

# Politik for Sundhed

2023 - 2026



FREDERIKSBERG  
KOMMUNE







# Indhold

**Forord**

**Side 1**

**Baggrund og udviklingstendenser**

**Side 2**

**Vision og kobling til Frederiksberg Strategien**

**Side 6**

**Vi indfrier visionen gennem fire mål**

**Side 7**

**Vi løfter målene gennem tre fokusområder**

**Side 8**

**Vi implementerer Politik for Sundhed på tværs**

**Side 12**



# Forord

Med denne Politik for Sundhed ønsker vi at sætte retningen for et bredt samarbejde om at skabe en sund by på Frederiksberg de kommende fire år. Sundhed er mere end fravær af sygdom og smerter. Sundhed handler også om at trives og fungere godt - om at kunne gøre ting, der gør livet meningsfuldt og gør os glade.

På Frederiksberg skal vi fortsat have sunde byrum og grønne områder, der inviterer til fællesskab og fysisk aktivitet, trygge rammer og gode muligheder for børns leg og læring i daginstitution og skole. Vi skal bidrage til unges sundhed på skoler og ungdomsuddannelser samt skabe helhedsorienterede indsatser til alle borgere - børn, unge, voksne og ældre - når deres sundhed og trivsel er udfordret eller sygdom rammer.

Vi skal samarbejde på tværs af kommunen, borgerne og byens øvrige aktører, såsom foreningsliv og erhvervsliv. Og vi skal bygge på den bedste viden og lære af andre. Derfor er Frederiksberg et aktivt medlem af Sund By Netværket - en sammenslutning af kommuner i hele landet. Frederiksberg er også med i WHO European Healthy Cities Network, et netværk af byer i hele Europa, som har forpligtet sig til at gøre en ekstra indsats for at skabe sunde byer. På denne vis deler vi også de gode erfaringer, vi har med sundhed og forebyggelse på Frederiksberg med andre byer, ligesom vi lader os inspirere af, hvordan man arbejder med sundhed i andre lande og kommuner.

Tak til alle jer, der har sat jeres præg på politikken. Vi glæder os til vejen videre.

**Merete Winther Hildebrandt**  
Formand for Sundheds-  
og Forebyggelsesudvalget

**Michael Vindfeldt**  
Borgmester





# Baggrund og udviklingstendenser

De seneste fire år har i høj grad stået i sundhedens tegn. I en periode har alle lande og byer i verden skulle håndtere en ny virus. Vi har haft nedlukninger, restriktioner og har forholdt os til vaccinetilslutning og hygiejnetiltag. Når vi ser på udviklingen i sundhed og helbred for alle de, der lever på Frederiksberg, så har dette givet nye udfordringer – og nogle gamle udfordringer består. Kommende generationer kan stadig forvente at leve længere end tidligere generationer, men vi kan ikke regne med, at vi har et godt helbred i de ekstra leveår. Især kvinder har fået flere år med dårligt helbred.

En markant udvikling vi kan se i Sundhedsprofilen er, at borgerne oplever, at de trives dårligere, end de gjorde for 4 år siden. Blandt de +80-årige i Region Hovedstaden har hver femte tegn på social isolation. Blandt de unge 16-24-årige er det især udviklingen i andelen, der føler sig stressede og ensomme, der skiller sig negativt ud.



# Baggrund og udviklingstendenser

Søvn og skærmvaner kan have negativ indflydelse på borgernes mentale sundhed. De ældste borgere er især udfordret af, at de sover for meget, mens mange af de unge sover for lidt. Blandt de yngre er det kun lidt over halvdelen af eleverne i 9. klasse på Frederiksberg, der får den anbefalede søvn hver nat. Omkring hver tredje elev i 9. klasse på Frederiksberg synes, at de altid eller for det meste bruger for meget tid på deres skærme. Vores tal for mental sundhed kan være påvirket af de nedlukninger i samfundet, vi har haft i de forgangne år, men tendensen er begyndt før nedlukningerne.

Nogle af de vaner, der især stjæler gode leveår, er fysisk inaktivitet, tobak og et stort forbrug af alkohol. En af de markante udviklinger de sidste fire år er på tobaks-området. Der er stadig færre af de voksne, der ryger dagligt på Frederiksberg. Samtidig kan vi dog se en stor stigning i antallet af unge, der bruger røgfri nikotinprodukter. Blandt de 16 - 24 årige i Region Hovedstaden er det 17% af de unge mænd og 6% af de unge kvinder, der bruger snus eller nikotinposer. For de yngre årgange kan vi se, at der blandt 9. klasserne på Frederiksberg er knap 5%, der bruger snus enten jævnligt eller dagligt.





# Baggrund og udviklingstendenser

En yderligere tendens er den sociale ulighed i sundhed. Borgere på Frederiksberg med ingen eller kort uddannelse har dårligere sundhed end borgere med længere uddannelse, både når det gælder selvvurderet fysisk og mentalt helbred, middellevetid og vaner i hverdagen, såsom rygning og fysisk inaktivitet.

Der er også forskel på mænds og kvinders sundhed. Flere kvinder end mænd på Frederiksberg oplever høj grad af stress, angst, depression og smerter. Omvendt er der flere mænd end kvinder, der er daglige rygere, har et stort forbrug af alkohol, har usundt kostmønster og bruger hash eller andre stoffer.

Ulighed i sundhed kommer også til udtryk ved forskelle i sundhed og sygdom for forskellige grupper af borgere. Dårlig mental sundhed i form af ensomhed, angst, depression og selvskade er eksempelvis mere udbredt blandt LGBT+ personer end i resten af befolkningen. Og mennesker med psykiske lidelser, der samtidig har en kronisk lidelse, lever gennemsnitligt 10 - 15 år kortere, end mennesker med kronisk sygdom uden psykiske lidelser.



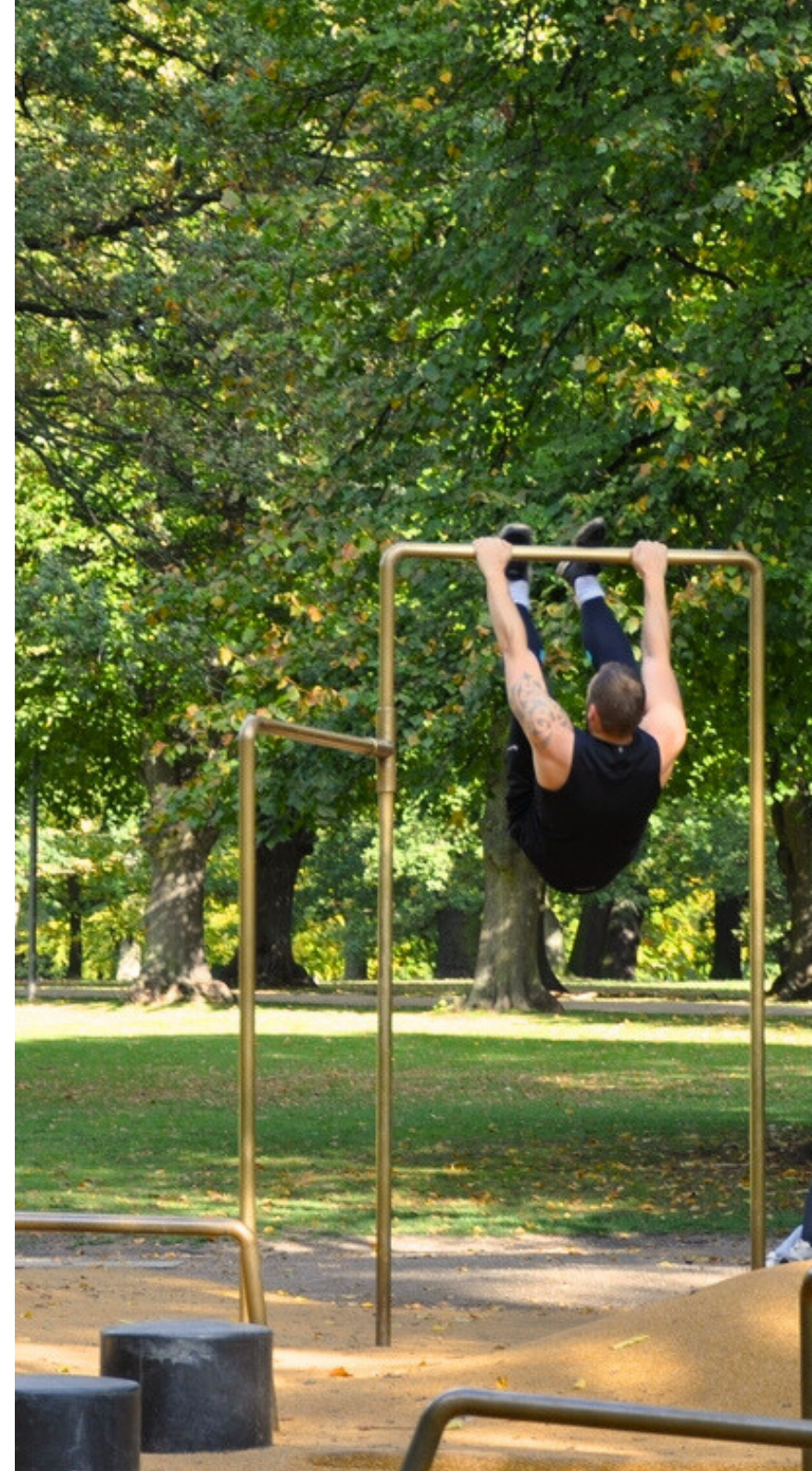
# Baggrund og udviklingstendenser

En sidste tendens, der skal fremhæves, er byens rum og det fysiske miljø, som påvirker sundhed og helbred.

På minussiden er luftforurening skyld i, at der årligt er 78 borgere på Frederiksberg, der dør for tidligt. En stor del af luftforureningen er udefrakommende med vinden, men der er også lokale kilder. Frederiksberg er Nordeuropas tættest befolkede by og samtidig Danmarks varmeste by. Den tætte bymæssige bebyggelse holder på varmen og levner mindre plads til træer og anden vegetation. Varmen har betydning for borgernes velbefindende og sundhed.

Omvendt giver tætheden også nærhed, og borgerne på Frederiksberg tager i høj grad cyklen på arbejde og i fritiden. Over halvdelen af de voksne på Frederiksberg synes, de har gode muligheder for at dyrke idræt i indendørs idrætsfaciliteter. I forhold til de udendørs idrætsanlæg gør det samme sig gældende for mere end en tredjedel. Alligevel får næsten hver anden voksne på Frederiksberg ikke nok bevægelse i hverdagen.

Vi har her fremhævet enkelte udviklingstendenser ud fra den store viden, der efterhånden findes om Frederiksbergborgernes sundhed, liv og helbred. Udviklingstendenserne angiver retningen for de næste fire år og dermed målene, vi styrer efter.







# Vision og kobling til Frederiksbergstrategien

## Vision

Det kræver mod og vedholdenhed at prioritere sundhedsfremme og forebyggelse, for effekten ligger ofte langt ude i fremtiden. Til gengæld er der store gevinster at hente, hvis vi vælger at prioritere den sunde by. Både for hver enkelt borger, for byen som helhed og for den verden vi er en del af. De komplekse problemer som social ulighed i sundhed, smitsomme sygdomme og miljøproblemer kræver fælles og koordineret handling. Derfor er vores vision:

***På Frederiksberg prioriterer vi sundhedsfremme og forebyggelse. Vi samarbejder på tværs om at skabe en sund by med de bedste muligheder og rammer for gode liv til alle byens borgere.***

## Sådan bidrager visionen til Frederiksbergstrategien

Som Frederiksbergstrategien tilsiger, skal vi være hovedstadens grønne hjerte. Vi vil bidrage til at opfylde FN's verdensmål. Vi vil skabe løsninger sammen. Vi vil opnå flere mål på én gang. Og vi vil arbejde som én organisation. De kommende sider folder ud, hvor vi står, hvor vi vil hen, og hvad vi skal fokusere på de kommende fire år i vores bestræbelser for at nå nærmere visionen om den sunde by.



# Vi vil indfri visionen gennem disse fire mål

01

VI VIL LEVE LÆNGERE MED FLERE GODE LEVEÅR

*SÅDAN SER VI, AT VI ER PÅ RETTE VEJ: Vi følger udviklingen i andelen af borgere, der lever med multisygdomme samt hvordan midlellevetiden og borgernes selvvaluerede helbred udvikler sig*

02

VI VIL KUNNE TRIVES OG HÅNTERE DAGLIGDAGENS  
UDFORDRINGER SAMT INDGÅ I FÆLLESSKABER MED ANDRE

*SÅDAN SER VI, AT VI ER PÅ RETTE VEJ: Vi ser på udviklingen i borgernes mentale helbred og ensomhed*

03

VI VIL HAVE LIGE MULIGHEDER FOR AT LEVE ET SUNDT LIV

*SÅDAN SER VI, AT VI ER PÅ RETTE VEJ: Vi ser på hvor mange unge, der færdiggør en ungdomsuddannelse og på ulighed i helbred og vaner*

04

BYENS INDRETNING OG BYNATUREN STYRKER VORES SUNDHED

*SÅDAN SER VI, AT VI ER PÅ RETTE VEJ: Vi ser på inaktiv transport samt følger udviklingen i for tidlige dødsfald, der kan tilskrives luftforurening på Frederiksberg*



# Vi løfter målene gennem tre fokus- områder

Fokusområder der skal hjælpe os med at indfri målene

TIDLIG  
INDSATS

SUNDE  
RAMMER

SAMMEN OM  
SUNDHED

01

VI VIL LEVE LÆNGERE MED FLERE GODE LEVEÅR

02

VI VIL KUNNE TRIVES OG HÅNDBERE DAGLIGDAGENS  
UDFORDRINGER SAMT INDGÅ I FÆLLESSKABER MED ANDRE

03

VI VIL HAVE LIGE MULIGHEDER FOR AT LEVE ET SUNDT LIV

04

BYENS INDRETNING OG BYNATUREN STYRKER VORES SUNDHED



# Fokusområde: Tidlig indsats

De vaner, som vi etablerer i vores børne- og ungeliv, følger ofte med os ind i voksenlivet. Tidlig forebyggelse mindsker derfor risikoen for sygdom eller dårligt helbred på sigt.

Vi fokuserer på at skabe sunde rammer i daginstitutioner, skoler, ungdomsuddannelser og foreningsliv, fordi de har afgørende betydning for børn og unges sundhed. For eksempel når vi hjælper nye familier med at komme godt fra start, eller når vi arbejder systematisk med forebyggelse indenfor ensomhed og mental sundhed, bevægelse, røgfri skoledag, rusmidler og seksuel sundhed. Når det gælder udsatte børn og unge, er en tidlig indsats også vigtig i forhold til deres fysiske og mentale sundhed. For eksempel når institutioner og skoler sætter ind med tilpassede rammer og hjælp til børn med særlige behov eller svære familieforhold. Ligesom det frivillige foreningsliv kan spille en stor rolle for etablering af fællesskaber, der mindsker ensomhed og mistrivsel.

Også kommunens tilbud til voksne og ældre spiller en væsentlig rolle for borgernes sundhed nu og på sigt. Vi skaber flere gode leveår, når vi eksempelvis understøtter borgere med kroniske og somatiske sygdomme gennem vejledning, kursus og træning. Eller når vi tilbyder sygemeldte borgere stresshåndtering, fysioterapi og psykologhjælp, så de kan vende tryk tilbage til hverdagen. Vi skal sætte tidligt ind og arbejde forebyggende uanset alder. Vi skal give børn og unge en god begyndelse på livet og give dem de bedste betingelser for et sundt liv. Og vi skal forebygge sygdom og fremme sundhed, når der er brug for det.







# Fokusområde: Sunde rammer

Der er et særligt forebyggelsespotentiale i at sætte fokus på fysiske og organisatoriske rammer for derved at gøre det sunde valg til det lette valg.

Rammerne i byens rum har stor indflydelse på borgernes sundhed og trivsel. Frederiksberg er Nordeuropas tættest befolkede by. Det giver os nogle helt særlige udfordringer i forhold til at skabe sunde byrum, der skaber rammer for borgernes mentale, sociale og fysiske behov. De få kvadratmeter, vi har til rådighed, skal tilgodesee mange målgrupper og formål. Grønne byrum bidrager for eksempel til borgernes mentale sundhed samtidig med, at de nedkøler byen og rensrer luften. De grønne byrum kan også invitere til bevægelse og fordybelse og giver plads til biodiversitet. Ligesom gode rammer for aktiv transport gavner luftkvaliteten samtidig med, at det fremmer borgernes bevægelse i hverdagen.

Også organisatoriske rammer har betydning for borgernes sundhed og trivsel. Eksempelvis har sund kost i kantiner, røgfri arbejdsdag og forebyggelse af stress på arbejdspladserne langt større effekt end kampagner, der blot giver viden om sundhed. Ligeledes har alkohol- og rusmiddelpolitikker på ungdomsuddannelser potentiale for at ændre unges festkultur mere end information til de unge om rusmidlernes skadelige virkninger. Og når vi udvikler og udnytter byens kultur- og idrætsfaciliteter endnu bedre, kan flere og nye målgrupper bruge dem. Vi vil gerne have, at borgerne skal leve længere med flere gode leveår, og vi vil gerne give alle lige muligheder for at leve et sundt liv. Derfor skal vi prioritere at stille sunde rammer til rådighed for vores borgere, såvel som medarbejdere, i Frederiksberg Kommune og samarbejde med resten af byens aktører om, hvordan de kan gøre det samme.



# Fokusområde: Sammen om sundhed

Det kan kræve meget at være syg, hvis aktører og tilbud ikke koordineres indbyrdes. At have en eller flere kroniske sygdomme kan for eksempel betyde, at man både følger forløb hos sin praktiserende læge, på hospitalet og i det kommunale sundhedsvæsen. I et sådan tilfælde kan problemer og sundhedsudfordringer forstærke hinanden. Det kan for eksempel være, at man ved siden af en somatisk sygdom har brug for hjælp til psykiske problemer eller har kontakt med arbejdsmarkedsafdelingen. Eller at man på grund af udsathed har svært ved at indgå i de etablerede sundhedstilbud. I disse tilfælde er det afgørende, at der koordineres og samarbejdes på tværs af forvaltninger og sektorer. Ved at samarbejde kan vi gøre sundhedstilbud mere tilgængelige for borgerne, så alle kan få det rette tilbud på det rigtige tidspunkt. For eksempel når vi samarbejder med boligselskaberne om at give borgerne en samtale om sundhed i boligforeningens fælleslokale, eller når herberg for hjemløse samarbejder med den regionale behandlingspsykiatri om at få brugere med misbrug eller psykosociale problemer i behandling.

Men samarbejde kan ikke gøre det alene. Sundhedsvæsnet kan komme til at fastholde ulighed i sundhed, når borgerne oplever, at sundhedsydelser er svære at få adgang til, at navigere i og forstå. Vi skal have ekstra fokus på at nå de borgere, som på grund af for eksempel psykiske lidelser, handicap eller udsathed ikke har samme mulighed for at finde, forstå, vurdere og bruge information til at tage beslutninger om deres egen sundhed. Vi skal tilpasse vores organisation og samarbejde på tværs med borgere, erhvervsliv og offentlige organisationer, så borgernes behov mødes, og deres sundhed forbedres.





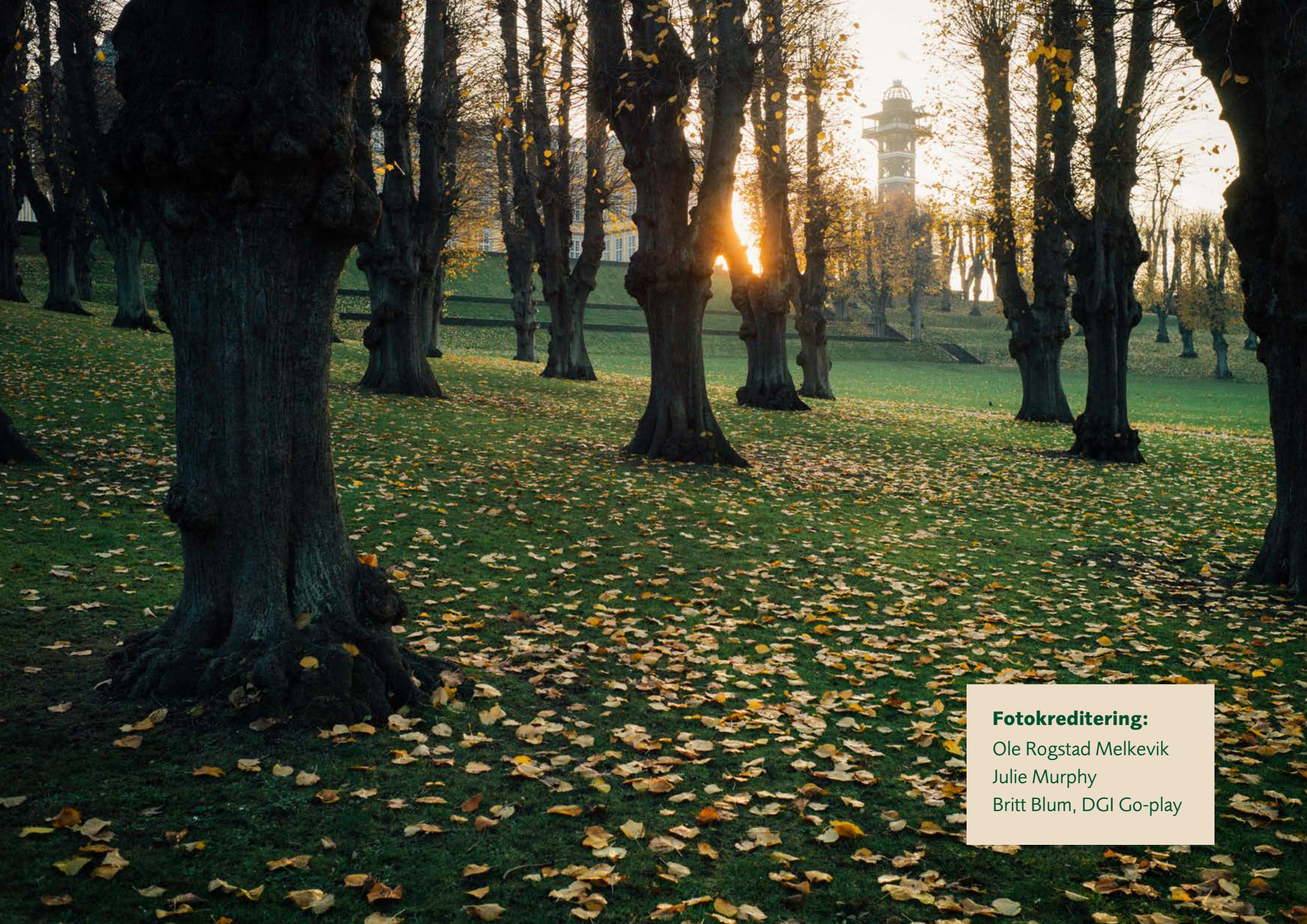


# Vi implementerer Politik for Sundhed på tværs

Alle forvaltningsområder er afgørende for at skabe en sund by, hvor borgerne trives. Politik for Sundhed er derfor organiseret med en tværgående projekt- og styregruppe med repræsentanter fra alle forvaltningsområder.

Hvert år beslutter Sundheds- og Forebyggelsesudvalget strategien for det kommende år i form af to til tre tværgående strategiske indsatser, der kræver fælles handling for at lykkes.





**Fotokreditering:**

Ole Rogstad Melkevik

Julie Murphy

Britt Blum, DGI Go-play



## VISION

På Frederiksberg prioriterer vi sundhedsfremme og forebyggelse. Vi samarbejder på tværs om at skabe en sund by med de bedste muligheder og rammer for gode liv til alle byens borgere.

TIDLIG  
INDSATS

SUNDE  
RAMMER

SAMMEN OM  
SUNDHED

01

VI VIL LEVE LÆNGERE MED FLERE GODE  
LEVEÅR

02

VI VIL KUNNE TRIVES OG HÅNDTERE DAGLIGDAGENS  
UDFORDRINGER, SAMT INDGÅ I FÆLLESSKABER MED ANDRE

03

VI VIL HAVE LIGE MULIGHEDER FOR AT LEVE ET SUNDT LIV

04

BYENS INDRETNING OG BYNATUREN STYRKER VORES  
SUNDHED

