

Glostrup Kommunes Sundheds- og Forebyggelsesstrategi 2020-2023



GLOSTRUP
K O M M U N E

Glostrup Kommune har en stor og vigtig opgave i forhold til at fremme borgernes sundhed og trivsel. Sundhedsfremme og forebyggelse er en kommunal kerneopgave, og i Glostrup Kommune arbejder vi for at skabe gode rammer og tilbud, der kan fremme borgernes sundhed og trivsel. Som borger i kommunen har man forskellige forudsætninger og behov, og det skal der tages højde for i kommunens sundhedsarbejde.

I Glostrup Kommune har vi en Sundhedspolitik, der beskriver den overordnede ramme for den kommunale indsats indenfor sundhedsfremme og forebyggelse.

Denne nye Sundheds- og Forebyggelsesstrategi 2020-2023 er en handlingsorienteret strategi, der bygger på Sundhedspolitikken og andre politikker f.eks. Glostrup Kommunes Alkoholpolitik, Børne- og Ungepolitik, Kultur- og Fritidspolitik og Mad- og Måltidspolitik.

Formålet med Sundheds- og Forebyggelsesstrategien er at sætte en klar retning for arbejdet i de kommende fire år og beskrive, hvor og hvordan vi vil sætte ind i Glostrup Kommune. Sundheds- og Forebyggelsesstrategien skal derfor ses som et fælles grundlag for sundhedsarbejdet på tværs af kommunens fagområder og centre.

Sundhedsfremme og forebyggelse er en bred kommunal opgave. Det betyder, at det er nødvendigt at prioritere sundhedsarbejdet i den kommunale opgaveløsning.

I Sundheds- og Forebyggelsesstrategien indgår fire udvalgte indsatsområder:

1. Tobaksforebyggelse med særligt fokus på unge, gravide og psykisk sårbare
2. Styrke børn og unges fysiske og mentale sundhed
3. Forebyggende tiltag i forhold til problematisk alkoholforbrug
4. Forebygge brug af euforiserende stoffer

Indsatsområderne er politisk besluttet på baggrund af en prioritering af eksisterende viden omkring effektiv forebyggelse blandt andet fra anbefalingerne i Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakker, viden om sundhedstilstanden i Glostrup Kommune, data fra Børnedatabasen og data fra den landsdækkende undersøgelse *Sundhedsprofil for Region og Kommuner*, der hvert fjerde år giver indblik i de voksne borgeres sundhed – både nationalt, regionalt og på kommuneniveau.

Under indsatsområderne i strategien er der i alt ti konkrete tiltag. De konkrete tiltag er blevet til på møder i tværgående arbejdsgrupper med kommunale medarbejdere, der har direkte kontakt til målgrupperne.

De prioriterede indsatsområder og tiltag vil blive iværksat i årene 2020-2023. Det betyder dog ikke, at alle de tiltag og tilbud indenfor sundhedsfremme og forebyggelse, som allerede findes i kommunen, vil blive nedprioriteret. Sundheds- og Forebyggelsesstrategien skal ses som et tillæg til det nuværende arbejde indenfor sundhedsområdet.

HVAD ER SUNDHED?

Glostrup Kommune tager udgangspunkt i Verdenssundhedsorganisationen WHO's brede syn på sundhed og sundhedsfremme. Her betragtes sundhed som et grundlag for det daglige liv og ikke som livets formål.

I Glostrup Kommune handler sundhed derfor både om fravær af sygdom og dét at have livskvalitet og velvære både fysisk, mentalt og socialt. Sundhed handler derfor både om livsstil og levevilkår. Det indeholder de valg, vi selv træffer, men også om de muligheder samfundet giver os.

1. Tobaksforebyggelse med særligt fokus på børn, unge, gravide, psykisk sårbare og udsatte borgere

Rygning er den risikofaktor, som har størst betydning for sygdom og tidlig død i Danmark. Andelen af dagligrygere har været støt faldende siden 1950'erne, hvor over halvdelen af voksne danskere røg dagligt. De senere år synes udviklingen dog at være gået i stå. Flere unge er begyndt at ryge, og andelen af rygere i Danmark er højere end i de øvrige nordiske lande.

I Glostrup Kommune vil vi forebygge, at børn og unge begynder at ryge. Samtidig vil vi etablere indsatser for særligt udsatte målgrupper, der er i risiko for sygdomme og for tidlig død.

Røgfri skoletid

Jo tidligere man starter med at ryge, jo større risiko er der for, at man udvikler nikotinafhængighed, og derfor har sværere ved at stoppe med at ryge. På landsplan er det omkring 5% af børn i folkeskolealderen, der ryger cigaretter dagligt på trods af, at børn under 18 år ikke må købe tobak eller e-cigaretter. Røgfri skoletid er et af de bedst dokumenterede tiltag for at forebygge, at børn begynder at ryge. Glostrup Kommune har derfor indført røgfri skoletid for eleverne i alle Glostrup Skoles enheder. Det betyder, at der slet ikke må ryges i skoletiden, heller ikke uden for skolens matrikler.

Røgfri skoletid gælder for eleverne på Glostrup Skole og trådte i kraft d. 14. april 2020.

FAKTA

- *Tobak omfatter her både e-cigaretter, røgfri tobak og alle andre nyere tobaks- og nikotinprodukter*
- *I Glostrup Kommune ryger 18% af de 16 til 24-årige dagligt. Det er mere end gennemsnittet for samme aldersgruppe i Region Hovedstaden, hvor det gælder 16%*
- *For alle borgere over 16 år er der 17% dagligrygere, heraf 9% storrygere, i Glostrup Kommune mod henholdsvis 16% og 7% i region Hovedstaden*
- *Desuden er der 3% af alle, der bruger e-cigaretter, 12-19% af de unge, der jævnligt ryger vandpibe og 12% af de unge mænd, der bruger snus*
- *Det er ikke tilladt at sælge:*
 - *tobak til unge under 18 år*
 - *e-cigaretter med eller uden nikotin til unge under 18 år*

(Kilde: Forebyggelsespakken Tobak, 2018, Sundhedsprofil Region H., 2017)

Hjælp til rygestop tilpasset forskellige målgrupper

Unge på ungdomsuddannelser

Mange unge begynder at ryge, når de starter på en ungdomsuddannelse, og der er markant flere, der ryger dagligt på erhvervsskolerne (34%) end i gymnasierne (12%). Der er til gengæld flere, der ryger lejlighedsvist på gymnasierne. Gennemsnitligt er det omkring 15% af de 16 til 25-årige i Region Hovedstaden, der ryger dagligt. Hertil kommer andre tobaksprodukter samt vandpibe og e-cigaretter. I 2020 og 2021 vil Glostrup Kommune uddanne rygestoprådgivere blandt de voksne, der har den daglige kontakt til de unge. Rygestoprådgiverne uddannes i at tage en ligeværdig samtale med de unge, og støtte dem, der er interesseret i det, til et rygestop.

Borgere med psykisk sygdom og andre udsatte grupper

Blandt borgere med psykisk sygdom er der to til tre gange så mange rygere som gennemsnittet for den voksne befolkning. Det er medvirkende årsag til, at mange af de borgere har 10 til 20 års kortere levetid og flere år med belastende sygdom end resten af befolkningen. Man ved også, at disse borgere har lige så stort ønske om rygestop, som andre målgrupper, og at de kan lykkes med et rygestop med den rigtige støtte og rådgivning – individuelt eller i mindre grupper. I 2020 og 2021 vil Glostrup Kommune derfor uddanne rygestoprådgivere blandt de medarbejdere, som har den daglige kontakt med målgrupperne, og dermed kan støtte og rådgive borgere med psykisk sygdom i at gennemføre et rygestop.

Gravide

Rygning i graviditeten øger risikoen for fosterdød, for tidlig fødsel og lav fødselsvægt. Barnet vil også være mere udsat for at få infektioner og astma samt have behov for hyppigere

hospitalsindlæggelser. Nogle lykkes med et rygestop under graviditeten, men mange begynder igen efter barnet er født. Derfor er det vigtigt at sætte ind tidligt i graviditeten for både de gravide og deres partnere, så rygestoppet kan fastholdes – også efter barnet er født. I 2020 og 2021 vil Glostrup Kommune uddanne sundhedsplejersker til rygestoprådgivere. Sundhedsplejerskerne skal støtte og rådgive de gravide rygere, de kommer i kontakt med, og deres partnere ift. rygestop. De uddannede rygestoprådgivere kan også tilbyde individuel rådgivning til de gravide og deres partnere ved behov.

Borgere i udvalgte boligområder

Medarbejdere, der er i kontakt med borgere i udvalgte boligområder, skal deltage i rekruttering til rygestop for borgere, der ønsker det. Glostrup Kommune vil, i årene 2020 og 2021, uddanne rygestoprådgivere, så rådgivningen kan foregå lokalt og evt. individuelt for at sikre, at sårbare grupper har mulighed for at deltage i rådgivningen. Information om de enkelte tilbud, der findes, skal bredes ud i lokalområdernes institutioner.



2. Styrke børn og unges fysiske og mentale sundhed

Det er vigtigt, at børn og unge i Glostrup Kommune har det godt – både fysisk og mentalt. Fysisk og mental sundhed hænger tæt sammen, og derfor skal der i Glostrup Kommune være et bredt fokus – både på det fysiske som overvægt og måltider men også på det mentale som trivsel og gode relationer.

I Glostrup Kommune vil vi styrke børn og unges fysiske og mentale sundhed gennem konkrete indsatser. Som kommune vil vi sikre, at børnene får nogle sunde mad- og måltidsvaner ved at sætte rammerne for sund mad i skoler og i fritidsordninger. Samtidig vil vi igangsætte indsatser med fokus på tidlig opsporing af overvægt inden børnene starter i skole. Glostrup Kommune vil sørge for, at de børn og unge, der ikke går til en fritidsaktivitet kan blive hjulpet i gang.

Handleplaner for mad og måltider i skoler og fritidsordninger

Børns kostvaner har stor betydning for deres sundhed og trivsel. Sunde kostvaner i barndommen kan forebygge alvorlige sygdomme og helbredsproblemer. Der er stor sandsynlighed for, at dårlige kostvaner, der er fastlagt i barndommen, videreføres til voksenlivet. Det er vigtigt, at vi i Glostrup Kommune, støtter børnene i at udvikle sunde mad- og måltidsvaner for at fremme og bevare et godt helbred og forebygge livsstilssygdomme. Glostrup Kommune vil derfor lave handleplaner for mad og måltider på kommunens skoler og i fritidsordninger. Handleplanerne skal have fokus på sunde mad- og drikkevarer, fællesskaber og rammerne for måltidet. Forældrene skal inddrages via skolebestyrelsen. Information omkring mad og drikkes betydning for børnenes trivsel og udvikling skal udbredes ved fælles forældremøder f.eks. ved opstart i fritidsordninger og 0. klasse. Handleplanerne skal laves i slutning af 2020 og starten af 2021.

FAKTA

- I Glostrup Kommune er der 7,8% af børn i indskolingen, der har generel lav trivsel, og 18,4% af børnene i indskolingen har lav skoletrivsel. For Region Hovedstaden er tallene henholdsvis 4,8% og 11,0%
- I Glostrup Kommune er 14,3% af børn i 0. klasse overvægtige. På landsplan er tallet 11,3%
- Forskning viser, at der er en klar sammenhæng mellem børn med motoriske udfordringer og børn med nedsat skoletrivsel, selvvurderet trivsel og overvægt

(Kilde: Sundhedsprofil for børn og unge, Region H, 2016/2017)



Styrke børn og unges deltagelse i fritidsaktiviteter

I Glostrup Kommune er der flere børn i indskolingen, der har en lav generel trivsel og lav skoletrivsel, sammenlignet med andre kommuner i regionen. Mistrivsel ved indskolingsalderen kan have omfattende konsekvenser. Børn, der mistrives, har risiko for at klare sig fagligt dårligere i skolen. På sigt kan den lave trivsel også resultere i selvskadende og selvmordsrelateret adfærd. Dårlig trivsel kan risikere at følge barnet ind i voksenlivet, fordi børn med dårlig mental sundhed har en øget risiko for at have en dårlig mental sundhed i voksenlivet.

At have gode relationer kan virke forebyggende overfor mistrivsel, mobning og ensomhed. Fritidsaktiviteter styrker børns relationer, og giver andre fællesskaber end dem, der er på skolen. Børn og unge, der dyrker faste fritidsaktiviteter, trives bedre end børn og unge, der ikke gør.

For at sikre, at flere børn i Glostrup Kommune går til en fritidsaktivitet, vil Glostrup Kommune i 2021 ansætte en fritidsvejleder, der kan hjælpe børn og unge med at finde en passende fritidsaktivitet. Fritidsvejlederen skal vejlede børn og familier om mulighederne for forskellige fritidsaktiviteter i Glostrup Kommune. Fritidsvejlederen skal arbejde sammen med et korps af frivillige "følgevenner", der skal følge børnene til fritidsaktiviteter, hvis forældrene ikke selv har mulighed for det.

Forebyggelse af overvægt hos førskolebørn

Overvægt blandt børn er et almindeligt problem, og i Glostrup Kommune er 14,3 % af børn i 0. klasse overvægtige. Overvægt i barndommen øger risikoen for overvægt i ungdomsårene og i voksenlivet. Overvægt øger også risikoen for en lang række sygdomme, og kan have mentale konsekvenser i form af nedsat livskvalitet, dårlig trivsel og mobning. Overvægt og motoriske udfordringer hos børn hænger sammen. For børn er god motorik afgørende for, hvordan de leger og bevæger sig. God motorik styrker samtidig barnets læring, selvværd og sociale kompetencer. Derudover er der også en sammenhæng mellem børn med motoriske udfordringer og børn med nedsat skoletrivsel og selvvurderet trivsel. For at opspore og forebygge motoriske udfordringer hos børn, vil Glostrup Kommune igangsætte et pilotprojekt kaldet Junglerejsen, der indebærer screening af børn på 4½ år i 3-4 udvalgte dagtilbud i Glostrup Kommune. Screeningen vil foregå som en leg, hvor børnene leger sig gennem en motorikbane, mens en sundhedsplejerske vurderer barnets motorik. Børn med begyndende over- eller undervægt samt børn med motoriske udfordringer vil efter screeningen blive henvist til et kommunalt tilbud. Pilotprojektet opstartes i 2021 og løber til slutningen af 2023.

Tilbud om FamilieKURS-forløb til førskolebørn

Det er vigtigt, at børn i førskolealderen, som viser tegn på over- eller undervægt og/eller har motoriske udfordringer, får et målrettet tilbud så tidligt som muligt.

For at kunne sætte tidligt ind for de førskolebørn, der opspores i Junglerejsen, vil det eksisterende tilbud FamilieKURS styrkes for børn i alderen 0-6 år. FamilieKURS er et kommunalt tilbud til børn, der enten vejer for meget eller for lidt. Et familieKURS-forløb strækker sig over seks måneder, hvor familien tilbydes fire samtaler af én times varighed. Her vejleder og inspirerer sundhedsplejersken til, hvordan familien kommer godt i gang med gode vaner inden for kost, måltider og motion mv.



3. Forebyggende tiltag i forhold til problematisk alkoholforbrug

I Danmark har vi en lang tradition for at indtage alkohol. Siden 1970'erne har danskernes alkoholforbrug været blandt de højeste i Europa. Et højt alkoholforbrug er en af de enkeltfaktorer, som har størst betydning for sygdomsbyrden i Danmark. Alkohol er forbundet med en lang række sygdomme og øget dødelighed samt dårlig trivsel og forringet livskvalitet. Der er også store sociale konsekvenser forbundet med at drikke for meget alkohol – f.eks. i forhold til familie og børn.

For at forebygge sygdomme og nedsat mental sundhed som følge af et alkoholforbrug skal der, i Glostrup Kommune, etableres indsatser med fokus på forebyggelse af et skadeligt alkoholforbrug, som rammer en bred aldersgruppe. Tiltagene retter sig derfor fra grundskolen op til den voksne aldersgruppe.

Undervisning om alkohol i grundskolen

Det er især de unge, der drikker meget alkohol. Unge, der starter tidligt og drikker meget, har samtidig større risiko for at udvikle alkoholrelaterede problemer senere i livet. Ifølge Sundhedsstyrelsen kan undervisning om alkohol i grundskolen udskyde elevernes alkoholdebut og mindske forbruget af alkohol og andre rusmidler. Glostrup Kommune vil derfor indføre systematisk undervisning om alkohol i 7. klasse på alle skolens matrikler med opstart i 2021. Lærere og medarbejdere i skolens sundhedsteam og SSP vil stå for undervisningen, og både elever og forældre vil blive involveret. Undervisningen vil tage udgangspunkt i, hvordan elevernes forståelser og forventninger til hinanden ofte er forbundet med overdrivelser og misforståelser i forhold til alkohol.

FAKTA

- I Glostrup Kommune er der 13%, der har tegn på alkoholafhængighed. Det svarer til 2.300 borgere i kommunen
- I Glostrup Kommune er der 25% af borgerne, der har et alkoholforbrug i hverdagen. Det svarer til 4.200 borgere i kommunen
- Risikabelt alkoholforbrug i hjem med børn findes i 12% af børnefamilierne i Glostrup Kommune
- Ifølge Sundhedsstyrelsen skal mænd holde sig under 14 genstande om ugen og kvinder under 7 genstande om ugen, hvis de kun vil have lille risiko for at få alkoholrelaterede sygdomme som f.eks. kræft, leversygdom mv.
- Det er ikke tilladt at sælge:
 - alkohol på 16,5 % eller derover til unge under 18 år
 - nogen former for alkohol til unge under 16 år

(Kilde: Sundhedsprofilen Region H, 2017)



Tilbud om forebyggende samtaler om alkohol

Et overforbrug af alkohol er en af de væsentligste årsager til danskernes sygdomsbelastning. Der er gode muligheder for forebyggelse og behandling af alkoholproblemer. Med den rette indsats kan der opnås gode resultater i form af nedsat alkoholforbrug og dermed bedre livskvalitet, forebyggelse af sociale følgevirkninger samt færre alkoholrelaterede sygdomme og dødsfald. Glostrup Kommune vil i løbet af 2020 etablere et tilbud om forebyggende samtaler om alkohol til kommunens borgere samt pårørende. Samtalen skal være et tilbud til borgere, der oplever at have et storforbrug af alkohol, men ikke umiddelbart er interesseret i et behandlingstilbud – eller hvor behandling ikke er relevant. Tilbuddet giver mulighed for, at man kan tale om sit alkoholforbrug og -vaner med en sundhedsfaglig medarbejder. Formålet med samtalerne er, at borgere, der overvejer om de med fordel kunne skære ned på alkoholforbruget, kan tilbydes nogle uforpligtende samtaler med råd og vejledning til at ændre forbruget både til hverdag og fest. Hvis det er relevant, og hvis borgeren ønsker det, kan der henvises til videre alkoholbehandling. Dette foregår i tæt samarbejde med behandlingsstederne.

4. Forebygge unges brug af euforiserende stoffer

Siden 2010 er der sket en stigning i antallet af unge, der har prøvet euforiserende stoffer. Samtidig er debutalderen for at prøve hash faldet fra 18 år til 17 år for unge i regionen. Jo yngre borgeren er, når der prøves stoffer for første gang, jo højere er risikoen for et egentligt forbrug eller afhængighed senere i livet.

Glostrup Kommune vil sætte ekstra fokus på forebyggelse og tidlig opsporing i forhold til euforiserende stoffer. Som kommune kan vi bidrage til at styrke beskyttende faktorer som trivsel og mental sundhed, fastholdelse i uddannelse og job samt gode og støttende voksenrelationer. I de kommende år, vil der derfor være fokus på indsatser i fritids- og nattelivet og på uddannelsessteder.

FAKTA

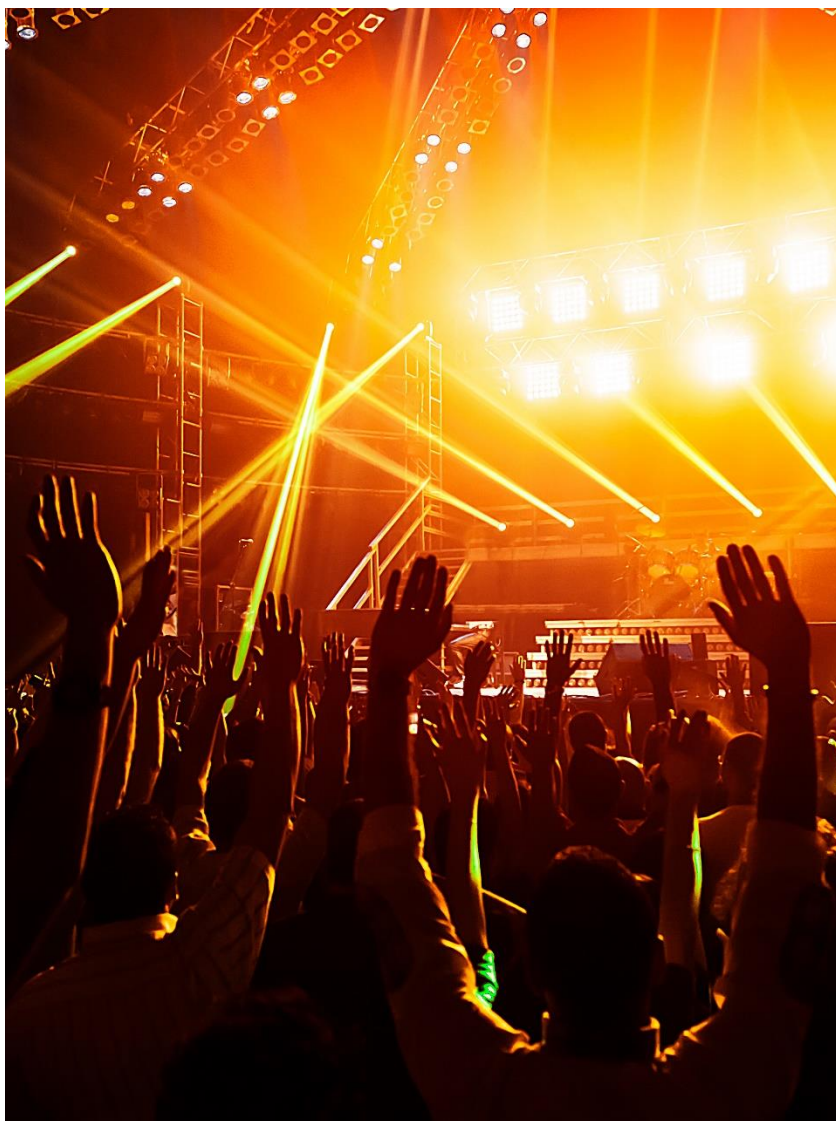
- *Stoffer er en fællesbetegnelse for euforiserende stoffer som hash, amfetamin, kokain, ecstasy samt andre stoffer, der kan have en euforiserende virkning f.eks. receptpligtig medicin, lighter- og lattergas*
- Hash er det mest udbredte euforiserende stof blandt unge
- 10-20% af de unge, der prøver hash, udvikler et regelmæssigt brug
- I Glostrup Kommune har over 1/3 af kommunens unge borgere i alderen 16-34 år prøvet hash. Det svarer til 1.800 unge borgere

(Kilde: Sundhedsprofilen Region H, 2017)

Samarbejde med lokale ungdomsuddannelsesinstitutioner om stofforebyggelse

Et stofbrug kan have alvorlige sundhedsmæssige- og sociale konsekvenser for den enkelte. Den unge kan opleve at gå i stå i sin personlige udvikling og sociale liv, og risikoen for uddannelsesfravald er stor. Det gælder især for hash, at man kan udvikle sløvhed og koncentrationsbesvær, opleve dårlig indlæring og blive nedtrykt. For unge, der har et eksperimenterende brug af stoffer, topper forbruget ofte i 16-19-årsalderen. Her er de fleste unge stadig i gang med uddannelse. Samtidig er de ved at løsrive sig fra deres forældre.

I Glostrup Kommune er FGU og 10. klasse de eneste uddannelsesinstitutioner til unge. Glostrup Kommune vil, i samarbejde med behandlingscenter KABS, tilbyde faglig rådgivning til FGU og 10. klasse ift. udarbejdelse af politikker og handleplaner omkring stofforebyggelse. Heri skal indgå en vejledning for håndtering og henvisning af unge, der bruger stoffer, samt et fokus på trivselsfremme. KABS vil tilbyde lærere, UU-vejledere m.fl. den information, de har brug for i forhold til at håndtere opsporing og samtale med de unge, der har et forbrug af stoffer. Indsatsen vil blive igangsat i 2020.



Alle fotos: Colourbox

Samarbejde om stofforebyggelse i festmiljøer

Gennem dialog og fælles indsats på tværs af forskellige aktører, kan der skabes forsvarlige rammer omkring den unge for at minimere et stofbrug.

Glostrup Kommune vil derfor etablere et fast samarbejdsforum med relevante aktører, hvor fokus er at reducere tilgængeligheden af stoffer og håndtere stofrelaterede situationer i nattelivet. I samarbejdsforummet skal aktører som f.eks. skole, ungdomscenter, uddannelsessteder, politi, forretningsdrivende, apoteker, udskænkingssteder, sports- og kulturforeninger mv. indgå. Formålet med samarbejdsforummet er at gøre alle aktører opmærksom på at opspore unge, der mistrives. I samarbejdsforummet skal der også være fokus på nye tendenser i brug af rusmidler, samt at iværksætte en forebyggende indsats, både i forhold til den generelle tilgængelighed af rusmidlerne, og i forhold til hjælp og støtte til den enkelte unge. Møderne skal afholdes én gang årligt med opstart i 2021.



GLOSTRUP
K O M M U N E

Sundheds- og Forebyggelsesstrategien er vedtaget af Social-, Sundheds- og Seniorudvalget d. 28. maj 2020

Det skriftlige produkt af Sundheds- og Forebyggelsesstrategien er udarbejdet af Center for Sundhed og Velfærd