



Udfordring 2: Sunde borgere Designbrief

Udfordringen i skoleåret 2015/2016 er sundhed. Det har Byrådet besluttet i oktober 2015.

”Sundhed er en tilstand af fuldkommen fysisk, mental og socialt velvære og ikke blot fraværet af sygdom”. Sådan lyder WHO’s definition af sundhed.

Det betyder, at elevernes udfordring kan dreje sig om alt fra sygdom, kost og motion, dårlige vaner som rygning og alkohol til mental sundhed. Det er op til underviserne om mulighederne skal begrænses alt efter alderstrin. Men her vil vi kort gennemgå forskellige sundhedsaspekter i den vestlige verden og i Danmark og til sidst fortælle om sundhedspolitik og sundhedsproblemer i Helsingør.

Set i helikopterperspektiv så går det fremad med sundheden i verden. De fleste ulande er økonomisk på vej frem, og sundheden øges. Levealderen stiger også i den vestlige verden. I Danmark var der i 2010 889 danskere over 100 år. Forskerne regner med, at hvert andet barn, der fødes i dag, vil opleve sin 100 års fødselsdag. Altså i år 2116.

Sænker vi helikopteren en smule, så er der masser af problemer at tage fat på. Fedme med diabetes og hjerte-kar-sygdomme til følge bekymrer, og rygning og alkohol skaber store problemer. Vi taler her om livsstilssygdomme. Hvor mennesket for 100 år siden primært døde af smitsomme sygdomme som influenza, så dør vi i dag hovedsageligt af sygdomme påført af vores livsstil. Ud over de fysiske sygdomme er der problemer med den mentale sundhed i forhold til stress, depression, mobning, præstationsangst m.m., som mange mennesker rammes af,

Især i Danmark er livsstilen et problem – vores levetid er blandt de korteste i Vesteuropa. Sundheden er socialt betinget – risikoen for sygdom og dårlig sundhed stiger, jo dårligere borgerene er stillet socialt. Det er faktorer som uddannelseslængde, beskæftigelse, boligforhold, etnicitet og indkomst, som er af betydning for sundheden.

Overvægt – kost og motion

Ifølge Sundhedsstyrelsen er 47 procent af danskerne overvægtige, og 13 procent er svært overvægtige. Tal, der er steget konstant i årtier. Det giver anledning til stigning i diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Dog er

andelen af overvægtige i Region Hovedstadsen og i Region Midtjylland lidt mindre end i resten af landet.

Antallet af overvægtige børn er tredoblet på 30 år, og hver femte vejer for meget i dag – årsagen er som for voksne for lidt motion og forkert kost – for mange færdigretter og for meget fedt og sukker. På verdensplan taler forskere om en fedmeepidemi og en diabetesepidemi – og Danmark står for sin del af udviklingen.

Samtidig med denne udvikling dyrker stadig flere danskere idræt – både børn og voksne. Og en stor del af danskerne spiser sundere. Som på andre områder sker der også på sundhedsområdet en polarisering af befolkningen. Fordelingen er socialt betinget. Der er flere overvægtige blandt den mindre uddannede del af befolkningen. Og den fattigste fjerdel af mændene lever 10 år kortere end den rigeste fjerdedel.

Alkohol og rygning

Rygning er ekstremt usundt – et nyt australsk studie fortæller, at to ud af tre rygere vil dø for tidligt på grund af en sygdom forbundet med rygning. Antallet af rygere i Danmark er gået ned, men ifølge en Gallup-undersøgelse er faldet stoppet ved 22 procent. Og hvad værre er; antallet af unge rygere stiger kraftigt. Næsten halvdelen, 46 procent, af danske gymnasieelever ryger dagligt eller en gang imellem – mange erklærer sig dog som festrygere. I 1996 var andelen af unge rygere nede på 38 procent.

Statens Institut for Folkesundhed erkender, at den hidtidige omfattende forebyggende rygeindsats over for børn og unge har slået fejl – der må noget andet til end kampagner.

Samtidig er Danmark europamestre i hash – 35,6 procent af danskere fra 15 år har prøvet at ryge hash. Det er ti procent flere end eksempelvis hollænderne, som ellers har en ekstrem liberal lovgivning på området.

Danskerne drikker mest alkohol i Norden, og på europæisk plan ligger vi i øverste halvdel. Det afspejler en drikkekultur, som forskerne mener smitter af på de næste generationer, så danske unges alkoholforbrug ligger i top i Europa. Mere end to ud af tre 15-årige, 68 procent, har været fulde.

Antallet af danskere med et alvorligt sundhedsskadeligt alkoholforbrug er langt over en halv million, og på samfundsplan koster det sundhedsvæsenet milliarder. For kommunerne koster overforbrug af alkohol 3,1 milliard kroner årligt.

For både cigaretter, alkohol, hash og andre euforiserende stoffer gælder, at det er farligt at grundlægge dårlige vaner i ungdommen – det skaber erfaringsmæssigt en uheldig grobund for et misbrug i voksenlivet. Og overforbrug af tobak og alkohol er hovedårsagen til danskernes tidlige død i forhold til vores naboer.

Mental sundhed

I de seneste årtier er antallet af danskere med stress, angst og depression steget kraftigt. Eksempelvis er 16 procent af dem, der er i arbejde, og dobbelt så mange af dem, der går ledige, ramt af alvorlig stress. Og ifølge WHO vil psykiske lidelser i 2020 udgøre verdens største sygdomsbyrde.

I løbet af et år har 20 procent af danskerne problemer med deres mentale sundhed. Det svarer til 700.000 – 800.000 mennesker, og det koster samfundet 55 milliarder kroner om året. For voksne er stress, angst og depression de mest hyppige lidelser.

Blandt børn og unge er billedet det samme. Søvnproblemer, stress, ADHD, depression, autisme og andre lidelser er steget kraftigt i de seneste 20 år.

For børn og unge fra 1-24 år udgør mentale problemer som for voksne den største sygdomsbyrde. 12 procent vokser op i en familie med alkoholproblemer. 8 procent vokser op i familier med psykisk sygdom. Og cirka 15 procent af alle børn har været i behandling for en psykisk lidelse inden de fylder 18 år.

Samtidig bliver danskerne igen og igen af internationale undersøgelser hyldet som verdens lykkeligste folk, og andelen af børn og unge, som trives og er glade, stiger også.

Hidtil er den mentale sundhed blevet betragtet som det individuelle menneskes problem. Men som Morten Grønbæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse, og Vibeke Koushede, professor på Statens Institut for Folkesundhed skriver i en kronik for nylig: ”Når så mange mennesker bukker under med stress, angst og depression vidner det om, at problemerne ikke ligger hos individet eller hos særlige højrisikogrupper, men

snarere i den måde, vi indretter os på som samfund. Derfor skal løsningerne findes på samfundsniveau.”

WHO's definition af mental sundhed er: ”En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fællesskab med andre mennesker.”

Kommunernes indsats styrket

Ifølge Sundhedsstyrelsen er kommunernes forebyggende sundhedsindsats styrket i de senere år. I hvert fald er de fleste kommuner godt i gang med Sundhedsstyrelsens såkaldte ’forebyggelsespakker’, som er 262 konkrete faglige anbefalinger på 11 forskellige områder til kommunernes forebyggelsesarbejde.

Især på tobaksområdet sætter kommunerne ind, men også på motions- og alkoholområdet har kommunerne øget den forebyggende indsats markant.

Helsingør Kommune

Også i Helsingør er kommunens sundhedsindsats i høj grad bygget op omkring Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker. Men det er kommunens politikere, som prioriterer og udvælger satsningsområder fra forebyggelsespakkerne. Forebyggelsespakkerne blev lanceret fra Sundhedsstyrelsen i 2011 og 2012, og Helsingør Kommune har helt eller delvist implementeret 76 procent af de 262 anbefalinger.

I Helsingør er kommunen i gang med at forberede en ny sundhedspolitik, som skal efterfølge den nuværende ’Sundhedspolitik 2013-2016’, og som skal gælde i årene 2017-2022. Den ny politik vil basere sig på syv fokusområder fra forebyggelsespakkerne: Alkohol, tobak, stoffer, mental sundhed, fysisk aktivitet, overvægt samt mad og måltider. Derudover bliver kronisk sygdom et fokusområde for kommunen. Inden for disse fokusområder har kommunen ud fra Helsingørs sundhedsprofil og dialogmøder med medarbejderne inden for de forskellige arbejdsområder prioriteret fem konkrete områder:

1. Sunde byrum – tilgængelighed og sund fritid for alle borgere
2. Teenagere og udsatte unge
3. Gravide, mindre børn og familier
4. Ældre (65+), medicinske patienter og kronikere
5. Job og sygdom. Udsatte voksne

Danske kommuner er inddelt i fire såkaldte socialgrupper efter borgernes gennemsnitsindkomst, antal ledige og uddannelse. Helsingør Kommune er i kommunesocialgruppe 2, altså næstbedste gruppe. Uddannelse, indkomst og ledighed plejer at hænge sammen med gode sundhedsvaner og sundhed generelt, men alligevel klarer Helsingør sig gennemsnitligt i Region Hovedstadens måling af sundheden i regionens 29 kommuner. Helsingør ligger generelt omkring gennemsnittet, men udskiller sig negativt på tre sundhedsområder – 'bevægelse', 'overvægt' og 'mental sundhed'. I Helsingør Kommune er 37 procent af borgerne over 16 år fysisk inaktive, mens det samme kun gælder for 32 procent i andre kommuner i regionen. 46 procent af helsingoranerne er let eller svært overvægtige, det gælder kun for 41 procent i resten af regionen. Og hvor 17 procent af borgerne i Helsingør Kommune har et mindre godt eller dårligt selv vurderet helbred, så er det kun tilfældet for 13 procent i resten af regionen. Kommunen har umiddelbart ingen logiske forklaringer på tallene.