



LYNGBY-TAARBÆK  
KOMMUNE

# SUNDHEDSSTRATEGI

2020 - 2026





## INDHOLDSFORTEGNELSE

Vores ambition for sundheden .....	1
Vores kendetegn og udfordringer .....	2
Hvad vil vi med sundheden?.....	3
Vision .....	3
Hvordan gør vi? .....	4
Fokusområder .....	5
Lighed i sundhed .....	6
Tidlig indsats og forebyggelse .....	8
Mestring og trivsel .....	10
Fra ord til handling .....	12

# VORES AMBITION FOR SUNDHEDEN

Lyngby-Taarbæk Kommune har en vigtig opgave i at understøtte borgernes sundhed. At have det godt fysisk og mentalt har stor betydning for, om borgerne er i stand til at leve et godt og sundt liv. Sundhed er mere end fravær af sygdom. Det handler også om at trives fysisk, mentalt og socialt. At have styrken og evnerne til at mestre en almindelig hverdag og håndtere de udfordringer, som livet nu engang byder på. Om at kunne udvikle sig, tilegne sig viden og færdigheder samt at være i stand til at indgå i relationer med andre mennesker og finde mening med tilværelsen.

Lyngby-Taarbæk Kommune har ansvar for at understøtte sunde rammer og tilbud, som giver mulighed for at påvirke og fremme borgernes sundhed og trivsel. Sundhedsstrategien sætter en retning for dette vigtige arbejde. Vores ambition er at fremme sundheden for alle borgere, at tage hånd om sygdom og mistrivsel i tide og understøtte borgernes trivsel og mestring af livet.

Men vi kan ikke løfte opgaven alene. Når vi tilrettelægger indsatserne i handleplanerne under sundhedsstrategien, så er vi i høj grad afhængige af samarbejdet med borgerne og de mange gode kræfter, der findes i vores civilsamfund. Fx de mange foreninger, de frivillige – herunder ikke mindst pårørende – uddannelsesinstitutioner, virksomheder og så videre.

Det er naturligvis også vigtigt, at indsatserne har effekt, og at borgerne får mest muligt ud af indsatsen. Derfor tager vi udgangspunkt i den nyeste tilgængelige faglige viden samt erfaringer fra andre kommuner, når vi igangsætter indsats og prioriterer målgrupper i handleplanerne.

Sundhedsstrategien er en overordnet strategi for alle borgere, men den skal også ses i sammenhæng med kommunens øvrige strategier, især Idræts- og Bevægelsesstrategien og Ældrestrategien. Ældrestrategien har særligt fokus på de indsatser, der knytter sig til ældre, mens Idræts- og Bevægelsesstrategien favner bredere, og skal understøtte og fremme fysisk aktivitet i alle aldersgrupper.

## **Bodil Kornbek**

Formand for Social- og Sundhedsudvalget

## **Sofia Osmani**

Borgmester

*Maj 2020*



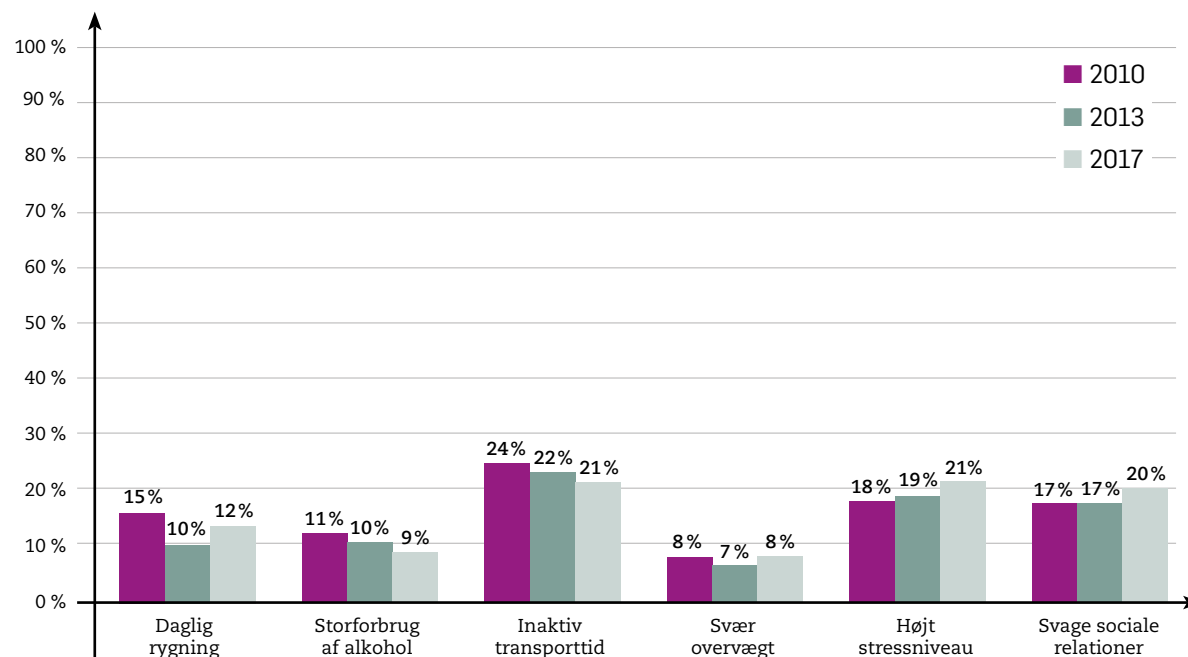
# VORES KENDETEGN OG UDFORDRINGER

Der er mange forskellige faktorer, der har betydning for den enkeltes sundhed, men det er især de sociale og økonomiske forhold, som er afgørende for, hvordan vi lever og forvalter vores sundhed.

Borgerne i Lyngby-Taarbæk Kommune er generelt kendetegnet ved at være veluddannede og økonomisk velstillede. De lever sundere og længere end gennemsnittet i regionen og landet som helhed. Det betyder dog ikke, at der ikke er udfordringer, for der er stadig mange rygere i voksenbefolkningen, og antallet af unge rygere er stigende. Mange har et stort forbrug af alkohol, og der er en del borgere som ikke rigtig trives. De føler sig stressede i hverdagen eller ensomme.

Det er især blandt unge og borgere med kort uddannelse eller borgere uden for arbejdsmarkedet, at antallet, der ryger eller føler sig stressede, er højt. Mens det overvejende er blandt unge, ældre samt erhvervsaktive borgere med længerevarende uddannelser, at der ses et stort forbrug af alkohol. Ensomhed og svage sociale relationer er generelt et stigende problem i befolkningen, men det er særlig udbredt blandt både unge og ældre.

Tabel 1. Udvalgte risikofaktorer i 2010, 2013 og 2017, %<sup>1</sup>



1) Sundhedsprofil 2017 – Sundhedsadfærd og risikofaktorer, Region Hovedstaden 2018.

# HVAD VIL VI MED SUNDHEDEN?

Formålet med Lyngby-Taarbæk Kommunes Sundhedsstrategi 2020-2026 er at pege på de vigtigste sundhedsudfordringer og dermed sætte en fælles retning for arbejdet på tværs af forvaltningsområder.

Strategien har tre fokusområder

- Lighed i sundhed
- Tidlig indsats og forebyggelse
- Mestring og trivsel

Fokusområderne supplerer hinanden, og danner grundlag for en sammenhængende sundhedsindsats med fokus på de største sundhedsudfordringer i kommunen. Den største effekt af det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde opnås med en flerstrengt indsats på tværs af fagområder. Det vil sige, at der er et gennemgående fokus på borgernes sundhed såvel i skoler og dagtilbud som i jobcenteret og kommunens forskellige botilbud.



## VISION

Vi understøtter borgernes fysiske, mentale og sociale sundhed, så de har mulighed for at leve et sundere liv med flere gode leveår.

# HVORDAN GØR VI?

Med udgangspunkt i Lyngby-Taarbæk Kommunes Sundhedsstrategi for 2016-2019 er der gennemført en lang række indsatser. Der er fx udarbejdet en fælles alkoholpolitik og vores frontpersonale arbejder systematisk med opsporing af borgere med alkoholproblemer, hvor det er relevant.

Skolerne har indført røgfri skoletid, og der er etableret et tilbud til svært overvægtige skolebørn. Unge har fået et tilbud, hvor de kan henvende sig anonymt, hvis de har brug for én at tale med om stort og småt, og der arbejdes målrettet med opsporing af ældre, der er ramt af ensomhed – blot for at nævne nogle. Lyngby-Taarbæk Kommunes Sundhedsstrategi 2020-2026 bygger videre på de resultater.

Som nævnt, så skal Sundhedsstrategien især ses i sammenhæng med Ældrestrategien og Idræts- og Bevægelsesstrategien. Sundhedsstrategien understøttes desuden af Kommuneplanstrategien, Handlingsplan for Frivillighed og Medborgerskab og Folkeoplysningspolitikken. Det understreger, at sundhedsfremme og forebyggelse er en fælles opgave. Indsatsen i forhold til det nære sundhedsvæsen, herunder indsatsen til borgere med kronisk sygdom, beskrives i en særskilt strategi.





# FOKUSOMRÅDER



# 1 LIGHED I SUNDHED

Sundheden er ulige fordelt i befolkningen. Det skyldes især forskelle i uddannelsesniveau og indkomst, som betyder, at borgere med kort uddannelse og lav indkomst har flere sundhedsudfordringer end andre. Det har dog også betydning, hvilket køn man er født med eller om man har et handicap.

Mænd lever gennemsnitligt 4-10 år kortere end kvinder, hvilket skyldes, at de har en højere forekomst af livsstilssygdomme og søger læge for sent, mens borgere med handicap – det være sig fysisk eller psykisk – lever 12-20 år kortere end gennemsnitsdanskere.

Den sociale ulighed i sundhed handler først og fremmest om risikoen for at blive syg, men den handler også om ulighed i konsekvenserne af en sygdom. Det vil sige, at fx jo bedre uddannet, jo større er chancen for at overleve en livstruende sygdom.

At fremme lighed i sundhed er en opgave, som går på tværs af kommunens fagområder. Det handler dels om at skabe nogle sunde rammer fx politikker i skoler og dagtilbud, der sikrer sund mad og drikke, røgfri miljøer og mere bevægelse i hverdagen, og dels om at iværksætte indsatser og forebyggelsestilbud, der er målrettet bestemte grupper af borgere.



## EFFEKT

### VI ØNSKER, AT BORGEREN SKAL OPLEVE

- **Rammer og tilbud**, der fremmer sund levevis for alle borgere.



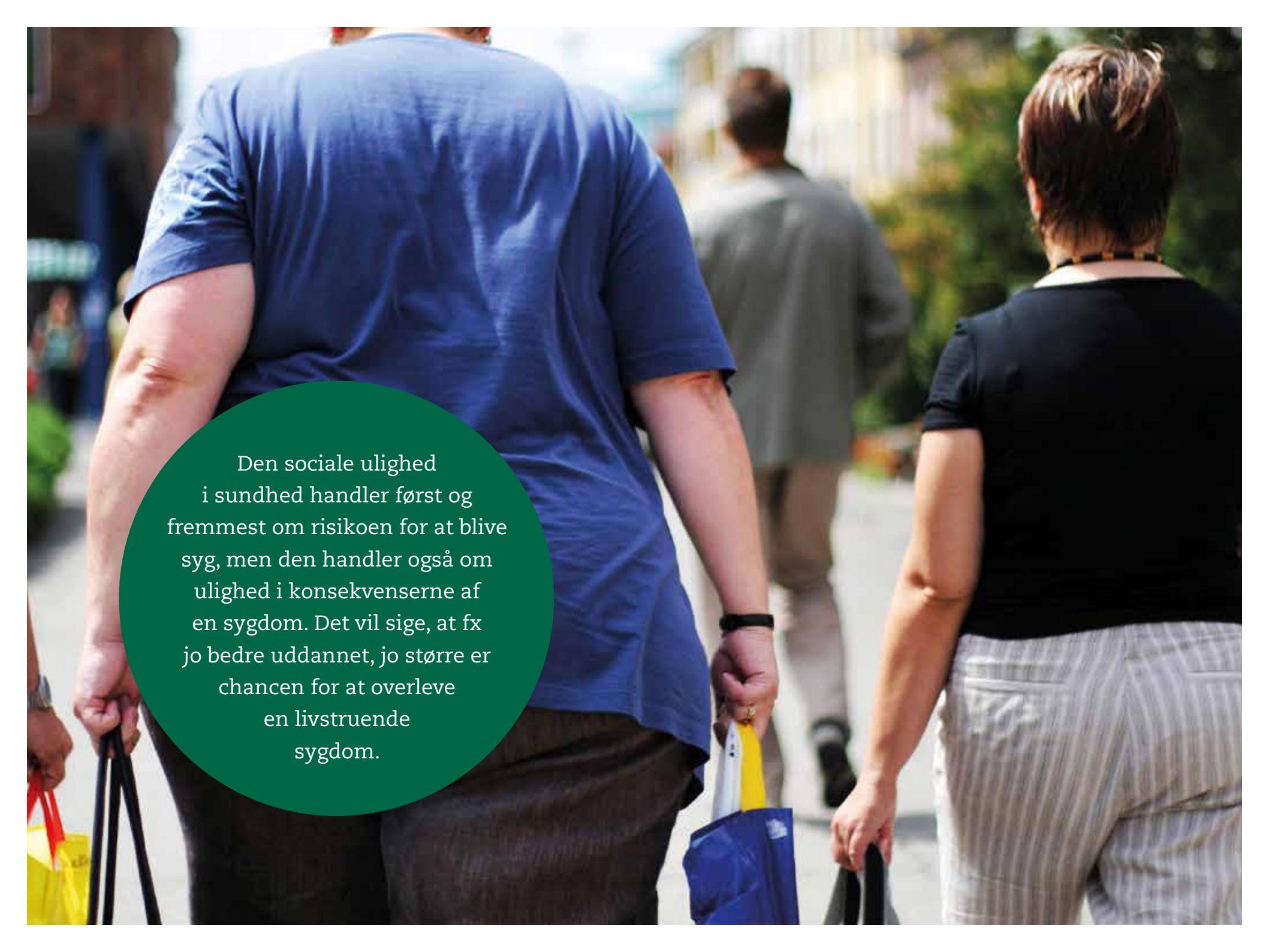
## MÅL

### DET GØR VI

- **Vi skaber** sunde rammer.
- **Vi målretter** tilbuddene til de grupper af borgere, som har størst behov.
- **Vi samarbejder** med relevante parter om opsporing og henvisning til tilbud.
- **Vi kommer til borgerne**, når de ikke kan komme til os.







Den sociale ulighed i sundhed handler først og fremmest om risikoen for at blive syg, men den handler også om ulighed i konsekvenserne af en sygdom. Det vil sige, at fx jo bedre uddannet, jo større er chancen for at overleve en livstruende sygdom.

# 2 TIDLIG INDSATS OG FOREBYGGELSE

Gode vaner grundlægges i barndommen – ja, allerede inde i mors mave – og derfor starter forebyggelsesindsatsen tidligt.

Vi kender de beskyttende faktorer, som er afgørende for et sundt liv, og vi kender de risikofaktorer, der øger sandsynligheden for, at mennesker mistrives og i sidste ende udvikler sygdom. At arbejde med børn og unges sundhed er derfor både afgørende for det enkelte barn og for folkesundheden i Danmark.

En tidlig indsats er fx når sundhedsplejersken kommer på besøg, inden barnet er født, for at understøtte, at barnet får den bedste start på livet i familien. Det er også, når misbrugsbehandleren tager en anonym samtale med en ung, der er i risiko for at frafalde sin uddannelse på grund af et stort forbrug af stoffer.



## EFFEKT

### VI ØNSKER, AT BORGEREN SKAL OPLEVE

- **Sammenhængende og tværgående** forebyggelsesindsatser.




## MÅL

### DET GØR VI

- **Vi styrker** indsatsen særligt i forhold til børn, unge og forældre.
- **Vi arbejder målrettet** med opsporing af helbredsproblemer.
- **Vi reagerer hurtigt og professionelt** ved tidlige tegn på mistrivsel.





A pregnant woman is lying on her back in a lush green field filled with white flowers. She is wearing a light pink, long-sleeved dress with colorful floral embroidery on the chest. Her hands are resting on her pregnant belly. The background shows a dense line of green trees under bright sunlight.

En tidlig  
indsats er fx  
når sundhedsplejersken  
kommer på besøg, inden  
barnet er født, for  
at understøtte, at barnet  
får den bedste start på  
livet i familien.

# 3 MESTRING OG TRIVSEL

Alle mennesker bliver mødt af udfordringer, som det kræver styrke og modstandskraft at kunne stå igennem og håndtere. Det kan være en svær livssituation som skilsmisse, ledighed, sygdom eller død eller at være pårørende til en kronisk eller svært syg, men det kan også handle om ensomhed eller mistrivsel i skolen, på jobbet eller i familien. I sådanne situationer kan det være svært at finde overskud til at tage vare på egen sundhed og holde fast i fx at være fysisk aktiv, spise sundt, holde op med at ryge eller nedsætte alkoholforbruget.

Følelsen af ikke at kunne mestre sit liv og honorere de krav, der bliver stillet, kan i sig selv føre til mistrivsel. Der er fx et stigende antal unge, som ofte er nervøse og ikke føler sig gode nok. De har svært ved at leve op de krav, der stilles i uddannelsessystemet og i de sociale fællesskaber. Det påvirker selvværdet, og nogle unge udvikler selvskadende adfærd og symptomer på angst og depression.



## EFFEKT

### VI ØNSKER, AT BORGEREN SKAL OPLEVE

- **Rammer og tilbud**, der fremmer trivsel og livsduelighed.



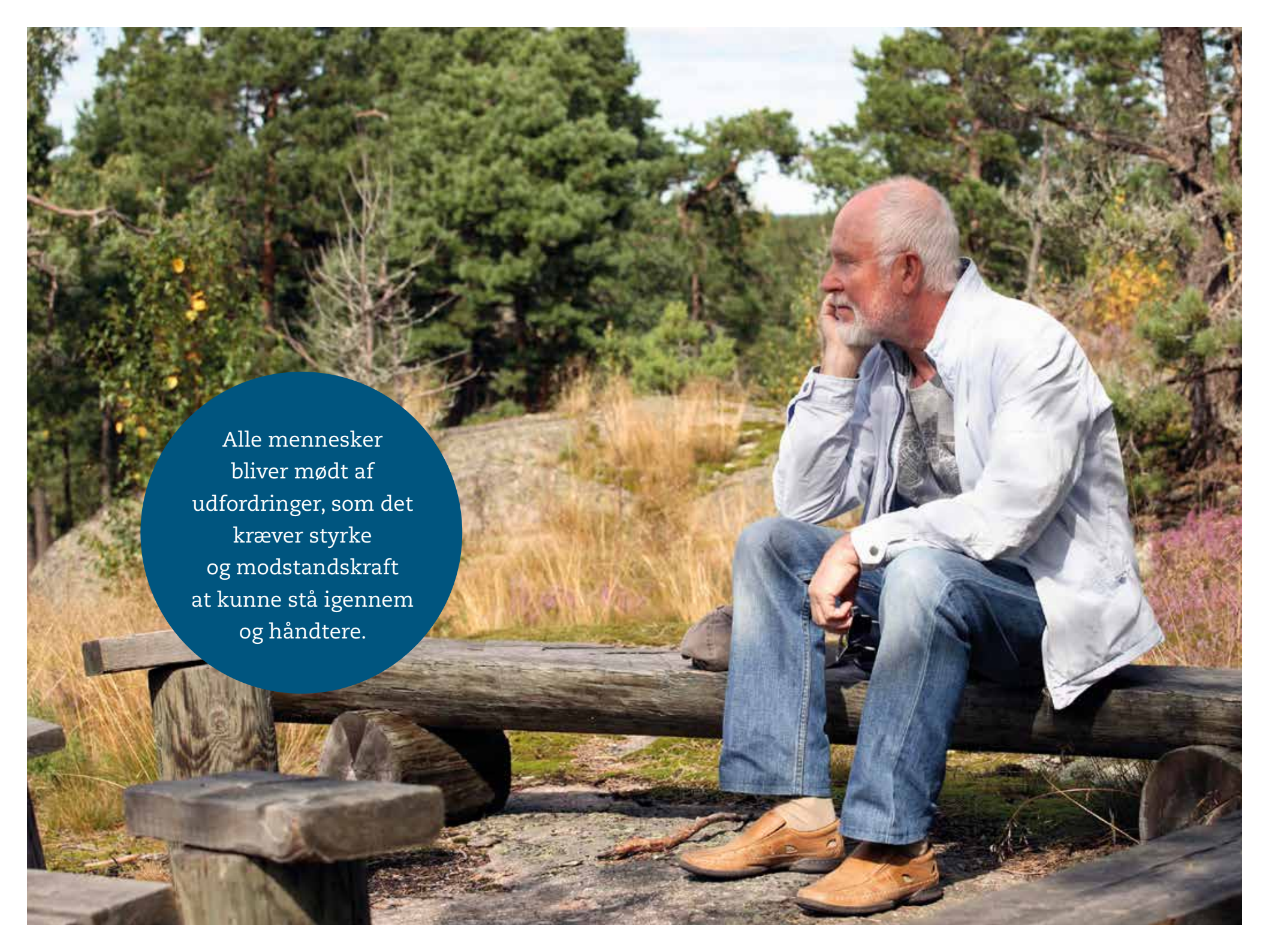
## MÅL

### DET GØR VI

- **Vi styrker** indsatsen i forhold til trivselsfremmende tilbud.
- **Vi understøtter** sociale miljøer, såvel kommunale som i civilsamfundet, der fremmer fællesskaber og dannelse af relationer.
- **Vi støtter** borgerne i at mestre livet på trods af sygdom og mentale udfordringer.





A photograph of an elderly man with white hair and a beard, wearing a light blue jacket, blue jeans, and brown loafers. He is sitting on a rustic wooden bench made of logs in a forest setting. He is looking off to the side with a thoughtful expression, his hand resting on his chin. The background consists of tall pine trees and some yellow flowers. A dark blue circular graphic is overlaid on the left side of the image, containing white text.

Alle mennesker  
bliver mødt af  
udfordringer, som det  
kræver styrke  
og modstandskraft  
at kunne stå igennem  
og håndtere.



# FRA ORD TIL HANDLING

Sundhedsstrategien træder i kraft i 2020 og følges løbende frem til 2026 med henblik på fortsat vurdering af relevans og mål.

At komme fra ord til handling kræver fokus og tværgående samarbejde. Derfor omsættes strategien hvert andet år til handleplaner, som med konkrete initiativer understøtter de strategiske målsætninger.

Nogle initiativer vil kunne udføres af kommunen alene, mens andre kræver et tæt samarbejde med eksterne aktører som fx ungdomsuddannelser, foreninger og virksomheder.

Nogle initiativer kræver særlig politisk opbakning og nye prioriteringer, mens andre vil kunne gennemføres inden for den eksisterende økonomiske ramme.







# S♥NDHEDSCENTER



LYNGBY-TAARBÆK  
KOMMUNE

## Center for Sundhed og Omsorg

Toftøbæksvej 12  
2800 Kgs. Lyngby  
Tlf. 45 97 30 00

[sundhed@ltk.dk](mailto:sundhed@ltk.dk)  
[www.ltk.dk](http://www.ltk.dk)