



RUDERSDAL
KOMMUNE

Rudersdal Kommunes

Sundhedspolitik

2025

Forord

Vi ønsker alle et godt og langt liv. Præcis hvad det indebærer er selvfølgelig forskelligt fra person til person. Men for de fleste har det stor betydning, at vi har det mentalt godt, indgår i fællesskaber og er raske.

Men stadig flere danskere bliver ramt af sygdom og mistrivsel, som kunne have været forebygget. Det er også tilfældet i Rudersdal.

Derfor har vi i kommunalbestyrelsen taget initiativ til en ny sundhedspolitik, som skal danne ramme om arbejdet med at fremme sundhed og forebygge sygdom i Rudersdal i de kommende år.

Sundhedspolitikken hænger sammen med regeringens nye sundhedsreform, som bl.a. indeholder en ny folkesundhedslov, som forpligter kommunerne til at arbejde systematisk med at styrke folkesundheden. Det er vi allerede godt i gang med i Rudersdal!

Som kommune har vi nemlig en unik mulighed for at skabe sunde rammer for Rudersdalborgernes hverdagsliv, hvad enten det er i børnehaven, på plejecentret eller i bybilledet - også for dem, der har færrest ressourcer.

Vi i kommunalbestyrelsen er også særligt opmærksomme på trivslen hos vores børn og unge. Alt for mange unge oplever ensomhed, stress og dårlig trivsel. Og det samme gør alt for mange ældre. Det vil vi være med til at ændre på.

Men vi skal ikke gøre det alene. Sundhedspolitikken er et fælles afsæt for et bredt samarbejde på tværs af forvaltningsområder og sammen med borgere, foreninger, organisationer, praktiserende læger og mange flere. Vi lykkes kun i fællesskab. Vi ser frem til at tage fat på arbejdet sammen.

På vegne af kommunalbestyrelsen,



Ann Sofie Orth
Borgmester



Randi Mondorf
Formand for Social- og Sundhedsudvalget



Udmøntning - fra ord til handling

Sundhedspolitikken træder i kraft i 2025 og følges frem til 2030 for løbende at vurdere dens relevans og mål. At komme fra ord til handling kræver fokus og tværgående samarbejde.

Som første led i udmøntningen af politikken er der udarbejdet et indsatskatalog med forslag til relevante indsatser inden for hvert af politikens strategiske fokusområder. Nogle initiativer vil kunne udføres af

kommunen alene på tværs af forvaltningsområder, mens andre kræver et tæt samarbejde med borgere og eksterne aktører som fx ungdomsuddannelser, foreninger og virksomheder. Nogle initiativer kræver særlig politisk opbakning og nye gennemføres inden for den eksisterende økonomiske ramme. Der vil blive fulgt op på indsatserne i indsatskataloget en gang om året.

I forbindelse med at sundhedspolitikken træder i kraft, drøfter kommunalbestyrelsen prioriteringerne for, hvordan den skal udmøntes. Disse prioriteringer sætter rammen for arbejdet med at omsætte sundhedspolitikken til 2-årige handleplaner, som understøtter de strategiske målsætninger med konkrete initiativer.

En involverende og tværgående proces

Sundhedspolitikken gælder for alle borgere i Rudersdal. Derfor har vi gjort os umage for at få bidrag og input fra mange forskellige borgergrupper og civilsamfundet, og fra repræsentanter fra alle kommunens forvaltningsområder.

Politikkens indsatsområder er også blevet drøftet særskilt med bl.a. patient- og pårørende foreninger og unge.

Stor tak til alle jer, der har bidraget til udviklingen af politikken.

Det har både givet et værdifuldt indblik i borgernes behov for sundhedsindsatser og inspiration til, hvordan vi kan skabe bedre sundhed og trivsel i Rudersdal Kommune.

Sundhedspolitikken hænger sammen med kommunens øvrige politikker og strategier, især idrætspolitikken og

ungestrategien. Ungestrategien har særligt fokus på unge målgrupper og deres behov, mens idrætspolitikken skal fremme fysisk aktivitet i alle aldersgrupper. Der er mange snitflader til sundhedspolitikken, og hvis vi skal lykkes med at få dem til at spille sammen, er det nødvendigt, at vi samarbejder og koordinerer på tværs af kommunens forvaltningsområder.



Sundheden i Rudersdal

Borgerne i Rudersdal har grundlæggende en god sundhed og trivsel. De lever sundere og længere end gennemsnittet i Region Hovedstaden og landet som helhed.¹ Det betyder dog ikke, at der ikke er udfordringer – særligt på følgende fire områder:

- Mental sundhed og trivsel

Mange oplever et højt stressniveau eller ensomhed. Det er særligt udtalt blandt de unge – især de unge kvinder.²

- Fysisk aktivitet og overvægt

Mange Rudersdalborgere er meget fysisk aktive, men en stor andel bevæger sig for lidt. Samtidig er der flere og flere, som er overvægtige.

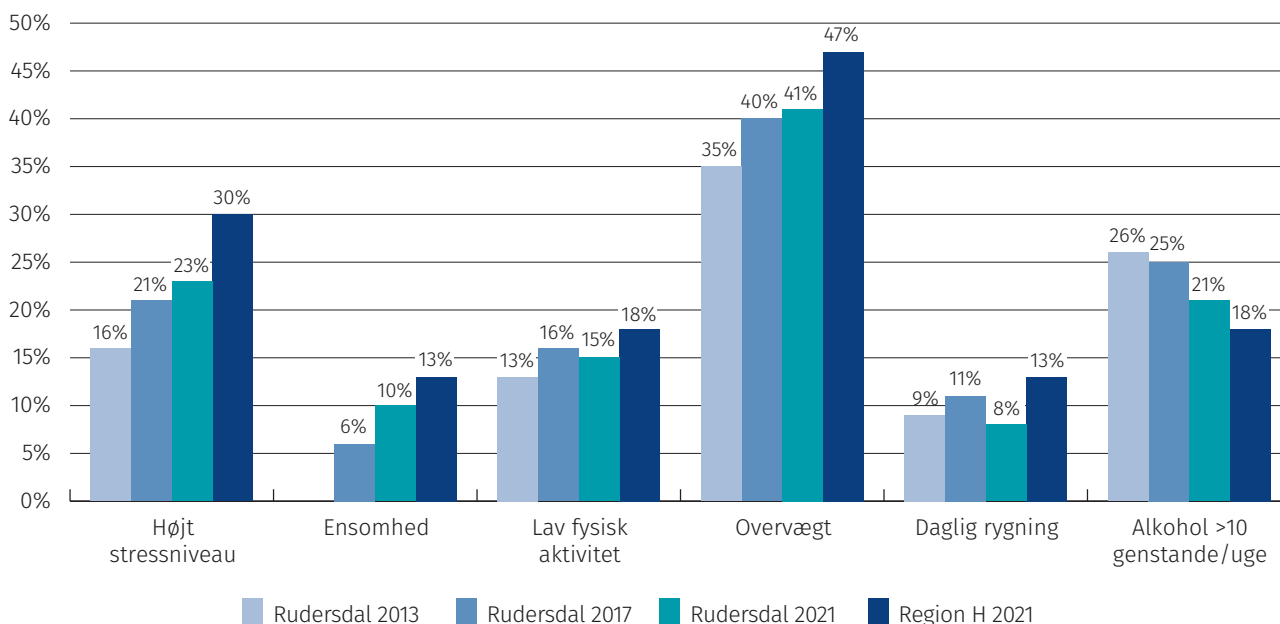
- Rygning

Til trods for at andelen af daglige rygere er lavere i Rudersdal end i resten af regionen, er der fortsat mange, der ryger. Der er også flere og flere, der bruger andre nikotinprodukter.

- Alkohol

Næsten hver femte Rudersdalborger drikker mere end 10 genstande om ugen – omend tallet er faldende. Til gengæld har de unge i Rudersdal et alkoholindtag, der er markant over landsgennemsnittet.³

Figur 1. Udvalgte risikofaktorer for 16+ årige opgjort for Rudersdal i 2013, 2017 og 2021 sammenlignet med Region H i 2021.
Kilde: Sundhedsprofilen 2013-2021.⁴





Sammen om sundhed

Arbejdet med sundhed går på tværs af alle kommunens forvaltningsområder. Børne- og skoleområdet sikrer, at sundhedspleje, dagtilbud og skole i samarbejde med familien skaber gode rammer for børns udvikling, trivsel, leg og læring. Kultur- og fritidsområdet skaber fællesskaber og rammer for idrætslivet. Planområdet skaber adgang til natur og rammer for bevægelse og fællesskaber i lokalområdet. Social- og beskæftigelsesindsatser hjælper borgere, der i en periode af livet oplever sårbarhed eller udfordringer med at komme godt videre. Og ældreområdet arbejder overordnet set med at fremme ældres trivsel og sundhed.

Den sundhedspolitiske ambition er derfor at skabe sunde rammer på tværs af fagområder og civilsamfund, hvor alle borgere kan trives og leve et sundt og meningsfuldt liv.

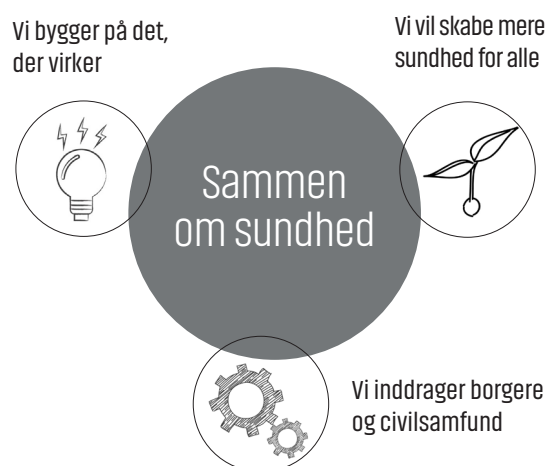
Det sundhedsfremmende arbejde tager udgangspunkt i følgende faglige pejlemærker:

- Mere sundhed for alle
- Inddragelse og samarbejde
- Evidensbaseret tilgang

Mere sundhed for alle

Det kræver ressourcer at træffe sunde valg. Og afhængig af den enkeltes livssituation og overskud kan de ressourcer til tider være svære at finde. Derfor skal vi sørge for, at det sunde valg også er det nemme valg, så alle borgere har

Figur 2. Faglige pejlemærker for det sundhedsfremmende arbejde i Rudersdal.



mulighed for at tage ansvar for egen sundhed. Det kan vi bl.a. gøre ved at skabe rammer og tiltag, der gør det nemmere at leve et liv med godt fysisk og mentalt helbred for alle borgere i Rudersdal - fx ved at sikre adgang til gode cykelstier, legepladser og idrætsanlæg, som understøtter bevægelse, sund kost i daginstitutioner, mobilfri frikvarterer eller røg- og nikotinfri ungemiljøer.⁵

Men også i Rudersdal er der mennesker, med bestemte sundhedsudfordringer, som kræver et særligt fokus. Derfor er en anden måde at sikre mere sundhed for alle at differentiere tilbuddene med udgangspunkt i den enkelte borgers behov, fx særlige tilbud til børn, der vokser op i familier med psykisk sygdom, unge der har misbrugsproblemer eller differentierede tilbud til borgere med kronisk sygdom.

Inddragelse og samarbejde

Et tæt samarbejde mellem kommune og civilsamfund er i stigende grad nødvendigt for at kunne skabe de gode løsninger. For det første fordi det tilfører ny viden og løsninger, som kommunen ikke kan skabe alene.⁶ Og for det andet fordi det skal sikre, at vi først slipper borgeren, når han eller hun er blevet hjulpet videre i et foreningsdrevet

eller privat træningstilbud efter et afsluttet forløb i kommunalt regi. Samtidig er det vigtigt, at kommunen er i stand til at vejlede borgeren med udgangspunkt i hans eller hendes motivation og interesser, så det bliver glæden ved bevægelse, der bestemmer hvilken type tilbud, borgeren guides videre til.

Det kræver et stort kendskab til relevante muligheder og tilbud, der ligger i forlængelse af kommunens egne. Derfor har det været vigtigt at inddrage input og viden fra borgere og civilsamfund i udviklingen af sundhedspolitikken, og det bliver det også, når politikken skal ud og leve i konkrete tilbud og initiativer.

Evidensbaseret tilgang

De sundhedsfremmende og forebyggende indsatser skal være evidensbaserede og så vidt muligt bygge på det, vi ved, der virker. Vi skal bruge evidensbaserede metoder i implementeringen af nye indsatser, og vi skal bruge eksisterende data til at følge op på kvaliteten af indsatserne.





Strategiske fokusområder

Sundhedspolitikken peger på de største sundhedsudfordringer i Rudersdal og skaber en fælles retning for samarbejdet om sundhedsfremme og forebyggelse.

Sundhedspolitikken tager udgangspunkt i data og undersøgelser af de lokale sundhedsudfordringer i Rudersdal.

Således definerer sundhedspolitikken tre overordnede strategiske målsætninger:

- ⇒ **Mere aktiv hverdag**
- ⇒ **Bedre mental sundhed og trivsel**
- ⇒ **Mindre alkohol, nikotin og stoffer**

Mere aktiv hverdag

Over halvdelen af borgerne i Rudersdal bevæger sig ikke nok til, at de lever op til WHO's minimumsanbefalinger.

Børn i indskolingen i Rudersdal er fysisk aktive, men andelen af overvægtige er stigende.⁷

Det er en udfordring, fordi mennesker med lav fysisk aktivitet ofte har et dårligere helbred og en dårligere livskvalitet, samtidig med at de også har en højere risiko for overvægt, ensomhed, smerter og nikotinafhængighed.

Fysisk aktivitet og bevægelse har en positiv effekt på sundheden og forebygger en lang række sygdomme. Derfor skal fysisk aktivitet være en naturlig del af hverdagen. Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters fysisk aktivitet hver dag.

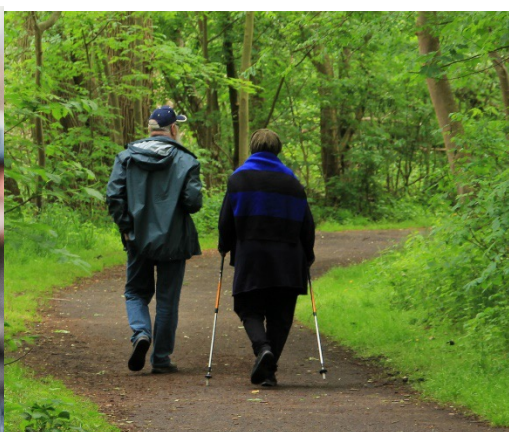
Og faktisk ønsker 78 procent af borgerne i Rudersdal at være mere aktive.⁸

I Rudersdal vil vi derfor skabe rammer, som gør det nemmere at have en aktiv hverdag.

Det vil vi bl.a. gøre ved at:

- sikre gode faciliteter, udearealer og infrastruktur til fysisk aktivitet.
- samarbejde med civilsamfundet om at styrke fællesskaber og skabe gode muligheder for deltagelse lokalt og i foreninger.

* For voksne anbefaler verdenssundhedsorganisationen WHO minimum 150 til 300 minutters fysisk aktivitet om ugen ved moderat intensitet eller 75 til 150 minutter ved høj intensitet fordelt ud over ugens dage. Kilde: Sundhedsstyrelsen (2024) Anbefalinger om fysisk aktivitet (www.sst.dk)





Bedre mental sundhed og trivsel

Den mentale sundhed blandt både unge, voksne og ældre har i hele landet været faldende de seneste 10 år. Det gælder også i Rudersdal, hvor 15 procent af borgerne giver udtryk for dårlig mental trivsel, og 10 procent er ensomme – især unge mellem 16-24 år og ældre over 80 år. Derudover giver 23 procent af borgerne udtryk for stress. Det gælder især de yngre borgere, hvor halvdelen af kvinderne og en tredjedel af mændene mellem 16-24 år føler sig stressede.

For de unge handler det om følelser af forkerthed, bekymring for ikke at kunne leve op til egne og omverdenens forventninger, oplevelsen af ikke at kunne det samme som de andre og mobning. For især børnefamilierne handler det om presset for at få det moderne familieliv til at hænge sammen. Og for de ældre handler det ofte om tab af netværk, det svære digitale liv, sygdom, tab af fysiske og kognitive funktionsevner og store forandringer i hverdagslivet.

Det er en udfordring, fordi langvarig nedsat mental sundhed øger risikoen for en række sygdomme og tidlig død. Samtidig er mental sundhed og trivsel væsentlige for menneskers oplevede livskvalitet.

I Rudersdal vil vi derfor skabe rammer, som sikrer bedre balance og mindre stress i hverdagslivet.

Det vil vi bl.a. gøre ved at:

- Arbejde for at styrke den mentale trivsel hos børn, unge og voksne.
- Modvirke ensomhed ved at øge mulighederne for at deltage i fællesskaber.



Mindre nikotin, alkohol og stoffer

Alkohol og nikotinprodukter øger risikoen for sygdom og for tidlig død markant.⁹ Derfor fraråder Sundhedsstyrelsen også, at børn og unge under 18 år drikker alkohol¹⁰ og bruger nikotinprodukter. Alligevel har 81 procent af gymnasieeleverne og 44 procent af eleverne i 9. klasse i Rudersdal været fulde inden for den sidste måned. 10 procent af gymnasieeleverne i Rudersdal bruger nikotinprodukter dagligt, og 13 procent har røget hash inden for den sidste måned.¹¹

Flere og flere børn og unge bruger nye røgfri nikotinprodukter, som er meget afhængighedsskabende. Det er bekymrende – både fordi nikotin påvirker hjernens udvikling hos unge mennesker, og fordi nikotinprodukter øger risikoen for, at de unge også udvikler afhængighed af andre rusmidler.¹²

På samme måde øger de unges forbrug af alkohol risikoen for vold, ulykker og alkoholproblemer senere i livet, men også for at de fx ikke gennemfører en uddannelse.¹³

I Rudersdal vil vi derfor skabe rammer, som beskytter børn og unge mod nikotin, alkohol og stoffer.

Det vil vi bl.a. gøre ved at:

- arbejde for at udskyde unges alkoholdebut og styrke mulighederne for at indgå i fællesskaber uden nikotin, alkohol og stoffer.
- sikre, at både de unge, deres forældre og andre voksne omkring de unge har den nødvendige viden og kompetencer til at forebygge brugen af nikotin, alkohol og stoffer.

Litteraturhenvisninger

- ¹ Danmarks Statistik (2024) Statistikbanken: Middellevetid for 0-årige efter køn, område og tid
- ² Region Hovedstaden, Center for klinisk forskning og forebyggelse (2021) Sundhedsprofil 2021
- ³ Ung i Rudersdal (2023) Ungeprofilundersøgelsen
- ⁴ Region Hovedstaden, Center for klinisk forskning og forebyggelse (2021) Sundhedsprofil 2021
- ⁵ Vidensråd for Forebyggelse (2024) Strukturel forebyggelse.
- ⁶ KL (2024) Fremtidens forebyggelse. Udspil om forebyggelse og sundhedsfremme i kommunerne.
- ⁷ Sundhedstjenesten, Rudersdal Kommune (2022) Sundhedsprofil for børn og unge 0-16 år
- ⁸ Region Hovedstaden, Center for klinisk forskning og forebyggelse (2021) Sundhedsprofil 2021
- ⁹ Sundhedsstyrelsen (2022) Sygdomsbyrden i Danmark - risikofaktorer
- ¹⁰ Sundhedsstyrelsen (2023) Anbefalinger om alkohol
- ¹¹ Ung i Rudersdal (2023) Ungeprofilundersøgelsen
- ¹² Vidensråd for Forebyggelse (2022) Børn og unges nikotinbrug - konsekvenser og forebyggelse
- ¹³ Vidensråd for Forebyggelse (2019) Unges alkoholkultur - et bidrag til debatten