle borgere. Således skal der være gode cykelstier i byen og specielt til skoler, daginstitutioner og fritidstilbud. Der skal være gode idrætstilbud til unge og voksne. De professionelle, som arbejder med børn og unge, skal have særligt fokus på børns bevægelse i dagligdagen.

Hvad kan den enkelte gøre?

- Være fysisk aktiv mindst 1 time om dagen (børn)
- Være fysisk aktiv mindst 1/2 time om dagen (voksne)
- Støtte ens netværk (familie og venner) i at blive/forblive fysisk aktive
- Gøre den daglige transport aktiv ved at tage cyklen, trappen m.v.

Hvad kan kommunen / fællesskabet gøre?

- Skabe fysiske rammer, der stimulerer til fysisk aktivitet, bl.a. i skoler, daginstitutioner og på arbejdspladser
- Skabe alsidige tilbud, der kan motivere folk, der ikke har tradition for at være fysisk aktive
- Have særlig fokus på genoptræning af borgere
- Skabe gode bevægelsesmuligheder for den ældre del af befolkningen
- Sætte fokus på fysisk aktivitet i forebyggelsen



Kost

Børn har brug for en sund kost for ikke at blive overvægtige og for at reducere antallet af fysiske sygdomme senere i livet. Det er derfor vigtigt, at børn som vokser op i Herlev Kommune, får skabt bevidsthed om at indtage en sund og varieret kost i kommunens institutioner og skoler. Forældrene skal have mulighed for at få vejledning om den rigtige kost til børn. Ældre på kommunens ældrecentre samt ældre, som får bragt mad til eget hjem, skal sikres en stimulerende, nærende og veltillavet mad.

Hvad kan den enkelte gøre?

- Vælge sunde mad- og måltidsvaner
- Skabe fællesskab om måltiderne
- Støtte ens børn og unge i at udvikle sunde kostvaner
- Støtte personer i omgangskredsen, der prøver at ændre kostvaner
- Spise sundt og i passende mængde

Hvad kan kommunen / fællesskabet gøre?

- Fokuserer på sund mad og måltider – på skoler, institutioner, arbejdspladser mv.
- Sikre kvaliteten og den gode oplevelse af maden på ældrecentre og for ældre i eget hjem
- Opbygge netværk og initiativer, der kan understøtte sunde kostvaner
- Opstille strategier for at fremme sunde kostvaner





Rygning

Det fremgår af en undersøgelse foretaget blandt danskerne i 2002, at 34% er udsat for passiv rygning på deres arbejde eller uddannelsesinstitution, enten hele dagen eller en del af dagen.

Da passiv rygning kan være lige så sundhedsskadeligt som aktiv rygning, skal det være muligt for alle i Herlev Kommune at færdes i et røgfrit miljø. Børn og unge skal ikke udsættes for voksnes røg. Der skal tilbydes rygestopkurser til borgere i Herlev, som ønsker rygeophør.

Hvad kan den enkelte gøre?

- Støtte ens børn i ikke at begynde at ryge
- Støtte rygere i omgangskredsen, der vil holde op med at ryge
- Vise hensyn ved ikke at ryge, hvor andre opholder sig
- At være bevidste rollemodeller i forhold til børn og unge i hverdagen
- Som ryger – prøve at holde op
- Som gravid – undlade aktiv og passiv rygning

Hvad kan kommunen / fællesskabet gøre?

- Skabe røgfrie miljøer i det offentlige rum
- Skabe rygepolitikker på arbejdspladserne
- Uddanne rygestopinstruktører
- Tilbyde rygestopkurser til arbejdspladser samt enkeltpersoner
- Skabe støttende rammer for børn og unge
- Indsats for at hindre børn og unge i at begynde at ryge

Rusmidler

Hver dansker over 14 år drikker gennemsnitlig godt 11 liter ren alkohol om året. Følgerne kan ses i dødsårsagsstatistikken, idet næsten hver 20. dansker over 14 år (4,6%) døde af en alkoholrelateret lidelse i 1998 (6,4% af alle mænd og 2,5% kvinder). Til sammenligning drak hver dansker først i 1960'erne ca. 5 liter ren alkohol om året. Dengang døde hver 50. dansker over 14 år (2,1%) af en alkoholrelateret lidelse.

I følge internationale undersøgelser har danske børn på 15 – 16 år haft europarekord i alkoholforbrug. De starter tidligt, drikker hyppigt og meget.

Opgørelser fra 2004 viser, at 20% af 15-16 årige har prøvet at ryge hash. 4% prøver andre illegale stoffer end hash. 33% af de 16-20 årige har prøvet at ryge hash. 7% har prøvet andre illegale stoffer end hash.

I Herlev Kommune vil vi arbejde for at antallet af storforbrugere nedsættes og antallet af folk med alkoholproblemer, som søger behandling øges. Børn, som lever i hjem med misbrug, skal støttes. Unges alkoholdebut skal udskydes og deres eksperimenteren med hash og andre illegale rusmidler forebygges.

Hvad kan den enkelte gøre?

- Støtte ens børn i sen alkoholdebut
- Støtte ens børn i ikke at bruge illegale rusmidler
- Undlade at drikke over genstandsgrænserne
- Som gravid undlade at drikke alkohol og tage rusmidler
- Ikke at blande rusmidler og trafik
- Tage hånd om venner og kolleger m.v. som viser tegn på misbrugsproblemer
- Søge hjælp og støtte så hurtigt som muligt, hvis man har et misbrugsproblem
- Underrette socialforvaltningen, hvis et barns trivsel er truet pga. misbrugsproblemer i familien

Hvad kan kommunen / fællesskabet gøre?

- Udarbejde misbrugspolitikker på arbejdspladser, i skoler, på institutioner mv.
- Underrette socialforvaltningen, hvis et barns trivsel er truet pga. misbrugsproblemer i familien
- Tage hånd om børn og pårørende til borgere med misbrugsproblemer
- Uddanne frontpersonale i at håndtere alkoholproblemer hos deres klienter
- Sikre trygge festmiljøer for de unge
- Informere om behandlingstilbud



2. Natur

Det øger livskvaliteten, hvis man har noget grønt at se på.

Herlev Kommune ønsker derfor at sikre borgerne let adgang til rekreative områder. En let adgang til naturen øger muligheder for at opfylde borgernes rekreative behov og øger dermed borgernes livskvalitet. Det er derfor vigtigt at sikre, at der er mulighed for at opleve naturen i byen, og der hvor vi færdes til dagligt. Kvaliteten af byens grønne områder og udfoldelsesmuligheder i byrummet skal løbende gøres bedre.

Hvad kan den enkelte gøre?

- Værne om naturen og miljøet i Herlev
- Holde byen ren
- Benytte de rekreative områder
- Tage familien med i naturen

Hvad kan kommunen / fællesskabet gøre?

- Sikre rekreative områder
- Sikre nemme transportmuligheder til rekreative områder
- Opsætte affaldsbeholdere
- Sikre at institutioner og skoler bruger naturen i dagligdagen
- Uddele foldere som viser stianlæg og informere om mulighederne i kommunens rekreative områder



3. Bolig & trafik

Herlev Kommune vil sikre gode tidssvarende boliger i tæt tilknytning til natur og indkøbsmuligheder samt forbedre trafikmiljøet.

Forholdene for fodgængere og cyklister skal forbedres, så cyklen kan blive et attraktivt alternativ til bilen til gavn for den enkelte borgers helbred og det ydre miljø. Kommunens hovedstinet skal stadig udvikles, så fodgængere og cyklister nemt og sikkert kan komme til og fra kommunens bydele. Den kollektive trafik bliver løbende forbedret, og skolevejene sikres, så det er trygt at færdes til og fra skole, såvel gående som cyklende eller med bus.

Hvad kan den enkelte gøre?

- Være bevidst om at overholde fartgrænserne hele tiden
- Holde boligområder rene og ryddet
- Tage cyklen frem for bilen, hver gang det er muligt
- Lad børnene cykle til og fra skole, alene eller sammen med forældre

Hvad kan kommunen / fællesskabet gøre?

- Sikre at vejene fartsikres i boligområderne, ved skolerne og på de større kommuneveje
- Sikre trygge skoleveje med bl.a. gode stier og sikre kryds
- Skabe rekreative miljøer i offentlige boligområder
- Sikre at der er tilstrækkelig, god og attraktiv offentlig transport
- Tilskynde til at bruge bilen mindst muligt og cyklen mest muligt



4. Familie & netværk

Familie og netværk er en væsentlig faktor for det gode liv. Derfor vil Herlev kommune arbejde for at udbygge fællesskabsmulighederne blandt borgerne i kommunen. Dette gælder fællesskabet i boligområderne samt i de lokale foreninger i kommunen.

Hvad kan den enkelte gøre?

- Skabe netværk gennem fritidsliv el. lignende
- Tilskynde ensomme i omgangskredsen til at indgå i netværk
- Arbejde for at få varige gode familie og netværksrelationer

Hvad kan kommunen / fællesskabet gøre?

- Opmuntre borgere til at deltage i kultur- og fritidsaktiviteter eller andre netværksskabende sammenhænge
- Skabe aktiviteter for unge, ældre samt andre voksne, som ikke er i netværk i forvejen
- Skabe gode rammer så netværk kan udfolde sig



6. Ulykker

Ulykker er den hyppigste dødsårsag op til 40 års alderen. Antallet er ulykkesdødsfald hos børn er f.eks højere i Danmark, end i flere af de lande vi sammenligner os med, og antallet af faldulykker blandt ældre er et stigende problem.

Hvad kan den enkelte gøre?

- Være bevidst om at sikkerhed starter hos en selv
- Ikke tage "chancer" med defekt eller farligt udstyr i hjemmet
- Hjælpe ældre i omgangskredsen med at faldsikre hjemmet
- Bruge sikkerhedssele
- Ikke køre spritkørsel
- Overholde fartgrænserne
- Vise hensyn i trafikken
- Køre efter reglerne og forholdene
- Ikke at bruge ulovligt fyrværkeri

Hvad kan kommunen / fællesskabet gøre?

- Udbrede viden om førstehjælp
- Gennemgå institutioner og det lokale trafiksystem for risici
- Holdningsbearbejde trafikanter
- Henlede opmærksomheden på risikoen for unges spiritus – og hasarderet kørsel
- Sikre faldforebyggelse i hjemmet
- Sikre ulykkesforebyggelse i hjem med småbørn
- Sikre ulykkesforebyggelse på skoler og institutioner
- Sikre ulykkesforebyggelse på kommunale arbejdspladser

Forudsætninger

Den sundhedsfremmende og forebyggende indsats i Herlev Kommune bygger på følgende principper:

- Viden om og hensyntagen til sundhedsfremme og forebyggelse bliver indtænkt på alle niveauer i kommunen.
- Frontpersonalet er opkvalificeret til at indtænke og håndtere sundhedsfremme og forebyggelse som en del af deres daglige arbejde.
- Sundhedsfremme og forebyggelse sker i tæt og tværfagligt samarbejde sektorerne imellem.
- Alle initiativer er relateret til målgrupper eller til et af forebyggelsesmiljøerne – skoler, institutioner, arbejdspladser, foreninger m.v.
- At der i udviklingen af nye initiativer sker en kvalitets- og metodeudvikling.
- Alle initiativer evalueres og/eller dokumenteres.
- Alle tre forebyggelsesniveauer - generel sundhedsfremme, opsøgende og tidlig indsats samt rehabilitering - indtænkes i nye projekter og tiltag.
- Sundhedsfremme og forebyggelse er en driftsopgave.
- Herlev Kommune er medlem af det danske Sund By Netværk.



