

# KL

KL'S UDSPIL OM SUNDHEDSFREMME OG FOREBYGGELSE  
JANUAR 2018

KL-UDSPIL

## FOREBYGGELSE FOR FREMTIDEN

- SAMLING AF ANBEFALINGER

# KL

KL  
Weidekampsgade 10  
2300 København S  
Tlf. 3370 3370  
kl@kl.dk  
www.kl.dk

Produktion: KL's Trykkeri  
Design: e-Types

Tryk: Rosendahls a/s

Foto: Ingemann/Ørnstrup, Rafael Zajac og Bibi Weissman

# FOREBYGGELSE FOR FREMTIDEN

Sundhed er en forudsætning for, at vi kan leve det liv, vi gerne vil. For at det lille barn leger og lærer. For at den unge kommer godt på vej med uddannelse og arbejde. For at den voksne danner familie og tager del i arbejdsmarkedet og samfundslivet. Og for at den ældre lever længst muligt i eget liv.

Omvendt kan et dårligt helbred være en hindring for at gøre det, som giver bedst mening for den enkelte. Og danskernes sundhed er en af de helt store samfundsudfordringer. Mange lever med fysisk og mental sygdom. Det er en udfordring både for den enkelte borger og for vores velfærdssamfund, som sættes under pres af stadigt stigende udgifter til behandling, pleje og omsorg samt til sygefravær og overførselsindkomster. Især når vi ved, at en stor del kan forebygges.

I de sidste mange år har det nationale politiske fokus været på sygdom og behandling på højt specialiserede sygehuse. Nu er tiden kommet til at fokusere på at forebygge – og det kræver prioritering fra alle aktører. Vi har slet ikke råd til at fortsætte med at behandle os ud af udfordringerne. I stedet skal vi styrke danskernes muligheder for et godt og sundt liv. Det kræver, at vi sætter tidligt ind og tør investere i forebyggelse for fremtiden.

Borgernes sundhed er et fælles ansvar. Men kommunerne er den vigtigste offentlige aktør, når vi taler om sundhedsfremme og forebyggelse i borgerens nærmiljø. Alle borgere er på forskellige tidspunkter af deres liv i kontakt med kommunen – fx i sundhedsplejen, dagtil-

bud, skoler, jobcentre og i ældreplejen. Og alle borgere færdes i byrummet, i naturen og lever deres liv i vores fælles samfund. Kommunerne har derfor nogle helt unikke muligheder for at arbejde sundhedsfremmende i den brede – og helt nære – kontakt til borgerne.

De muligheder har vi udnyttet. Siden kommunerne i 2007 fik ansvaret for forebyggelse, har vi i den grad løftet området med indsatser i hele kommunen baseret på faglige anbefalinger om, hvad der har størst effekt for borgernes sundhed. Men det er for tidligt at hvile på laurbærene. Vi er langt fra i mål.

Med udspillet Forebyggelse for fremtiden ønsker KL at sætte en fælles retning for kommunernes fortsatte arbejde med at styrke forebyggelsen. Udspillet indbyder til en politisk drøftelse i kommunalbestyrelserne om, hvordan den enkelte kommune fremadrettet kan skabe endnu mere systematik og bedre kvalitet i forebyggelsesindsatsen på tværs af fagområder.

Samtidig ønsker vi at markere, at kommunerne sammen med staten, regionerne og civilsamfundet har et fælles ansvar for en samlet forebyggelsesindsats. Ligesom individet naturligvis har ansvar for egen sundhed.

God læselyst og god arbejdslyst!

  
Martin Damm

  
Kristian Wendelboe



# 6 PEJLEMÆRKER FOR FREMTIDENS FOREBYGGELSE

**01/ Alle skal have mulighed for et sundt liv – fælles ansvar og kvalitet i indsatsen**

**02/ Alle børn skal have en sund start på livet, der fremmer deres trivsel, udvikling og læring**

**03/ Alle unge skal have plads i fællesskabet og komme godt på vej i uddannelse og job**

**04/ Flere skal vælge et røgfrit liv, og ingen børn og unge skal begynde at ryge**

**05/ Flere skal drikke mindre, og ingen børn og unges liv må skades af alkohol**

**06/ Flere skal leve et liv med bedre mental sundhed og trivsel**

Pejlemærkerne sætter en fælles retning for, hvordan kommunerne kan gøre en mærkbar forskel for borgernes sundhed og er en invitation til lokalt og nationalt at drøfte, hvordan vi i fællesskab investerer i forebyggelsen og tager et medansvar som borger, civilsamfund, erhvervsliv, stat, region og – ikke mindst – kommuner.

Pejlemærkerne er valgt, fordi de viser retning for områder, som er særlig betydningsfulde for borgernes sundhed, hvor der er et stort forebyggelsespotential, og hvor der er behov for at sikre fokus og kvalitet i indsatsen.

Enhver prioritering indebærer fravalg. Dette udspil skal derfor ses i sammenhæng med KL's øvrige udspil om det nære sundhedsvæsen, socialområdet, kultur og fritid samt beskæftigelse.



*“ Når man har et sundt liv, hvor man spiser sundt og dyrker motion, har man meget mere overskud. Man er meget gladere, man sover bedre, man har mere sex – man kan bare alt bedre” - Claes, 43 år*

# 01 / ALLE SKAL HAVE MULIGHED FOR ET SUNDT LIV – FÆLLES ANSVAR OG KVALITET I INDSATSEN

Mange har et ønske om et sundere liv. Men det kan være svært at realisere ambitionerne om at være mere fysisk aktiv, spise sundere, drikke mindre alkohol og stoppe med at ryge. Og når det kommer til den mentale sundhed, lever mange danskere med stress, angst og depression. Med pejlemærke 1 sættes fokus på, at alle aktører skal forene kræfterne og prioritere investeringer i sundhedsfremme og forebyggelse. Kun derigennem kan vi sikre, at flere får en god livskvalitet, og at færre skal leve med kronisk sygdom i fremtiden.

## KL ANBEFALER TIL KOMMUNERNE:

- › at kommunalbestyrelsen tager stilling til, hvordan kommunen kan fremme alle borgers mulighed for et sundt liv samt skabe mere lighed i sundhed (pejlemærke 1)
- › at kommunen systematisk integrerer sundhedsfremme og forebyggelse på tværs af opgaveløsningen i hele kommunen og sikrer den nødvendige ledelsesmæssige opbakning og ressourcer hertil
- › at kommunen prioriterer indsatser, hvor der eksisterer solid viden om effekt og sikrer høj kvalitet i implementeringen
- › at kommunen styrker muligheder for sikker deling og brug af relevante data på tværs af fagområder.



*“ I vores klasse er der tit mange, der er meget urolige, så bliver der larm og støj, og folk begynder at rejse sig op, fordi de er meget ukoncentrerede. Men når man så har bevæget sig, så er der meget mere arbejdsro, og så lærer man mere” - Anthon 9 år*



## 02 / ALLE BØRN SKAL HAVE EN SUND START PÅ LIVET, DER FREMMER DERES TRIVSEL, UDVIKLING OG LÆRING

Barndommen er afgørende for, hvordan vi lykkes senere i livet. Det er vigtigt, at vi som samfund investerer i fremtidens generationer – og det kræver en tidlig og forebyggende indsats. Kommunerne er i tæt berøring med børns og familiers liv og hverdag. Det gælder lige fra det første besøg af sundhedsplejen og gennem årene i dagtilbud og folkeskole. Derfor har pejlemærke 2 fokus på, hvordan vi bruger denne mulighed på den rigtige måde i forhold til at fremme alle børns sundhed, udvikling og læring.

### › KL anbefaler - Til kommunerne:

- › at kommunalbestyrelsen tager stilling til, hvordan kommunen vil investere i fremtidens generationer igennem indsatser, der giver alle børn en sund start på livet, som fremmer deres trivsel, udvikling og læring (pejlemærke 2)
- › at kommunen leverer en sammenhængende og tidlig indsats til børn i sårbare eller udsatte familier tæt på barnets hverdagsliv og på tværs af fagområder
- › at kommunen prioriterer den kommunale sundhedspleje og tandpleje og sikrer alle børn almene sundhedstilbud af høj faglig kvalitet, der støtter familierne i at etablere sunde vaner
- › at den kommunale sundhedspleje har et tæt samarbejde med almen praksis og jordemoder allerede under graviditeten og i barnets første leveår for at sikre barnets tidlige udvikling og sundhed
- › at kommunen i alle dagtilbud og skoler samarbejder med forældrene om, at børnene er sunde og trives i hverdagen samt opbygger kompetencer til at tage vare på egen og andres sundhed
- › at kommunen i samarbejde med foreningerne arbejder for at fremme et varieret og inkluderende fritidsliv, så flest mulige børn deltager i fritidsaktiviteter.



*“Der er krav om, hvordan man skal være, hvordan man skal se ud, og hvordan man skal opføre sig. Man skal helst kunne sige de rigtige ting og lave de rigtige ting, før man bliver taget ind i gruppen. Det er enormt stressende” - Laura, 19 år*

## 03 / ALLE UNGE SKAL HAVE PLADS I FÆLLESSKABET OG KOMME GODT PÅ VEJ I UDDANNELSE OG JOB

Ungdomslivet byder på år med frihed og valg, der leder hen mod voksenlivet. Ungelivet leves med vennerne på ungdomsuddannelserne, i fritiden, i nattelivet og på de sociale medier. Forældre har stadig en stor betydning, som støtte i en god overgang fra ung til voksen. Pejlemærke 3 fokuserer på, hvordan kommunen kan samarbejde med aktører fra de arenaer, hvor de unge færdes, om at understøtte et ungdomsliv med sundhed og trivsel, så flest muligt kan komme godt på vej i livet med uddannelse og arbejde.

### › KL anbefaler - Til kommunerne:

- › at kommunalbestyrelsen tager stilling til, hvordan kommunen vil understøtte det gode ungeliv med sundhedsfremmende miljøer, der hjælper alle unge godt på vej i uddannelse og job (pejlemærke 3)
- › at kommunen samarbejder med ungdomsuddannelserne om indsatser, der kan forebygge frafald, mistroivsel og rusmiddelbrug
- › at kommunen i tæt samarbejde med ungdomsuddannelserne skaber helhedsorienterede forløb for frafaldstruede unge, der tager udgangspunkt i den unges livssituation og sundhed
- › at kommunen i samarbejde med relevante aktører prioriterer den forebyggende indsats i forhold til unges forbrug af hash og andre stoffer og har øget fokus på, at unge, der allerede har udviklet et problematisk forbrug, får rette hjælp.



*De samlede kommunale meromkostninger til dagligrygere sammenlignet med aldrig-rygere opgøres til i alt 57 mio. kr. årligt for en gennemsnitskommune på 50.000 borgere.*

*Hver eneste dag begynder 40 børn og unge under 18 år at ryge.*

Kilder: KORA, 2016 og Røgfri Fremtid, Kræftens Bekæmpelse og TrykFonden, 2017.

## 04 / FLERE SKAL VÆLGE ET RØGFRIT LIV, OG INGEN BØRN OG UNGE SKAL BEGYNDE AT RYGE

Tobaksrygning er den livsstilsfaktor, der har størst negativ betydning for vores sundhed. Der er sket meget på området i løbet af de seneste år, og kommunerne er nået langt med tobaksforebyggelsen. Men der er fortsat behov for at prioritere indsatsen både lokalt og nationalt. Derfor har pejlemærke 4 fokus på det særlige forebyggelsespotentiale, der ligger på tobaksområdet, for at begrænse omfanget af tobaksrelateret sygdom og død i Danmark og for at mindske den sociale ulighed i sundhed, der kan tilskrives tobaksrygning.

### › KL anbefaler - Til kommunerne:

- › at kommunalbestyrelsen tager stilling til, hvordan kommunen understøtter at flere vælger et røgfrit liv, og ingen børn og unge begynder at ryge (pejlemærke 4)
- › at kommunen tager stilling til ambitionerne i Røgfri Fremtid og muligheden for at deltage i partnerskabet
- › at kommunen tager stilling til at indføre røgfri skoletid for elever på alle kommunens grundskoler, så røgfrihed gælder i hele skoletiden også uden for skolens matrikel
- › at kommunen fortsat prioriterer en systematisk tobaksforebyggende indsats med brug af velafprøvede metoder over for børn og unge i skolen
- › at kommunen arbejder for at udbrede røgfri miljøer via samarbejde med fritidsliv, foreninger og erhvervsliv
- › at kommunen og ungdomsuddannelserne sammen arbejder for at indføre røgfri matrikel eller røgfri skoletid på alle uddannelsesinstitutioner med optag af unge under 18 år
- › at kommunen tager stilling til at indføre røgfri arbejdstid for kommunens medarbejdere
- › at kommunen fortsat prioriterer tilbud om hjælp til rygestop til borgere, der ønsker at stoppe med at ryge, og monitorerer indsatsen ved brug af Den Nationale Rygestopbase.

*Meromkostningerne forbundet med et alkoholoverforbrug er 31 mio. kr. årligt for en gennemsnitskommune med 50.000 borgere.*

*Alkoholproblemer er en væsentlig medvirkende årsag til næsten halvdelen af alle anbringelser af børn uden for hjemmet.*

Kilder: Sundhedsstyrelsen, 2016 og SFI – Socialforskningsinstituttet, 2004.

## 05 / FLERE SKAL DRIKKE MINDRE, OG INGEN BØRN OG UNGES LIV MÅ SKADES AF ALKOHOL

Alt for mange danskere har et skadeligt forbrug af alkohol, der fører til udvikling af kronisk sygdom og for tidlig død. Samtidig har alkoholoverforbrug store sociale konsekvenser – ikke mindst for børn og unge. Alkoholforbrug opfattes dog stadig som en meget privat sag. Pejlemærke 5 har fokus på, hvordan kommuner og andre aktører kan arbejde med at forebygge overforbrug af alkohol og undgå, at børn og unges liv bliver skadet af alkohol.

### › KL anbefaler - Til kommunerne:

---

- › at kommunalbestyrelsen tager stilling til, hvordan kommunen kan understøtte en mere hensigtsmæssig alkoholkultur blandt borgerne og forebygge, at børn og unges liv skades af alkohol (pejlemærke 5)
- › at kommunen fremmer en mere hensigtsmæssig festkultur hos de unge samt et trygt natteliv via aftaler med bevillingsnævnet og i samarbejde med ungdomsuddannelserne og relevante lokale aktører
- › at kommunen prioriterer en systematisk alkoholforebyggende indsats i skolen, så den positive udvikling i de helt unges alkoholvaner fortsætter
- › at kommunen sikrer en systematisk tidlig opsporing af og indsats til børn og unge, der vokser op i familier med et skadeligt alkoholforbrug, herunder at fagprofessionelle undervises i at opdage børn og unge fra familier med et alkoholmisbrug
- › at kommunen prioriterer opsporing af borgere med alkoholoverforbrug og tilbyder borgerne relevant alkoholrådgivning eller -behandling
- › at kommunen sikrer kvalitet i de differentierede alkoholbehandlingstilbud og i tilbud til børn og unge fra familier med et alkoholmisbrug ved brug af veldokumenterede metoder.

*Merudgifterne for en gennemsnitskommune til borgere med dårlig mental sundhed er 30 mio. kr. årligt i medfinansiering af sundhedsydelser og udgifter til personlig og praktisk hjælp.*

*Det vurderes, at udgifterne til behandling udgør ca. 10 pct. af de samlede udgifter, mens hovedparten skyldes langvarigt sygefravær og nedsat arbejdsevne.*

Kilder: Juel K, Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2017 og Psykiatrifonden, 2015.





## 06 / FLERE SKAL LEVE ET LIV MED BEDRE MENTAL SUNDHED OG TRIVSEL

I kommunerne møder vi i stigende grad både børn og voksne, der har en dårlig mental sundhed eller psykiske lidelser. Som forebyggelsesområde er mental sundhed et udviklingsfelt med fortsat stort behov for viden om årsager og risikofaktorer, og med behov for at udvikle nye metoder og virkningsfulde indsatser. Pejlemærke 6 fokuserer derfor på, hvordan kommunernes indsatser kan bygge på den bedste viden og sætte ind i forhold til den stigende dårlige mentale sundhed.

### › **KL anbefaler - Til kommunerne:**

---

- › at kommunalbestyrelsen tager stilling til, hvordan kommunen kan fremme mental sundhed og forebygge udvikling af psykisk mistrivsel, så flere kan leve et liv med bedre mental sundhed (pejlemærke 6)
- › at kommunen fremmer inkluderende fællesskaber i egne institutioner og indsatser samt igennem samarbejde med civilsamfundet
- › at kommunens medarbejdere styrker opmærksomheden på børn og unges tidlige tegn på psykisk mistrivsel og risikofaktorerne herfor og har kompetencer og viden til at handle på bekymringer
- › at kommunen i eksisterende sundhedsindsatser sikrer, at borgerne får støtte til at tackle også mentale udfordringer
- › at kommunen drøfter muligheden for at etablere forebyggelsestilbud til borgere med tegn på psykisk mistrivsel, og sikrer opfølgning på tilbuddets effekt.

## ANBEFALINGER TIL ANDRE AKTØRER

Forebyggelsesopgaven løftes ikke alene af kommunerne. Borgernes sundhed er et fælles ansvar, og mange andre aktører har vigtige roller i forebyggelsesarbejdet. Udspillet indeholder foruden anbefalinger til kommunerne derfor også en række anbefalinger til andre aktører på området. Dette er anbefalinger, som KL ønsker at have fokus på i det videre arbejde med forebyggelse for fremtiden.

### **Pejlemærke 1: Alle skal have mulighed for et sundt liv – fælles ansvar og kvalitet i indsatsen**

- › at staten i højere grad anvender strukturelle forebyggelsestiltag i arbejdet med at forbedre folkesundheden, herunder at skabe lovgivningsmæssige rammer for at gøre det sunde valg lettere
- › at staten og forskningsmiljøerne tilvejebringer ny viden om virksomme forebyggelsesindsatser og indsatsernes implementering i praksis
- › at der nationalt udvikles standarder for monitorering og indikatorer for effekt af sundhedsfremme og forebyggelse
- › at sygehuse og almen praksis i højere grad henviser til de kommunale forebyggelsestilbud og sammen med kommunerne sikrer et sammenhængende forløb for borgere, der er blevet syge.

### **Pejlemærke 2: Alle børn skal have en sund start på livet, der fremmer deres trivsel, udvikling og læring**

- › at der nationalt sættes fokus på at fremme mulighederne for mere lighed i børns sundhed, så alle børn får optimale muligheder for at trives, udvikle sig og lære
- › at metoder til at fremme sundhed og trivsel i højere grad integreres som del af uddannelserne til pædagog og lærer
- › at der nationalt skabes mere viden om effektive kommunale forebyggelsestilbud til børn med moderat overvægt.

### **Pejlemærke 3: Alle unge skal have plads i fællesskabet og komme godt på vej i uddannelse og job**

- › at vi som samfund sætter det gode ungeliv til debat og handler på den stigende mistrivsel som nutidens unge oplever
- › at der skabes inkluderende ungdomsudannelser og et arbejdsmarked, som alle unge kan bidrage til og være en del af.

**Pejlemærke 4: Flere skal vælge et røgfrit liv, og ingen børn og unge skal begynde at ryge**

- › at lov om røgfrie miljøer ændres, så alle uddannelsesinstitutioner med optag af børn og unge under 18 år bliver røgfrit område
- › at staten og erhvervslivet tager større fælles ansvar for en effektiv håndhævelse af reglerne om salg af tobak og begrænser tilgængeligheden af tobaksvarer for børn og unge
- › at almen praksis og sygehusene sikrer, at flere rygere, der ønsker hjælp til rygestop, systematisk henvises til de kommunale rygestoptilbud.

**Pejlemærke 5: Flere skal drikke mindre, og ingen børn og unges liv må skades af alkohol**

- › at aldersgrænserne for køb af alkohol i detailhandlen samles, så aldersgrænsen for køb af alle former for alkohol er 18 år
- › at staten og erhvervslivet tager større fælles ansvar for en effektiv håndhævelse af reglerne om salg af alkohol og begrænser tilgængeligheden af alkohol for børn og unge

- › at Sundhedsstyrelsen formidler viden om veldokumenterede metoder til at sikre kvalitet i den kommunale behandling af alkoholafhængighed
- › at almen praksis og sygehuse sikrer, at der systematisk henvises til den kommunale alkoholrådgivning.

**Pejlemærke 6: Flere skal leve et liv med bedre mental sundhed og trivsel**

- › at der nationalt sættes fokus på mental sundhed i befolkningen og skabes styrkede rammebetingelser for inkluderende fællesskaber
- › at staten, set i lyset af den stigende gruppe af børn og unge med svær psykisk mistrivsel, skal opprioritere forebyggende og tidlige indsatser i kommunalt regi
- › at Sundhedsstyrelsen og andre nationale aktører fortsat gennemfører kampagneaktiviteter om mental sundhed og bidrager til at afstigmatisere mentale sundhedsudfordringer og psykisk sygdom.



Vil du vide mere?

Læs hele udspillet på [www.kl.dk/forebyggelseforfremtiden](http://www.kl.dk/forebyggelseforfremtiden)



**KL**

Weidekampsgade 10  
2300 København S  
Tlf. 3370 3370  
[www.kl.dk](http://www.kl.dk)