



SAMMEN om det sunde liv

Sundhedspolitik 2024 - 2027



SAMMEN om det sunde liv

Vores sundhed har afgørende betydning for, at vi trives, er glade og kan gøre de ting, der gør livet meningsfuldt. Hele livet. Sundhed handler om, at vi har det godt både fysisk, mentalt og socialt – og er derfor meget mere end blot at undgå sygdom. Vores ambition er tydelig: vi ønsker sunde og livsglade borgere, der nyder flere gode leveår uden sygdom.

I Byrådet ønsker vi, at Nyborg Kommune er en foregangskommune for det sunde liv. Vi prioriterer sundhedsfremme og forebyggelse, fordi det handler om at understøtte det gode og sunde hverdagsliv for alle borgere. Sundhedsfremme og forebyggelse er en prioritering i den enkelte borgers sundhed, og folkesundheden som helhed. Det handler om at fremme den mentale sundhed og gode vaner, for at flere har det godt, og for at bremse udviklingen i antallet af borgere, der kæmper med psykiske lidelser og kroniske sygdomme.

Vi arbejder i Nyborg Kommune for at gøre det sunde valg til det lette valg. Vi tror på, at ved at løfte sundheden i fællesskab og ved at tage ansvar for vores egen sundhed, kan vi sammen opnå flere gode leveår uden sygdom og en sundere kommune, både for nuværende og kommende generationer.

Sundhedspolitikens principper og pejlemærker er formuleret ud fra de sundhedsudfordringer, vi står overfor samt de politiske aftaler og målsætninger, vi som kommune, skal følge og støtte op om. Det kræver en helhedsorienteret tilgang, hvor vi arbejder strategisk på tværs af Nyborg Kommune, civilsamfundet og samarbejder med det øvrige sundhedsvæsenet. Det gør vi både med strukturelle indsatser og konkrete effektive løsninger og tilbud, der forebygger og opretholder god mental og fysisk sundhed i vores kommune.

Med Sundhedspolitikken SAMMEN om det sunde liv ser vi frem til et fortsat godt samarbejde om sundhed og trivsel for alle borgere i Nyborg Kommune.



Kenneth Muhs
Borgmester



**Jan Reimer
Christiansen**
Formand for Sundhed-
og forebyggelsesudvalget



Solveig Christiansen
Chef for Sundhed og
Ældre



Sundhedspolitik til tiden

I Nyborg Kommune ses en positiv udvikling i sundheden på flere parametre. Der er fald i andelen af borgere over 16 år, der ryger dagligt, eller drikker mere end Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Men der er et stort potentiale for sundhedsfremme på tværs af risikofaktorer. Fx viser lokale tendenser fra Den regionale Sundhedsprofil 2021 en stigning i andelen af borgere over 16 år, der vurderer at have et dårlig mentalt eller fysisk helbred. Samtidig ses en høj forekomst af borgere, der lever med overvægt og svær overvægt, samt en større andel, der er fysisk inaktive i fritiden.

Mange tendenser gælder både lokalt og nationalt i en tid, hvor samfundet står overfor en demografisk udvikling, hvor andelen af ældre borgere stiger, flere borgere får sygdomme og flere lever med psykiske lidelser. Det kombineret med, at der bliver færre borgere i den arbejdsdygtige alder pr. ældre borger til at løfte opgaverne i sundhedsvæsenet.

Udviklingen skaber et markant pres på sundhedsvæsenet, der i særdeleshed rammer kommunerne. Men en stor del af sygdomsbyrden kan forebygges. Det kræver en omstilling til et mere nært sundhedsvæsen, med styrket fokus på forebyggelse og med indsatser, der fremmer mere lighed i sundhed. Sundhedspolitikken skal sikre en tidlig forebyggende indsats og fokusere på de sundhedsområder, hvor udfordringerne og behovet er størst, nu og i den nærmeste fremtid.

Sundhed i fællesskab

Sundhed skabes og fremmes der, hvor vi lever livet, fx når vi uddanner os, i naturen, når vi færdes i byen, i foreningslivet og i hvert enkelt hjem. Vi har derfor alle en vigtig rolle at spille, for at løfte sundheden i Nyborg Kommune.

Alle borgere har et grundlæggende ansvar for egen sundhed. Det indebærer at være opmærksom på eget helbred og træffe sunde valg i hverdagen. Samtidig spiller kommunen en vigtig rolle i at skabe rammer og etablere sundhedstilbud, der fremmer en sund livsstil for borgerne. Ansvar for egen sundhed og kommunens ansvar for borgernes sundhed, er hinandens forudsætninger. Borgeren kan have svært ved at opretholde en sund livsstil, hvis rammerne i kommunen ikke er tilstrækkelige. På samme måde kan kommunes indsatser være forgæves, hvis borgerne ikke tager ansvar for deres egen sundhed. Derfor er det afgørende, at borgeren og kommunen arbejder sammen for at løfte sundheden i Nyborg Kommune. Derudover komplementerer civilsamfundet, kommunens indsatser på bedste vis ved at bidrage til rammerne for en sund levevis og med sundhedsfremmende aktiviteter.

Vision og formål

Formålet med sundhedspolitikken er at udfolde vision og retning for det borgerrettede fokus i arbejdet med Sundhedslovens §119 stk. 1 og 2. Det sker blandt andet igennem sundhedsfremmende tilbud og strukturelle tiltag på tværs af afdelinger i Nyborg Kommune.

Sundhedslovens §119

Kommunalbestyrelsen har ansvaret for ved varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til borgerne at skabe rammer for en sund levevis.

Stk. 2: Kommunalbestyrelsen etablerer forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne.

Sundhedspolitikken skal sikre sammenhæng mellem mål og aftaler på nationalt og regionalt niveau, samt de lokale prioriteringer og indsatser. Den skaber overblik og tværgående fokus i hele kommunen og i de lokale miljøer, hvor sundhedsopgaven løftes ved at tydeliggøre det fælles ansvar for sundheden i hele Nyborg Kommune.

Visionen for sundheden i Nyborg Kommune er fortsat aktuel. Den tegner et billede af en fremtid, hvor borgere i Nyborg Kommune har liv fyldt med livsglæde og flere gode leveår uden sygdom.

Vision

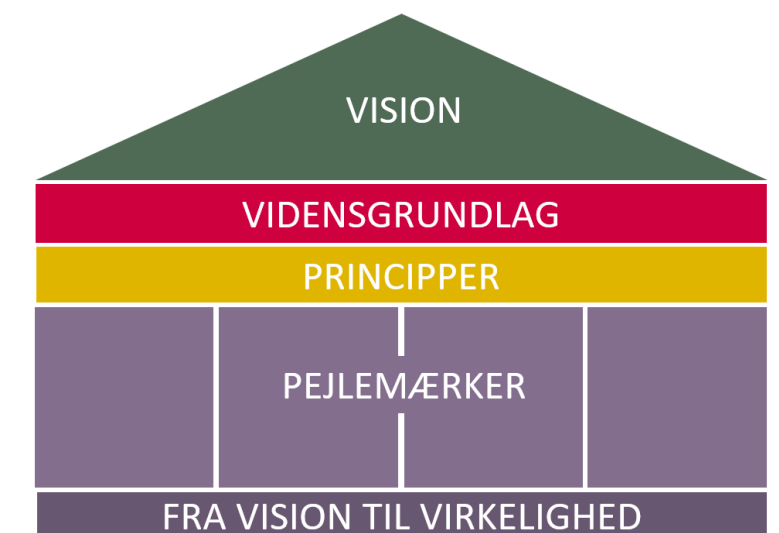
Nyborg Kommune er en foregangskommune for det sunde liv, hvor det sunde valg er det lette valg. Vi ønsker sunde og livsglade borgere, der har flere gode leveår uden sygdom.



Vidensgrundlaget



Den politiske vision hviler på et stærkt vidensgrundlag. Baseret på dette er der defineret tre principper for det arbejde, der går på tværs af fire pejlemærker.

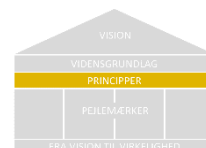


Den politiske vision for Nyborg Kommunes sundhedspolitik rammesættes af et vidensgrundlag, der med afsæt i den nyeste viden, relevante målsætninger og forpligtende samarbejder, der understøtter et prioriteret fokus på sundhedsfremme og forebyggelse. Sundhedspolitikens vidensgrundlag baserer sig på fire typer af information:

- 1) **Evidens og veldokumenteret erfaringer** for hvilke indsatser, der har størst effekt og værdi for borgernes sundhed og for, hvad der virker, når vi skal håndtere aktuelle og fremtidige udfordringer på sundhedsområdet.
- 2) **Data** der giver et faktuel billede af borgernes sundhed, mentale trivsel og risikoadfærd over tid.
- 3) **Forpligtende aftaler og partnerskaber**, både på nationalt, regionalt og lokalt niveau, markerer en fælles retning for samarbejdet om sundhedsfremme og forebyggelse. De strukturerede og forpligtende partnerskaber og samarbejder bidrager til fælles visioner, sammenhæng og kvalitet i opgaveløsningen.
- 4) **Målsætninger**. Sundhedspolitikken kobler sig på de FN verdensmål, der handler om at fremme sundhed og trivsel i alle aldre, nedbringe ulighed, inkluderende lokalsamfund og styrket samarbejde om fælles mål. Derudover er der defineret en række målsætninger og pejlemærker, der udpeger retning og fokus for det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde på nationalt, regionalt, og lokalt niveau.



Principper



Vidensgrundlaget peger på tre grundlæggende principper, der er nødvendige at implementere for at realisere Sundhedspolitikens vision. Principperne overlapper og supplerer hinanden.

Principperne er:

- Sundhedsfremme og forebyggelse hele livet
- Tværgående samarbejde om sundhed
- Mere lighed i sundhed

PRINCIP

Sundhedsfremme og forebyggelse hele livet

Sundhedsfremme og forebyggelse i alle livsfaser er afgørende for at opretholde et godt helbred, mental sundhed og mange gode leveår. Ved at fokusere på sundhedsfremme og forebyggelse fra graviditet til sen alderdom kan mange sygdomme og helbredsproblemer forebygges.

Sunde vaner grundlægges allerede i barndommen og ungdomsårene, og er afgørende for helbred og mental sundhed langt ind i voksenlivet. Tidlig forebyggelse handler blandt andet om at etablere sunde vaner for at skabe de bedste forudsætninger for, at alle børn får en god start på livet og risikoen for at udvikle en adfærd, der senere kan føre til fx kroniske sygdomme mindskes.

Sunde vaner indebærer de daglige valg og rutiner, der har stor betydning for sundheden og omfatter blandt andet kost, rygning, alkohol, motion, søvn og seksuel sundhed. Igennem voksen- og ældrelivet er det vigtigt at prioritere sunde vaner og være opmærksomme på aldersrelaterede sundhedsrisici. I alderdommen sigter forebyggelse særligt på, at borgerne forbliver sunde, aktive og har et værdigt ældreliv, hvor ældre borgere kan klare sig selv længst muligt.



PRINCIP

Tværgående samarbejde om sundhed

At fremme borgernes sundhed er en bred opgave, der kræver et fælles fokus på sundhed i Nyborg Kommune, samt på tværs af sundhedsvæsenet. Det involverer fx forskellige aktører i civilsamfundet, uddannelsesinstitutioner, arbejdsmarkedsområdet, praktiserende læger, regionale og nationale aktører.

I Nyborg Kommune ønsker vi et stærkt fællesskab om borgernes sundhed, som bygger på et fælles ansvar. Vi arbejder ud fra en fælles kerneopgave, der handler om at *understøtte borgerne og virksomheders muligheder for at udfolde deres potentialer i forpligtende fællesskab*. Det tværgående fokus på sundhed er en nødvendighed for at lykkes med den fælles kerneopgave. Sundhedspolitikken bygger bro til alle øvrige politikker, på tværs af målgrupper og arenaer.

Nyborg Kommune investerer i det tværgående samarbejde og udvikling i det nære sundhedsvæsen. Det handler blandt andet om at styrke nære sundhedstilbud, samt at anvende digitale og virtuelle løsninger. Nyborg Sundhedshus og strategisk samarbejde mellem Nyborg Kommune, almen praksis og Region Syddanmark er eksempler på at sundhedsfremme og forebyggelse tænkes i samarbejde.

PRINCIP

Mere lighed i sundhed

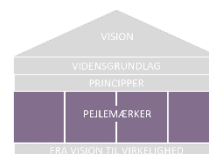
Ulighed i sundhed kommer til udtryk ved, at sygdom er skævt fordelt blandt borgerne i samfundet. Sandsynligheden for et godt helbred hænger tæt sammen med den sociale position, herunder blandt andet uddannelsesniveau, indkomst, beskæftigelsesforhold, boligforhold og etnicitet. Uligheden tager sin begyndelse allerede i graviditeten, og kan have betydning for sundhed og den mentale trivsel hele livet.

Mere lighed i sundhed handler om at sikre, at alle uanset social position kan opnå og opretholde den bedst mulige sundhedstilstand og flere gode leveår uden sygdom.

Nyborg Kommune arbejder for at give alle borgere lige muligheder for at opnå bedst mulig sundhed og mental trivsel, gennem tværgående samarbejde og et vedvarende fokus på sundhedsfremme og forebyggelse i alle livets faser.



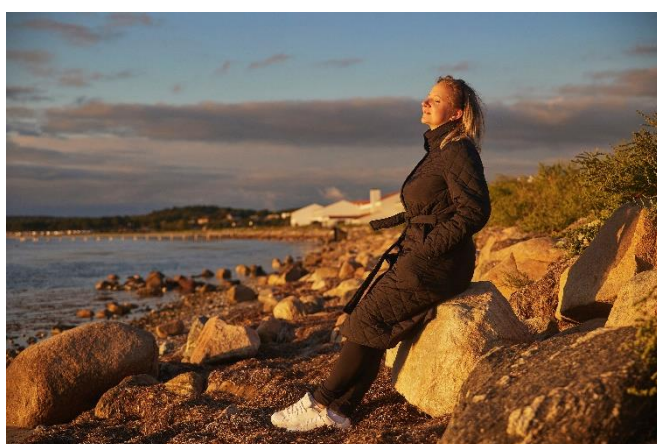
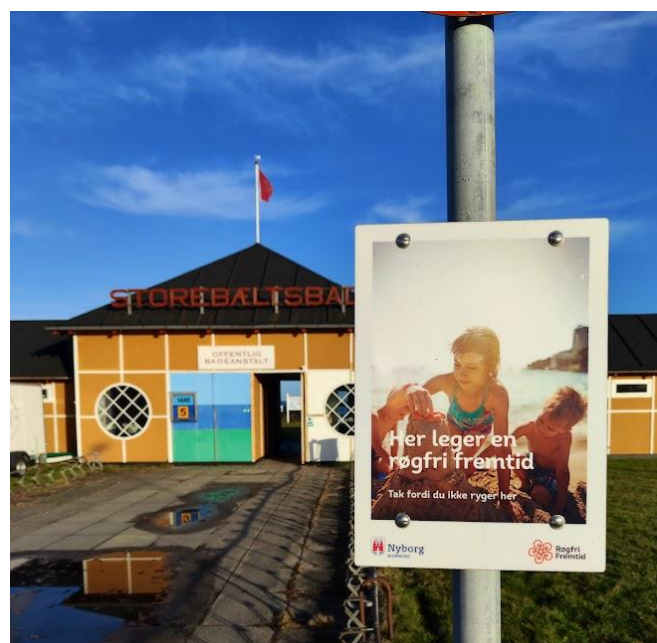
Pejlemærker



Fire pejlemærker fremhæver de politiske prioriteringer og udstikker retning for det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde. Pejlemærkerne er defineret ud fra viden om de største forebyggelige risikofaktorer. Det vil sige de risikofaktorer, der i særlig høj grad øger risikoen for sygdom, funktionsnedsættelse og tidligere død. På den måde bidrager pejlemærkerne både hver især og samlet til den fælles vision.

De fire pejlemærker er:

- Røg- og nikotinfri fremtid
- Sundere krop i bevægelse
- Sundere alkoholkultur
- Bedre mental sundhed



Røg- og nikotinfri fremtid

Hvert tredje dødsfald i Danmark skyldes følger af rygning. Det gør rygning til den mest betydningsfulde forebyggelige risikofaktor for dødelighed i Danmark. Rygning øger samtidig risikoen for en lang række alvorlige sygdomme, hvilket har store menneskelige og samfundsøkonomiske konsekvenser.

I Nyborg Kommune er der sket et markant fald i andelen af unge 15-25 årige, der ryger dagligt eller lejlighedsvis. Brugen af andre nikotinholdige produkter er til gengæld stigende. Særligt blandt børn og unge ses et stigende forbrug af røgfri nikotinprodukter (fx snus og nikotinposer), e-cigaretter, vapes og lignende. Produkterne markedsføres, så de appellerer til børn og unge, og udviklingen af nye produkter går stærkt.

I regi af det landsdækkende partnerskab 'Røgfri Fremtid' arbejder Nyborg Kommune strategisk og målrettet for at nå visionen om, at ingen børn og unge ryger, og at færre end 5% af den voksne befolkning ryger i Nyborg Kommune, efter 2030.

Ambitionen er at skabe et tobaks- og nikotinfrit liv for kommunens borgere, fordi det bidrager til flere gode leveår, uden sygdom. Arbejdet med en røg- og nikotinfri fremtid skal bygge på et bredt ejerskab og forpligtende samarbejder på tværs af kommunale-, private-, institutionelle- og frivillige aktører for at lykkes.

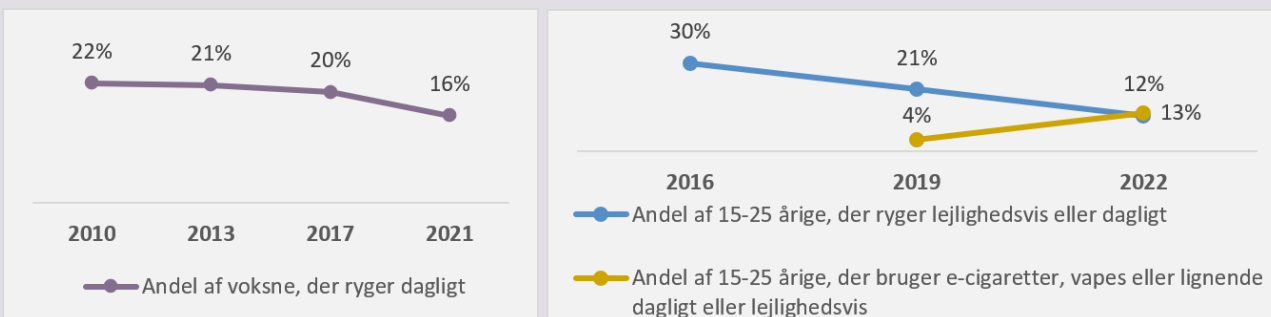
Nyborg Kommune vil samarbejde på tværs om bl.a.:

Nedbringe andelen af borgere, der bruger tobaks- og nikotinprodukter gennem nikotin- og rygestopkurser.

Forebygge nikotin- og rygestart gennem flerstrengede indsatser i samarbejde med fx skoler, uddannelser, foreninger og forældre.

Indgå forpligtende samarbejdsaftaler om røg- og nikotinfri miljøer og fællesskaber med henblik på forebyggelse af nikotin- og rygestart, og ved at støtte op om de, der ønsker at stoppe.

Sådan ser det ud i Nyborg Kommune



Kilde: Den regionale sundhedsprofil 2021, Ungesundhedsprofil 2022



Sundere krop i bevægelse

I Nyborg Kommune har vi de seneste år set en stigning i antallet af borgere med et usundt kostmønster, og et fald i andelen, der dyrker hård eller moderat fysisk aktivitet i fritiden. Samtidig ses en stigning i andelen af borgere, der lever med overvægt. Det er et alvorligt sundhedsproblem, fordi det øger risikoen for udvikling af en lang række sygdomme og færre gode leveår.

Gode mad- og bevægelsesvaner gennem hele livet er afgørende for at opretholde et godt helbred, øge vores mentale sundhed og forebygge en lang række kroniske sygdomme og overvægt. Derudover er fokus på gode madvaner vigtig for at forebygge ernæringsrisiko blandt ældre borgere og borgere med kroniske sygdomme.

Bevægelse dækker al aktivitet, hvor kroppen bruges, og pulsen øges. Det kan være alt, lige fra en organiseret sport og fitness til havearbejde eller transport på fx cykel. Det bidrager til at styrke og opretholde kroppens funktionsevne, hvilket er vigtigt for livskvaliteten. I Nyborg Kommune er mulighederne for et aktivt fritidsliv og bevægelse i naturområder mange og tilgængelige for alle.

Overdrevet eller restriktivt fokus på mad, krop og bevægelse har ofte en negativ indvirkning på borgeres generelle sundhedsadfærd. Derfor er der fortsat behov for et fokus på at fremme sunde vaner gennem hele livet og opnå et balanceret og naturligt forhold til mad, krop og bevægelse.

Sundhedsadfærd og sunde vaner skabes ikke alene af borgeren, men i samspillet med det miljø man befinder sig i. Derfor prioriterer Nyborg Kommune at skabe rammer og strukturelle tiltag, der fremmer bevægelsesglæde, sunde madvaner og en aktiv livsstil hele livet.

Nyborg Kommune vil samarbejde på tværs om bl.a.:

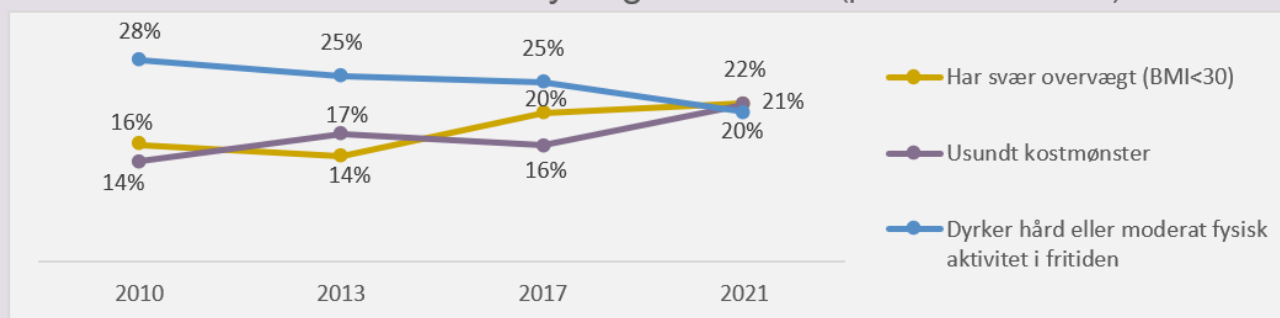
Fremme sunde mad- og måltidsvaner med udgangspunkt i De officielle kostråd, samt forebygge stillesiddende adfærd og udfordringer med krop og vægt i alle aldersgrupper.

Styrke den tidlige opsporing af borgere med sundhedsadfærd, der har betydning for uheldsmæssig vægtændring eller ernæringsrisiko, med henblik på at afdække behov og tilbyde hjælp, støtte og vejledning.

Videreudvikle og forbedre forløb for børn og unge (med overvægt) og voksne borgere med moderat til svær overvægt, som ønsker at arbejde med trivsel og ændring af vaner.

Styrke samarbejdet på tværs af kommunale afdelinger, civilsamfundsaktører og frivillige foreninger om aktiviteter og tilbud til borgere i alle aldre med krop-, vægt- og trivselsudfordringer.

Sådan ser det ud i Nyborg Kommune (personer over 16 år)



Kilde: Den regionale sundhedsprofil 2021



Alkohol er den forebyggelige risikofaktor, der sammen med rygning og inaktivitet, har størst indflydelse på folkesundheden i Danmark. Alkohol øger risikoen for udvikling af mere end 200 forskellige kroniske og akutte sygdomme og tilstande, herunder kræftsygdomme, nedsat immunforsvar, angst og depression.

Til trods for, at børn og unge begynder at drikke alkohol i en senere alder og generelt drikker mindre end de gjorde for 20 år siden, har danske unge stadig det højeste forbrug blandt unge i andre europæiske lande målt ved rusdruk, fuldskab og mængden af alkohol. Unge, som har en tidlig alkoholdebut, samt unge, der drikker meget, har større risiko for at udvikle alkoholrelaterede problemer senere i livet. Derudover er børn og unge særligt sårbare overfor alkohols skadelige virkninger, fordi deres hjerner ikke er fuldt udviklet, før de er i 25-30-års alderen.

Familie, venner og fritidsaktiviteter virker beskyttende mod unges alkoholforbrug, ligesom forældre og andre betydningsfulde voksne er rollemønstre og deres holdninger til alkohol, har betydning for unges alkoholforbrug. Derudover viser undersøgelser, at unge, der har aftaler med deres forældre, drikker mindre. Derfor er et vigtigt skridt på vejen mod visionen, at arbejde aktivt og målrettet med at understøtte positive ungefællesskaber uden alkohol, i samarbejde med forældre og foreningslivet. I Nyborg Kommune ønsker vi samarbejde om flere gode leveår, gennem sundhedsfremme og forebyggelse, med fokus på en sundere alkoholkultur hele livet.

Nyborg Kommune vil samarbejde på tværs om bl.a.:

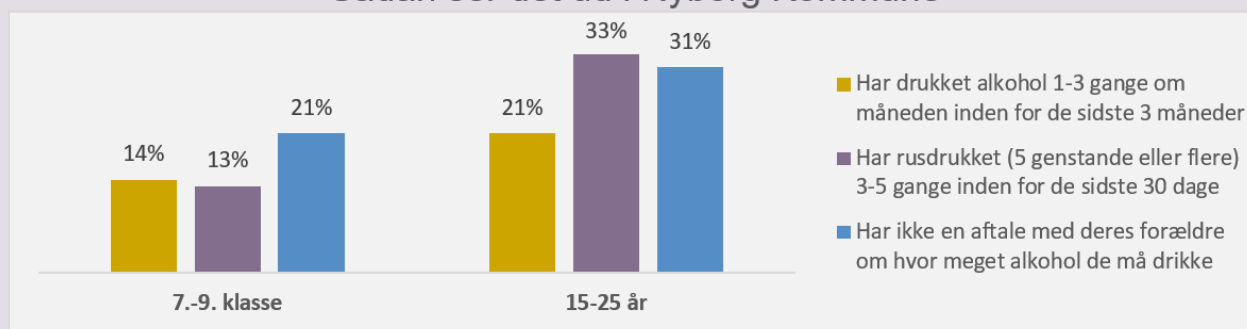
Fremme en mere hensigtsmæssig alkoholkultur og udskyde alkoholdebuten gennem et styrket samarbejdet med forældre, skoler, uddannelsesinstitutioner og voksne i de miljøer, de unge færdes i fx fritidslivet.

Gennem forebyggelse at nedbringe andelen af borgere, der har et højt forbrug af alkohol.

Sætte større fokus på den vigtige rolle, som forældre og andre voksne har for de unge, som kulturskabere og kulturbærere.

Samarbejde med lokale foreninger for at skabe rammer for positive fællesskaber, hvor flere unge bliver eller fortsat er foreningsaktive og mødes om andet end alkohol og rusmidler.

Sådan ser det ud i Nyborg Kommune



Kilde: Ungesundhedsprofil 2022



Bedre mental sundhed

Størstedelen af de unge og voksne i Nyborg Kommune trives og har det godt. Men der ses samtidig en stigende andel unge og voksne, der oplever ensomhed, stress og dårligt mentalt helbred. Mental sundhed påvirker helbredet og trivsel både på kort og lang sigt. Samtidig medfører mentale sundhedsudfordringer en øget risiko for psykiske lidelser (fx depression og angst) og somatiske sygdomme (fx hjerte-kar-sygdomme) samt sociale problemer.

Nyborg Kommune har allerede et betydeligt fokus på mental sundhed gennem partnerskabsaftalen ABC for mental sundhed. Formålet med partnerskabet er at fremme danskernes mentale sundhed ved at have en særlig opmærksomhed på de aspekter, der ifølge forskningen giver livet glæde, mening og værdi.

Mental sundhed er noget, vi skaber i fællesskab, på tværs af Nyborg Kommune, i civilsamfundet og i mødet med hinanden. Fællesskaber har en positiv indvirkning på den mentale sundhed i alle aldre. I Nyborg Kommune er der gode muligheder for at indgå i fællesskaber med afsæt i naturen, kulturen og fritidslivet. Mental sundhed handler også om at anerkende og forstå, at det er naturligt at opleve svære følelser i perioder i livet. Derfor er det vigtigt, at borgere i alle livsfasen lærer at mestre belastning og håndtere svære følelser på en sund måde.

I Nyborg Kommune ønsker vi, at alle borgere, uanset alder, køn og livsvilkår, har mulighed for at leve et liv med god mental sundhed.

ABC for mental sundhed

Du kan fremme din mentale sundhed ved at:

- Gør noget aktivt (A)
- Gør noget sammen (B)
- Gør noget meningsfuldt (C).

Nyborg Kommune vil samarbejde på tværs om bl.a.:

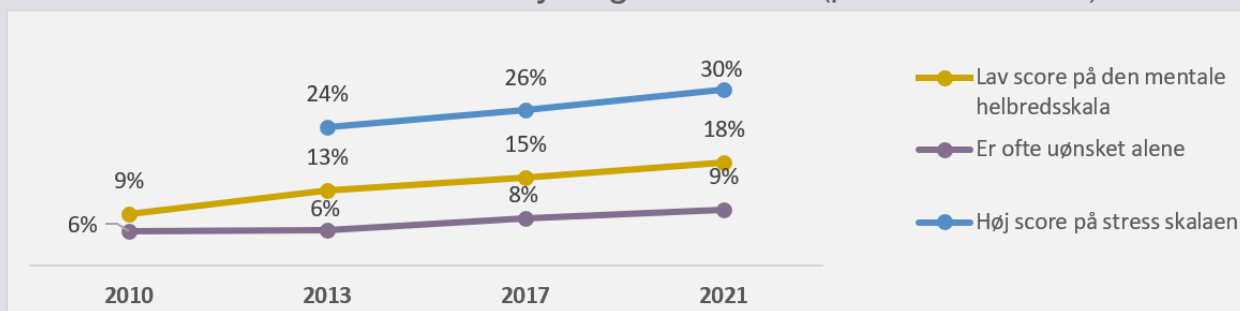
Fremme den mentale sundhed og forebygge udvikling af mentale sundhedsudfordringer fx ved at udbrede viden om, hvordan borgerne kan fremme egen og andres mentale sundhed.

Samarbejde med civilsamfundet om aktiviteter og fællesskaber, der fremmer mental sundhed.

Styrke den mentale sundhed hos borgere, som oplever mentale sundhedsudfordringer gennem kommunale sundhedsindsatser, tilbud og tværgående samarbejde.

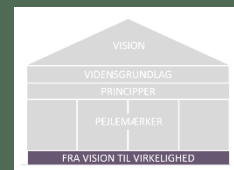
Øge den mentale sundhed gennem forebyggelse og tidlig opsporing.

Sådan ser det ud i Nyborg Kommune (personer over 16 år)



Kilde: Den regionale sundhedsprofil 2021

FRA VISION TIL VIRKELIGHED



Der udarbejdes handleplaner hvert år, der tager udgangspunkt i Sundhedspolitikens principper og pejlemærker. Handleplanerne fungerer som redskab til koordinering af indsatser målrettet bestemte målgrupper og aktuelle sundhedsudfordringer.

Sundhedspolitikken lægger op til i endnu højere grad at sammentænke strukturelle indsatser og sundhedsfremmende og forebyggende tilbud. Det betyder, at relevante afdelinger i kommunen bliver inddraget løbende, når handleplanerne omsættes til handlinger og adfærd.

Det er Sundheds- og forebyggelsesudvalget, der er ansvarlig for implementering af Sundhedspolitikken. Det indebærer årlig opfølgning og vurdering af de gennemførte indsatser under handleplanerne med henblik på at sikre, at de opfylder deres formål og bidrager til den ønskede udvikling.

Foruden handleplanerne er det i den daglige opgaveløsning, og i mødet mellem borger og kommunale frontmedarbejdere på tværs i Nyborg Kommune, såvel som på tværs af sektorer, at Sundhedspolitikken skal leve.

På www.nyborg.dk/sammenomdetsundeliv kan du læse mere om sundhedspolitikken og få inspiration til, hvordan du kan bidrage til at løfte sundheden i Nyborg Kommune.

