

# Sammen skaber vi det gode og sunde liv

---

Hedensted Kommunes Sundhedspolitik  
2021 - 2030



# Indholdsfortegnelse

Den sundhedspolitiske Vision .....	3
De overordnede værdier og principper .....	3
Sammen skaber vi flere gode leveår .....	4
Sammen skaber vi sundhed gennem fællesskaber .....	5
Omgivelser der indbyder til bevægelse .....	6
Sammen skaber vi sundhed i kommunen .....	7
Sammen skaber vi lighed i sundhed .....	8
Sammenhæng med eksisterende tiltag og politikker .....	11
Sammen går vi fra vision til handling .....	12
Sådan ved vi, at politikken er en succes .....	19

## Indledning

Sundhed er meget mere end broccoli og løbeture; det handler i lige så høj grad om, hvordan vi trives socialt og mentalt.

Sundhed er, når vi mærker og føler, at vi magter livet, og når vi kan udleve livet sammen med vores nærmeste.

Sundhed er noget vi skaber sammen, og Hedensted Kommune vil med denne sundhedspolitik gerne skabe en kultur, hvor de sunde valg bliver de lette valg, og den enkelte borger får gode vilkår til at leve det gode og sunde liv – hele livet.

Sundhedspolitikken står på skuldrene af Hedensted Kommunes overordnede Sundhedsvision: "Det Gode Liv" og viderefører de grundlæggende

principper om, at borgeren er ekspert i eget liv, og al aktivitet tager afsæt i borgerens egen definition og behov.

Med denne sundhedspolitik vil Hedensted Kommune, sammen med borgerne, skabe rum for forbedringer og varige forandringer i forhold til den enkeltes sundhed og omgivelser.

Ingen kan løfte sundhedsudfordringen alene. Heller ikke Hedensted Kommune. Men sammen kan vi; sammen med civilsamfundet, sammen med de lokale erhvervsdrivende, sammen med foreninger og haller, og de private sundhedsaktører.

En sundhedspolitik kan aldrig stå alene. Den får først liv når

den bliver bredt ud over noget; når den bliver masseret ind i vores hverdag, tankesæt og handlinger.

Sundhedspolitikken fungerer som det langsigtede perspektiv og skuer mod den Hedensted Kommune vi håber at være i 2030.

Det mest værdifulde arbejde skal først igang nu. Alle fagområder bliver forfattere til deres egne lokale handleplaner, så sundhedspolitikken bliver så nærværende og håndterbar for alle som muligt.

Sammen kan vi skabe muligheder for et godt og sundt liv for alle borgere i Hedensted Kommune 2030.

# Den sundhedspolitiske Vision

Vi tror på, at sammen kan vi skabe en bevægelse mod det gode liv, hvor:

- Alle borgere i Hedensted Kommune har mulighed for at leve

det gode og sunde liv, hvor det sunde valg er det nemme valg.

- Der skabes fællesskaber med motivation til og positive oplevelser med at leve det gode og sunde liv.

- Ligheden i sundhed højnes.
- Den enkelte tager ansvar for sin egen sundhed.

## De overordnede værdier og principper

- Udgangspunktet er borgernes forudsætninger, og at alle borgere ønsker at leve det gode og sunde liv.
- Sundhed er på spil hele tiden og alle steder igennem livet, så uanset hvor i livet borgeren er, skal det sunde valg være det nemme valg.

- Sunde forandringer sker lettest i fællesskaber og med medmenneskelighed, hvor det sociale aspekt er væsentligt for at skabe et sundt liv.

- Vi betragter det enkelte menneske som en ressource, i en naturlig stræben efter en velvære, gennem fysisk, mental og social sundhed.
- Vi læner os op ad sundhedsstyrelsens anbefalinger om kost og fysisk aktivitet





# Sammen skaber vi flere gode leveår

Al forskning viser, at en tidlig indsats er det, der skaber de bedste forudsætninger for sundhed på længere sigt. Derfor vil vi i særdeleshed lægge vægt på at få skabt gode rammer for sunde valg hos de yngre borgere i Hedensted Kommune.

Gode sundhedsvaner etableres i barndommen. Den enkeltes fysiske aktivitets- og bevægelsesvaner er stærkt præget af de tidlige oplevelser, barnet har haft. Hermed hviler der et ansvar hos forældrene, institutionerne og skolerne om at være gode rollemodeller, samt at få skabt gode

aktivitetsvaner gennem positive oplevelser med fysisk aktivitet.

Den tidlige indsats er effektiv gennem hele livet. Den gennemsnitlige levealder stiger, så i 2030 forventes borgergruppen på 80+ år at være 59% større end i dag. Derfor bliver behovet for fokus på sundhedsfremmende indsatser vigtigt hele livet igennem.

Vi vil sammen medvirke til, at alle mennesker i alle aldersgrupper i Hedensted Kommune har muligheden for at leve det gode liv og nemt kan træffe de sunde valg, ved at:

- fokusere på dårlige vaner samt adfærd, der kan forårsage livsstilssygdomme, og stå klar til at hjælpe dem, der søger hjælp.
- sikre at alle borgere har mulighed for at få rådgivning og støtte.
- Vi sammen skaber rammerne for, at alle borgere i Hedensted Kommune kan leve det gode og sunde liv.
- få skabt flere gode leveår til alle.







## Sammen skaber vi sundhed gennem fællesskaber

Stærke fællesskaber bidrager til oplevelsen af sundhed hos den enkelte. Hvis den enkelte har stærke relationer, vil de desuden være mere tilbøjelige til at være medlem af en foreningsaktivitet eller andre berigende fritidsfællesskaber.

Ingen bør løfte sundhedsudfordringerne alene. Vi vil styrke fællesskaberne på tværs af borgergrupper, institutioner, foreninger, private sundhedsudbydere og kommunale instanser i Hedensted Kommune, for at skabe rammerne for det gode og sunde liv.

Vi vil i Hedensted Kommune medvirke til:

- at flere borgere benytter sig af foreningstilbud.
- at flere borgere dyrker idræt eller motion i fællesskab.
- at arbejdspladser har fokus på bevægelse og aktivitet.
- at etablere nye tiltag, der inviterer til at være sammen om det gode og sunde liv.



## Omgivelser der indbyder til bevægelse

At være fysisk aktiv er væsentligt for at leve et sundt liv. I Hedensted Kommune skal det aktive tilvalg derfor være nemt. Dog er fysisk aktivitet ikke kun løbeture og tung styrketræning, men ligeså meget bevægelse, gåture og leg.

For at sikre en øget aktiv tilværelse, vil vi i Hedensted Kommune have fokus på:

- At etablere faciliteter og skabe omgivelser, der indbyder til leg og aktivitet, således det bliver sjovt at bevæge sig, samt at understøtte fritidslivet i naturen.
- At skabe let adgang for bevægelse i hverdagen ved etablering af stinetværk og cykelruter.
- At borgere skal have let ved aktivt at transportere sig til og fra arbejde, dagtilbud, institutioner m.m.
- At forbedre samarbejdet på tværs af foreninger, institutioner, private sundhedsudbydere og kommunale instanser.



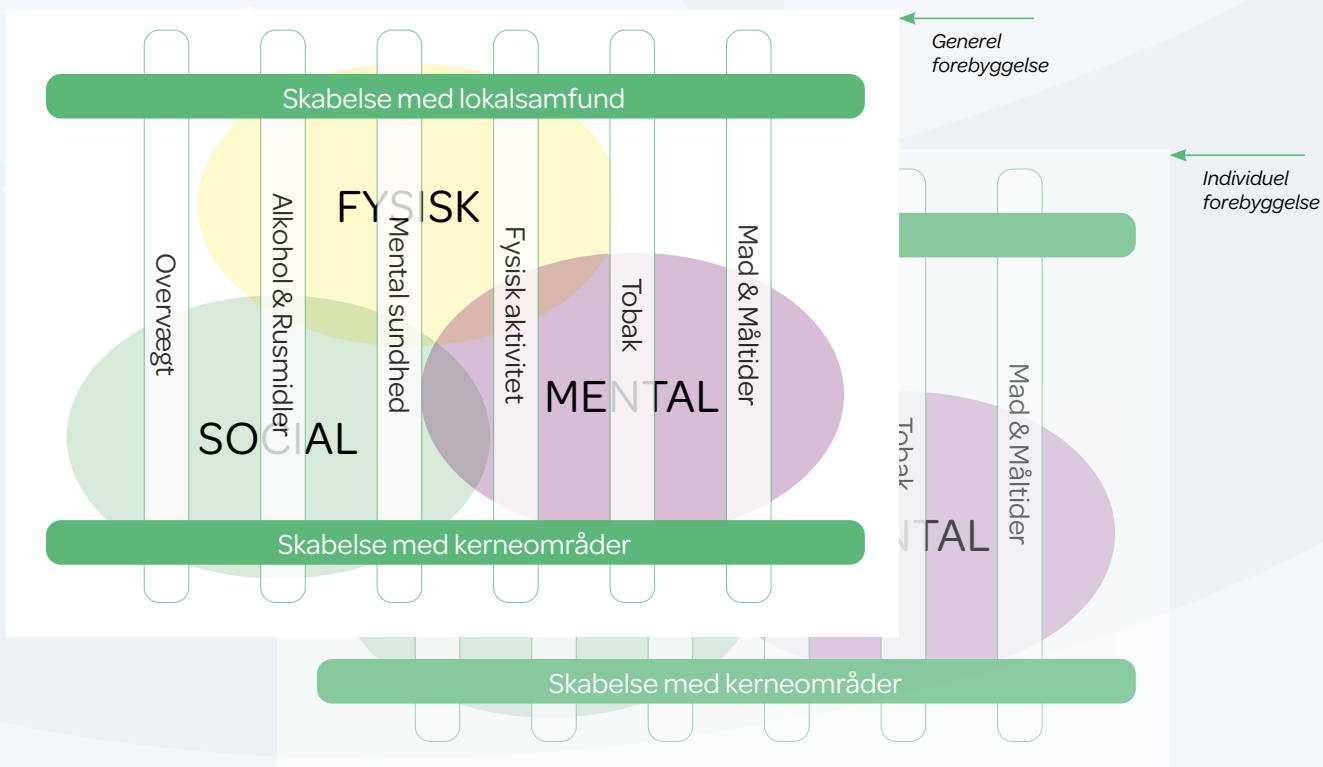


# Sammen skaber vi sundhed i kommunen

Ingen kan løfte kommunens sundhedsudfordringer alene. Derfor bliver de tværgående bjælker i modellen nedenfor bærende, når det handler om at støtte den enkelte borger i bevægelsen mod det gode og sunde liv.

Når vi taler om forebyggelse og sundhedsfremmende indsatser, så vil de altid foregå på to niveauer, som modellen også viser. Der vil være et individplan, hvor afsættet er den enkelte borgers ønsker og drømme om det gode og sunde liv og et generelt plan, hvor vi arbejder ind i større grupper af befolkningen i Hedensted Kommune.

Bag ved de lodrette bjælker, som er indsatsområderne, ses den tredelte forståelse af sundhed; mental, social og fysisk, som er tre lige vigtige aspekter af sundhed.



## Sammen skaber vi lighed i sundhed



Alle mennesker ønsker at kunne klare mest muligt selv, samt være i stand til at håndtere hverdagens udfordringer. Dog vil vi til tider møde udfordringer, der slår os ud af kurs. Her er det vigtigt, at vi genfinder evnen og viljen til at komme på rette vej igen. Der kan være mennesker der har haft svære livsbetingelser og derfor har svært ved at løfte sundhedsudfordringen alene.

Den enkeltes sundhed er afgjort af de daglige valg, der træffes. Valg som også kan foregå i samspil med kommunen fx. i institutioner, skoler, foreninger, på stier, veje og rekreative tilbud.

Vi har som kommune også en forpligtelse til samt medansvar for, at borgeren har de rette muligheder for at træffe beslutning om at leve det gode og sunde liv. Vi vil sammen med borgerne skabe gode forudsætninger for at løse Hedensted Kommunes sundhedsproblematikker.

Men der er også behov for, at den enkelte borger tager ansvar for sin sundhed. Alle mennesker har iboende ressourcer, og vores fornemmeste opgave som kommune bliver at understøtte disse.

At skabe lighed i sundhed betyder ikke, at alle vil eller skal behandles ens men derimod, at de borgere, der har brug for hjælp, får de samme muligheder, for at leve det gode og sunde liv.

Social ulighed i sundhed er et voksende problem, ikke kun på landsplan, men også i Hedensted Kommune. Vi ønsker at skabe en kommune i 2030, hvor:

- alle borgere har mulighed for at leve det gode og sunde liv.
- alle borgere ser sig selv i den moderne forståelse af sundhed, og ingen føler sig stigmatiseret.
- alle borgere har mulighed for at søge rådgivning og støtte hos kommunen, samt mulighed for at deltage i et sundhedsfremmende eller forebyggende tiltag.

Sammen med den enkelte borger, institutioner, foreninger og kommunale instanser i Hedensted Kommune, vil vi realisere sundhedspolitikens visioner om, at skabe rammerne for, at alle borgere har muligheden for at leve det gode og sunde liv.











# Sammenhæng med eksisterende tiltag og politikker

(Sundhedspolitikken som paraply)

Sundhedspolitikken skal ikke ses som en erstatning af alle eksisterende tiltag og politikker.

Men derimod en overordnet politik, der samler alle eksisterende tiltag, og samtidig tydeliggør områderne, hvor der er behov for

øget indsats. Faktisk kan sundhedspolitikken kaldes en paraplypolitik, som figuren illustrerer.

## Sundhedspolitik

### DET GODE LIV

Kerneområde

Vækst, Teknik & Fællesskab

Social Omsorg

Beskæftigelse

Læring

Aktive politikker

Politik

Politik

Politik

Politik

Politik

Politik

Politik

Politik

Politik

Strategiske tiltag







# Sammen går vi fra vision til handling

Vi vil realisere visionen om at skabe de rette rammer for sunde borgere i Hedensted Kommune ved at arbejde ud fra seks indsatsområder; mental sundhed, fysisk aktivitet, mad og måltider, tobak, alkohol- og rusmiddelbrug, samt overvægt.

*Data er hentet fra Sundhedsprofilen 2017 og Børn- og Ungeprofilen 2020.*





## Mental sundhed

### Hedensted Kommune 2021:

- I Hedensted Kommune oplever 29% af befolkningen nogenlunde eller dårlig trivsel og livskvalitet.
- Øget tendens i selvskade hos børn i Hedensted Kommune.
- I Hedensted Kommune er 31% af borgerne stressramte, 6% meget generet af angst, 8% lider af svær ensomhed, og 7% af depression.

### Målsætning 2030:

- At skabe en kommune hvor trivsel og livskvalitet er nøgleord. Højne mental sundhed ved at arbejde med nedbringelse af stress, angst, depression og ensomhed.

### Konkrete handlemål for mental sundhed i Hedensted Kommune

- I 2030 skal 90% af borgerne i Hedensted Kommune opleve god trivsel og livskvalitet.
- Ingen børn skal føle sig ensomme i 2030.
- Ingen børn skal være selvskadende i 2030.
- I 2030 er 80% af borgerne i Hedensted Kommune stressfri.
- I 2030 er andelen af borgere meget generet af angst reduceret til 4%.
- I 2030 er andelen af borgere, der lider af svær ensomhed, reduceret til 5%.
- I 2030 er andelen af borgere, der lider af depression, reduceret til 4%.





## Fysisk aktivitet

Hedensted Kommune 2021:

- I Hedensted Kommune er 19% af befolkningen fysisk inaktive.
- 52% dyrker ikke idræt eller anden form for regelmæssig motion i Hedensted Kommune.
- 70% af de fysisk inaktive ønsker, at være mere fysisk aktive.
- Kun 47,3% af befolkningen i Hedensted Kommune er medlem af en forening.

### Målsætning 2030:

- At fysisk aktivitet og bevægelse bliver en større del af hverdagen for borgerne i Hedensted kommune, ved at borgerne møder omgivelser, rammer og fællesskaber, der indbyder til aktivitet.

### Konkrete handlemål for fysisk aktivitet i Hedensted Kommune

- I 2030 er 95% af borgerne i Hedensted Kommune fysisk aktive.
- I 2030 skal 80% af borgerne i Hedensted Kommune dyrke regelmæssig idræt og motion.
- I 2030 er der etableret faciliteter og stinetværk, der indbyder til bevægelse.
- I 2030 er over halvdelen af borgerne i Hedensted kommune er medlem af en forening.





## Mad & Måltider

### Hedensted Kommune 2021:

- 17% af borgerne i Hedensted Kommune har et usundt kostmønster, hvoraf 53% ønsker at ændre det.

### Målsætning 2030:

- At borgerne i Hedensted Kommune kan tilgå oplysninger om sunde kostvaner. Supermarkeder, butikker, institutioner og foreninger understøtter mulighederne for, at borgere i alle aldersgrupper kan udvikle sunde kostmønstre.

### Konkrete handlemål for mad og måltider i Hedensted Kommune

- I 2030 har 95% af borgerne i Hedensted Kommune et sundt kostmønster.
- I 2025 har alle kommunale institutioner på børneområdet integreret bæredygtig mad- og måltidspolitik.
- I 2027-2028 har alle kommunale institutioner integreret bæredygtig mad- og måltidspolitik.







# Tobak

## Hedensted Kommune 2021:

- 18% af borgerne i Hedensted Kommune er daglige rygere.
- 70% af rygerne ønsker at stoppe, hvoraf 45% af denne gruppe ønsker hjælp til at stoppe.

## Målsætning 2030:

En røgfri fremtid blandt unge, og at den nuværende gruppe af daglige rygere nedbringes drastisk. I 2030 er foreningslivet røgfrit.

## Konkrete handlemål for tobak i Hedensted Kommune

- Alle under 18 er tobaksfri 2030.
- I 2030 er max 5% af den voksne befolkning daglige rygere.
- Tobaksfri kommunale arbejdspladser 2022.
- Alle offentlige institutioner og arealer er tobaksfri 2022.
- Alle foreninger har indført røgfri sidelinjer 2023.

# Alkohol- og rusmiddelbrug

## Hedensted Kommune 2021:

- I Hedensted Kommune har 6% af befolkningen et højrisikoforbrug af alkohol. 10% har moderat-højt forbrug af alkohol.
- 8% af Hedensted Kommune rusdrikker ugentligt.


## Målsætning 2030:

- At skabe sundere alkoholvaner blandt borgerne i Hedensted Kommune, ved at sætte fokus på at danne en ny og sundere alkoholkultur.

## Konkrete handlemål for alkohol- og rusmiddelbrug i Hedensted Kommune

- I 2030 er der max 4% af borgerne i Hedensted Kommune, der har et højrisikoforbrug af alkohol.
- I 2030 er der max 6% af borgerne i Hedensted Kommune der rusdrikker ugentligt.
- I 2030 er debutalderen for rusdrikkeri øget fra 15 til 17.





## Overvægt

### Hedensted Kommune 2021:

- I Hedensted Kommune er 19% af befolkningen svært overvægtige.
- 40% ønsker at tabe sig.
- 25% af børn og unge er overvægtige.

### Målsætning 2030:

- At nedbringe den overvægtige gruppe af borgere, ved er at understøtte borgerens behov og ønske om at tabe sig, gennem konkrete tiltag, der hermed støtter borgeren med de rette redskaber til at imødekomme og fastholde et vægttab.

### Konkrete handlemål for overvægt i Hedensted Kommune

- I 2030 er max 10% af borgerne i Hedensted Kommune svært overvægtige.
- Max 10% af børn og unge i Hedensted Kommune er overvægtige i 2030.



## Sådan ved vi, at politikken er en succes

**Det er lykkedes at føre politikken ud i livet, når:**

- vi sammen har skabt et en kommune, hvor den enkelte borger ser sig selv i det moderne sundhedsbegreb,
- vi oplever at rammerne for det gode og sunde liv er sat
- vi over de næste 9 år, konstant kan rapportere forbedringer i forhold til 2021 på indsatsområderne.





**HEDENSTED**  
KOMMUNE

Hedensted Rådhus  
Niels Espes Vej 8  
8722 Hedensted  
T: 79 75 50 00

**[hedensted.dk](http://hedensted.dk)**