

# SUNDHEDSPOLITIK FOR HELSINGØR KOMMUNE 2023-2030



**LEV LIVET  
- HELE LIVET**



**HELSINGØR  
KOMMUNE**



*Lev livet.  
Hele livet.*

# INDHOLD

FORMÅL .....	3
BÆRENDE PRINCIPPER .....	4
MÅLGRUPPE .....	4
SAMMENHÆNG TIL HELSINGØR KOMMUNES VISION 2030.....	4
FRA VISION TIL HANDLING - SÅDAN VIL POLITIKKEN KUNNE MÆRKES.....	6
Sunde rammer for børn og unge .....	6
Fællesskaber der fremmer mental sundhed .....	8
Et godt liv med kronisk sygdom.....	9
VI FØLGER OP .....	11

## FORMÅL

Sundhedspolitikken har til formål at skabe en ramme for tiltag, der skal skabe bedre levevilkår for borgere i Helsingør Kommune.

**Politikkens overordnede mål er: Flere gode leveår for os alle i Helsingør Kommune.**

I Danmark er levealderen stigende. Sundhedspolitikken i Helsingør Kommune skal bidrage til, at de ekstra leveår er gode leveår. Det vil sige flest mulige år med høj trivsel og livskvalitet. Der findes forskellige opfattelser af hvad et godt liv er, men et godt fysisk og mentalt helbred giver frihed til at gøre de ting, der har betydning for den enkelte. Kort sagt er sundhed ikke et mål i sig selv, men et middel til, at vi kan få mest muligt ud af livet.

En tryk barndom og ungeliv skaber grundlag for et godt liv. Det skal vi investere i, så alle børn og unge får lige muligheder for at udfolde sig. Mange sygdomme kan forebygges og konsekvenser af sygdom for livskvaliteten kan mindskes med den rette hjælp.

Sundhed skabes i familien, på arbejdspladsen, i dagtilbud og skoler og i fritidslivet. Det betyder, at alle områder i kommunen har en aktie i vores sundhed: Børne- og Ungeområdet, Socialområdet, Beskæftigelses- og Uddannelsesområdet, Teknik- og Miljøområdet, Idræts- og Fritidsområdet, Integrationsområdet, Kultur- og Erhvervsområdet samt Sundhed- og Omsorgsområdet. Med denne sundhedspolitik inviteres alle lokale aktører - Helsingør Kommune, frivillige, borgere og erhvervsliv - til at bidrage aktivt til at skabe flere gode leveår. Når vi er sammen om at forebygge, kommer vi længst.

**Sundhedspolitikens formål indfries gennem tre prioriterede fokusområder:**

- 1) Sunde rammer for børn og unge
- 2) Fællesskaber der fremmer mental sundhed
- 3) Et godt liv med kronisk sygdom

# BÆRENDE PRINCIPPER

Arbejdet med Sundhedspolitikken er guidet af følgende bærende principper, som Helsingør Kommune vurderer giver størst effekt:

- Indsatser tilrettelægges så de når de borgere, som behøver dem mest
- Vi arbejder så vidt muligt med strukturel forebyggelse, der gør det sunde valg let
- Vi tilrettelægger helhedsorienterede indsatser på tværs af centre, politiske udvalg og andre aktører
- Vi involverer aktivt frivillige ressourcer og foreningslivet
- Vi involverer borgere og pårørende

# MÅLGRUPPE

Denne politik henvender sig til alle i Helsingør Kommune, der arbejder med sundhed og trivsel - enten direkte som et mål i sig selv eller indirekte som et middel til at opnå fx bedre læring i skolen, et godt arbejdsliv, forebyggelse af kriminalitet mv. Samtidig giver politikken borgerne mulighed for at kende de politiske prioriteringer på sundhedsområdet.

# SAMMENHÆNG TIL HELSINGØR KOMMUNES VISION 2030

Helsingør Kommunes Vision 2030 danner grundlag for sundhedspolitikens retning.

Visionen lyder "Vi vil være en bæredygtig kommune, hvor vi skaber de bedste rammer for, at vi kan leve og udleve det liv, vi ønsker sammen". Sundhedspolitikken bidrager til realiseringen af Vision 2030 inden for særligt følgende af visionens satsningsområder:

- Vi skaber attraktive uddannelsesmiljøer  
Satsningsområdet har betydning for social lighed i sundhed
- Vi udvikler levende bysamfund med aktive rum og udfoldelsesmuligheder  
Satsningsområdet har betydning for mental og fysisk sundhed
- Vi åbner muligheder for fællesskaber, der øger livskvaliteten  
Satsningsområdet har betydning for mental sundhed

Der er flere politikker i Helsingør Kommune, som allerede understøtter og supplerer sundhedspolitikken:

- 1) Den sammenhængende børne- og ungepolitik
- 2) Politik for et værdigt ældreliv
- 3) Idræts- og fritidspolitikken
- 4) Handicappolitikken
- 5) Arkitekturpolitikken
- 6) Bosætnings- og boligpolitikken
- 7) Kulturpolitikken

En kommende psykiatriplan i Helsingør Kommune vil ligeledes få betydning for arbejdet med Sundhedspolitikken.









## FRA VISION TIL HANDLING - SÅDAN VIL POLITIKKEN KUNNE MÆRKES

### Sundhedspolitikens fokusområder og mål

#### SUNDE RAMMER FOR BØRN OG UNGE

De fleste børn og unge trives godt. Men på landsplan ses der en bekymrende stigning i antallet af børn og unge, der mistrives. Denne tendens gælder også i Helsingør Kommune.

Vi ved, at unge, der giver udtryk for at have dårlig mental sundhed, ofte ryger, drikker og trives dårligere i skolen end andre unge. Derfor bør udfordringerne så vidt muligt imødegås samlet i helhedsorienterede indsatser.

Et godt børne- og ungeliv starter med en tidlig forebyggende indsats allerede i kontakten med gravide, i barnets overgang fra hjem til dagtilbud og i barnets overgang til skolestart. Her har sundhedsplejen, pæ-



## BØRN OG UNGES SUNDHED HELSINGØR KOMMUNE

I perioden 2010 til 2022 er antallet af særligt sårbare gravide henvist til kommunen steget fra 4,7 % til 18,5 % af en fødselsårgang

35 % af de unge i 7.-9. klasse bruger mere end 3 timer på sociale medier om dagen

Blandt elever i 7.-9. klasse ryger 1,8 % dagligt og 3,6 % bruger røgfri tobak og/eller nikotinposer. 11 % af de 16-24 årige ryger dagligt og 17 % bruger røgfri tobak og/eller nikotinposer

41 % af de 16-24 årige har en høj score på stress-skalaen

12 % af de 16-24 årige oplever dårlig eller meget dårlig livskvalitet

22 % af de 16-24 årige rusdrikker ugentlig (mere end 5 genstande pr. gang)

*(Sundhedsprofil 2021 og Ungeprofil 2022)*

dagogisk personale og alle omkring barnet en vigtig rolle i at understøtte en tryk barndom.

Børn og unge tilbringer mange timer i dagtilbud og i skole, og det er dagtilbuddet, skolen og klassen, som danner rammen om en stor del af deres venskaber og sociale interaktioner. Miljøet, herunder relationen til lærere og pædagogisk personale, spiller en afgørende rolle for børn og unges generelle helbred og trivsel.

Skoletilfredshed er forbundet med lavt fravær, mindre risikoadfærd, mindre frafald på ungdomsuddannelser, ligesom unges oplevelse af støtte fra klassekammerater og lærere har vist sig at hænge sammen med bedre mental sundhed. Et højt skolefravær kan omvendt være det første tegn på mistroivsel.

Børn og unges sociale liv, relationer, selvpfattelse, søvn og bevægelse har stor betydning for deres fysiske og mentale sundhed. De faktorer bliver påvirket af den digitale verden og sociale medier.

Derfor er det vigtigt med oplysning og vejledning til forældre omkring at navigere i den digitale verden og udvikle sunde vaner for dem selv og deres børn og unge.

### **Sundhedspolitikken har som mål at:**

- Flere børn og unge trives og har god mental sundhed
- Flere unge udskyder deres alkoholdebut og færre har et skadeligt forbrug af alkohol
- Ingen børn og unge ryger i 2030



## Helsingør Kommune vil arbejde med sunde rammer for børn og unge ved at:

- Understøtte en god start på livet for alle børn allerede fra graviditeten ved at yde en tidlig tværfaglig indsats til sårbare gravide og udsatte småbørnsfamilier
- Målrette indsatser for mental sundhed, der hvor børn og unge færdes i samarbejde med forældre, dagtilbud, skoler, ungdomsuddannelser og civilsamfund
- Tage nye skridt på vejen mod en røg- og nikotinfri fremtid i dialog med de unge og deres forældre
- Styrke dialogen med forældre til unge om forælderrollen i at skabe en sund alkoholkultur
- Bidrage til at alle børn har adgang til trygge, udviklende og aktive fællesskaber

## FÆLLESSKABER DER FREMMER MENTAL SUNDHED

Sandsynligheden for at have god mental sundhed stiger, når vi er aktive, engagerer os i fællesskaber, og gør noget for andre. Fællesskaber i forenings- og kulturlivet, i frivilligrupper og dér, hvor vi bor, har stor betydning for vores liv og hverdag. Fællesskaber er med til at forebygge ensomhed, understøtter trivsel og giver os et bredere netværk.

Helsingør Kommune rummer mangfoldige fællesskaber i kultur, fritids- og idrætslivet. Men fx kan geografi, økonomi, sygdom, sociale forhold i hjemmet og ensomhed gøre, at man ikke opsøger mulighederne. Nogle mennesker har brug for at blive hjulpet ind i et fælleskab. Her kan frivillige spille en vigtig rolle. Som frivillig gør man en meningsfuld forskel for andre, men frivillighed har også vist sig at have en positiv betydning for den frivilliges egen trivsel. Frivillighed bør derfor introduceres tidligt - allerede hos børn og unge. Det kan fx være som besøgsvenner, hjælpetrænere, læse-/lektiehjælp mv.

Indretning af byrum og boligbyggerier har betydning for fællesskaber og hvilke aktiviteter, vi kan mødes om - også på tværs af generationer. Fx har området omkring Helsingør Sundhedshus et potentiale til at blive en sund bydel med stisystemer for gående og fysisk aktive, muligheder for sportsudøvelse og grønne rekreative rum. Helsingør Kommune vil styrke samarbejdet med det lokale kulturliv om at fremme trivsel gennem kultur- og naturoplevelser sammen med andre. Det gør vi ved at skabe gode rammer for fællesskabet gennem kulturoplevelser og en stærk



## ENSOMHED

**11 % af borgerene i Helsingør Kommune rapporterer, at de føler sig ensomme. Ensomhed, forstået som at være uønsket alene, optræder i alle aldersgrupper**

**Oplevelsen af ensomhed er højest blandt de 16-34 årige (20 %) i Helsingør Kommune og blandt de +80 årige (12 %) for Region Hovedstaden (Sundhedsprofil 2021)**

**Der er en sammenhæng mellem ensomhed og nedsat helbred, især blandt ældre**

*(Sundhedsprofil 2021)*



lokal kulturproduktion samt aktivt bruge naturen, som vi har omkring os.

#### **Sundhedspolitikken har som mål at:**

- 90 % af borgerne oplever, at de er en del af et fællesskab (jf. Helsingør Kommunes visionsmål 2030)
- 40 % færre borgere føler sig ensomme, hvilket svarer til et fald til ca. 7 % af borgerne i 2030

#### **Helsingør Kommune vil arbejde med fællesskaber ved at:**

- Styrke kendskabet til de lokale kultur- og foreningstilbud og frivilliges arbejde med det gode værtskab over for nye brugere
- Introducere børn og unge borgere tidligt til frivilligt arbejde
- Lade kulturhusene danne ramme om fællesskaber i alle aldre, give plads til at mødes, udforske, og invitere ind i aktive fællesskaber
- Inspirere til udendørs sociale aktiviteter i den lokale natur, der øger den fysiske og mentale sundhed

#### **ET GODT LIV MED KRONISK SYGDOM**

I 2021 vurderede næsten hver 4. borger over 65 år i Helsingør Kommune, at de har et mindre godt eller dårligt helbred. I Helsingør Kommune ses en stigning i andelen af borgere, der lever med en eller flere kroniske sygdomme. Andelen af ældre forventes at stige markant de kommende år. Dette betyder samlet set et stigende pres på økonomi og personale i sundhedsvæsenet. Helsingør Kommune vil være på forkant og planlægge de rette kompetencer og den rette kapacitet til at varetage rehabilitering og pleje. Det kræver et tæt samarbejde med borgere og civilsamfund. Kronisk sygdom påvirker os forskelligt. Derfor er vi nødt til at tage udgangspunkt i den enkeltes behov, håb, ressourcer og samlede livssituation for at forebygge forværring af sygdom og sikre et godt liv med kronisk sygdom. Det gør vi ved, at det sundhedsfaglige personale involverer borgeren og dennes pårørende i tilrettelæggelsen af forebyggelsesforløb.

Digitale og virtuelle løsninger kan bidrage til at nå borgere tidligere og i eget hjem. Disse løsninger kan også gøre tilbuddene fleksible for borgerne og frigive tid for det kommunale personale. Hvor nogle har brug for meget tæt rådgivning i forbindelse med eksempelvis træning, foretrækker andre i højere grad at kunne tilrettelægge det selv. Langt fra alle mennesker kan benytte de digitale muligheder. Når vi indfører digitale eller teknologiske tiltag på sundhedsområdet, er



#### **SELVVURDERET HELBRED OG KRONISK SYGDOM**

**24 % af borgere over 65 år i Helsingør Kommune rapporterer, at de har et mindre godt eller dårligt helbred**

**I Region Hovedstaden lever omkring 27 % af borgerne med én eller flere kroniske sygdomme. Forekomsten er størst i aldersgruppen fra 65 år og opefter**

**I Helsingør Kommune er særligt forekomsten af diabetes og kræft i stigning siden 2017**

*(Sundhedsprofil 2017 og 2021)*

det derfor ligeså vigtigt, at vi samtidig prioriterer den personlige kontakt til de, der har behov for det. Som kronisk syg har man behov for sammenhæng i sit behandlings-, pleje- og rehabiliteringsforløb. I Helsingør Kommune ønsker vi at prioritere initiativer, der fremmer samarbejdet på tværs af egen læge, kommune og hospital samt frivillige aktører i civilsamfundet.

Livet med sygdom kræver tilvænning og støtte. Mange kan også have brug for at dele erfaringer med andre i lignende situation. Patientforeninger, aftenskoler, idrætsforeninger og øvrigt lokalt foreningsliv spiller en vigtig rolle i genetablering af et aktivt liv og sociale fællesskaber. Det kan også være idræts- og fritidstilbud, som kan rumme mennesker med funktionsnedsættelse eller handicap. De frivillige foreninger og aftenskoler kan bidrage til at sunde vaner fastholdes efter, at det kommunale forløb er afsluttet.

De mest socialt udsatte borgere er dem, der oplever de største konsekvenser af sygdom og dårligt helbred. Hos denne gruppe er der behov for en mere opsøgende og håndholdt indsats for at fremme sundhed og livskvalitet.

#### **Sundhedspolitikken har som mål at:**

- Færre borgere over 65 år vurderer, at de har mindre godt eller dårligt helbred

#### **Helsingør Kommune vil arbejde med et godt liv med kronisk sygdom ved at:**

- Afprøve løsninger, hvor borgerens selvrapporterede helbredsoplysninger, fx løbende vurderinger af egen funktionsevne, smerter eller livskvalitet, danner udgangspunkt for den enkeltes rehabiliteringsforløb
- Tilbyde telemedicinske løsninger til hjemme-monitorering og egenomsorg på udvalgte sygdomsområder
- Lade Helsingør Sundhedshus danne ramme for et tættere samarbejde mellem kommune, hospital, praktiserende læger og frivillige om sundhedstilbud tæt på borgerne.
- Styrke samarbejdet mellem kommune, foreningsliv og aftenskoler om at fastholde sunde vaner i fællesskab med andre







## VI FØLGER OP

Borgernes sundhed følges løbende gennem den nationale Sundhedsprofilundersøgelse. Data fra seneste sundhedsprofil indsamlet i 2021 vil blive sammenlignet med data i hhv. 2025 og 2029 for Helsingør Kommunes borgere. Data fra den kommunale sundhedspleje og en årlig ungeprofilundersøgelse blandt 7.-9. klasser vil give viden specifikt om udviklingen i børn og unges sundhed og trivsel. Enkelte målsætninger i Sundhedspolitikken følges gennem de løbende målinger af Helsingør Kommunes visionsmål 2030.

Vi vil løbende afholde temamøder på tværs af kommunens politiske udvalg og centre. Vi vil inddrage borgere, eksperter og samarbejdspartnere, gennem blandt andet arbejdsseminarer, for at få afdækket, hvor udfordringerne er størst, og få input til, hvordan vi løser dem bedst muligt.

