

Social & Sundhed

Sundhedspolitik 2008





Indholdsfortegnelse

Mere sundhed til flere	5
Indledning	7
Vision	8
Kost	10
Rygning	12
Motion	14
Stress	16
Misbrug	18
Alkohol	20
Indeklima	22
Trafik	24
Natur	26
Miljø og klima	28
Bag om Sundhedspolitikken	30



Mere sundhed til flere

Det er en stor fornøjelse at kunne præsentere Furesø Kommunes sundhedspolitik. En sundhedspolitik, som ikke mindst skal bane vejen for en målrettet, samlet indsats for sundhedsfremme og forebyggelse.

Borgerne i Furesø Kommune er generelt sunde og raske, viser kommunens sundhedsprofil. Det ønsker vi med sundhedspolitikken ikke blot at bevare – vi vil gerne gøre det endnu bedre. Og bedre for flere, for sundhedsprofilen viser også, at alle ikke er lige sunde og raske. Der skal med andre ord være mulighed for mere sundhed til flere. Derfor skal vi styrke det store arbejde og fortsat sætte nye initiativer i gang i tæt samarbejde med kommunens mange interessenter og samarbejdspartnere.

Sundhedspolitikken kommer også til at spille en rolle for, hvordan vi løser de nye opgaver, som Furesø Kommune har overtaget med strukturreformen og sundhedsloven. Kommunen har nu hovedansvaret for sundhedsfremme og forebyggelse for furesøborgerne. Det er en stor opgave, som går på tværs af alle forvaltninger. Alle kommunens medarbejdere skal være med til at løfte denne store opgave, og sundhedspolitikken skal give os en fælles retning. Men vi skal også i dialog med borgerne og kommunens mange samarbejdspartnere, hvis vores mål skal opfyldes. Med sundhedspolitikken har vi taget de første skridt i den retning, for det er kommunens Sundhedsråd – bestående af borgere i kommunen – der har stået i spidsen for sundhedspolitikken.

Sundhedspolitikken skal godkendes i byrådet hvert 4. år, eller efter hvert byrådsvalg.

Vi vil give borgerne et KRAM

Rigtig mange ting spiller ind på vores sundhed. Men vi ved, at især fire forhold har kolossal stor betydning: Kost, Rygning, Alkohol og Motion – de såkaldte KRAM-faktorer. Derfor vil kommunen sætte særligt ind over for de forhold. Men vi stopper ikke der. Stress i store mængder har i disse år mange sygedage og forringet livskvalitet på samvittigheden. Det har bolig-, trafik-, natur- og miljøforhold også. De områder har derfor også fået en fremtrædende plads i sundhedspolitikken.

Det betaler sig at leve sundt – både for den enkelte og for fællesskabet. Kun hvis vi står sammen om de mange udfordringer på sundhedsområdet, kan vi opnå, at Furesø Kommune også i fremtiden er en af Danmarks sundeste kommuner.

På Social- og Sundhedsudvalgets vegne

Susanne Mortensen

**Vision 8****Kost 10****Rygning 12****Motion 14****Stress 16****Misbrug 18****Alkohol 20****Indeklima 22****Trafik 24****Natur 26****Miljø og klima 28**

Indledning

Sundhedspolitikken er et pejlemærke for kommunens borgere, politikere og ansatte. Ligeledes skal sundhedspolitikken fungere som et pejlemærke for samarbejdspartnere både i og uden for Furesø Kommune. I denne sammenhæng ses sygehuse, speciallæger, praktiserende læger og tandlæger som vigtige samarbejdspartnere. Det er håbet, at det kommunale og regionale samarbejde kan blive frugtbart – også når det handler om sundhedsfremme og forebyggelse for borgerne. Derudover samarbejder kommunen gerne med relevante patientforeninger og andre interesseorganisationer.

Social- og Sundhedsudvalget har vedtaget de indsatsområder, som beskrives i sundhedspolitikken. Under hvert indsatsområde beskrives mål for indsatsen og de overordnede handlinger, som Furesø Kommune vil arbejde med.

Sundhedsrådet vil efterfølgende lave et oplæg til prioritering af fokusområder for en 1-2-årig periode. Oplægget fra Sundhedsrådet fremlægges for Social- og Sundhedsudvalget til drøftelse og endelig godkendelse.

Sundhedspolitikken er skrevet på et overordnet plan. Det betyder fx, at når der i teksten står 'alle borgere', så betyder det børn, unge, voksne, ældre, handicappede og plejekrævende. Med andre ord er alle borgere tænkt med i sammenhængen. På samme vis dækker ordet 'institution' over alle typer af institutioner for børn, unge, handicappede og plejekrævende borgere. Desuden er idræts- og sportshaller tænkt ind i dette begreb.

Furesø Kommune er en stor arbejdsplads med godt 3600 medarbejdere. Sundhedspolitikken fungerer ligeledes som en overordnet politik for alle medarbejdere i kommunen.

For at hjælpe det mere konkrete arbejde med sundhedspolitikken på vej er der også udarbejdet et idékatalog til kommunens forvaltninger. Her vil medarbejdere i forvaltninger og afdelinger kunne finde inspiration til, hvordan sundhedspolitikken kan praktiseres i hverdagen det enkelte sted.



Dokumentation kan foregå på forskellige planer:

1. Registrere indsatsen
2. Evaluere indsatsen i brede formuleringer
3. Videnskabeligt effektmåle indsatsen

Forebyggelse har til formål at forhindre, hæmme eller reducere et uønsket fænomen, fx sygdom.

Sundhedsfremme søger at fremme den enkeltes sundhed ved at skabe rammer og muligheder, der støtter borgerens ressourcer og handlekompetencer. Inspireret af Sundhedsstyrelsens "Terminologi - Forebyggelse, sundhedsfremme og folkesundhed".

Vision

"Det skal være let for alle borgere i Furesø Kommune at leve et sundt og godt liv hele livet."

De gode betingelser

Vores måde at leve på og de valg, vi træffer i hverdagen, er påvirket af vores omgivelser. Det vil sige familie, venner, lokalt miljø, samfundet, kultur, uddannelse og økonomi. Når furesøborgerne hver dag foretager valg, som har betydning for deres sundhed, påvirkes de af kommunens tilbud og tiltag i forskellige institutioner og af de faciliteter, såsom cykelstier og sports-haller, som kommunen stiller til rådighed. Furesø Kommune kan derfor gøre det let for alle furesøborgere at træffe sunde valg og selv tage ansvar for egen sundhed ved at sikre betingelser i nærmiljøet, institutioner og arbejdspladser, der understøtter en sund levevis.

Furesø Kommune kan også forsøge at præge den offentlige debat og på den måde forsøge at ændre kulturelle værdier og normer.

Værdier

Grundlaget for sundhedsarbejdet

- Sundhed er et delt ansvar mellem individ, foreninger, kommune og erhvervsliv
- Det er kommunens ansvar at skabe gode betingelser for et sundt liv og sunde valgmuligheder
- Det er borgerens og medarbejderens ansvar at foretage sunde valg og forme sit liv
- Særligt børn og unge skal sikres optimale vilkår for en sund opvækst
- Der skal være lighed i sundhed
- Der skal være tilbud til alle.

For at leve op til visionen og værdierne

skal vi arbejde med sundhedsfremme og forebyggelse på følgende måde:

- Alle ansatte i kommunen skal medtænke sundhed i deres daglige arbejde i forhold til borgere, herunder have særlig opmærksomhed på børn, unge, og kollegaer
- Alle sundhedsindsatser skal vurderes i forhold til deres bidrag til at skabe lighed i sundhed
- Indsatser skal så vidt muligt bygge på eksisterende viden og registreres og evalueres. Der arbejdes systematisk med sundhedsprofiler, og når det er muligt, effektmåles indsatserne også.

Arbejdet med at udmønte sundhedspolitikken i hverdagen vil desuden tage udgangspunkt i en dialog med borgere, foreninger, erhvervsliv og i et tværfagligt samarbejde internt i kommunen. Det skal være med til at sikre engagement og kvalitet i de handlinger, som sundhedspolitikken lægger op til. Sundhedspolitikken bliver rettesnor for udviklingen i Furesø Kommune i forhold til sundhed i de kommende år, og arbejdet vil blive udført i respekt for forskelligheder, men også i respekt for alle borgeres og medarbejderes behov for at opleve motivation til at træffe sunde valg.



For sødt

- 8 ud 10 børn får for meget sukker
- Danskerne spiser i gennemsnit 20 kg sukker om året
- Sodavandssalget er steget 40 % siden 1995
- Sluk tørsten i vand

Lækkert frugt og grønt

- Seks stykker frugt og grønt om dagen gavner helbred og velvære
- 4 % af alle dødsfald hænger sammen med for lidt frugt og grønt
- Årstiden frugt og grønt smager bedst, indeholder flest vitaminer og er mere miljøvenligt

Kost

Mad optager de fleste mennesker og kan være en kilde til stor nydelse. Sammensættes den rigtigt, kan den også være kilde til sundhed og velvære. At spise sundt – blandt andet ved at spise frugt og grønt i tilstrækkelige mængder – forebygger udviklingen af overvægt og en række livsstilssygdomme som type 2-sukkersyge, hjerte-kar-sygdomme og visse former for kræft.

Sund mad er desuden afgørende for børns vækst og udvikling.

Kost handler imidlertid om meget mere end mad og drikke. Måden vi spiser på, og hvad vi spiser, er en del af vores kultur – madkulturen – og vi udvikler igennem livet særlige kostvaner under indflydelse af familie, venner, institutioner m.m. Når overvægt er et stigende problem i Danmark, særligt blandt børn og unge, skyldes det, at vi har udviklet en madkultur med store indtag af sukker og fedt, fx gennem fast food. Omvendt ses underernærede ældre på grund af manglende lyst til mad.

Heldigvis kan en madkultur påvirkes, og det er aldrig for sent at ændre på sine kostvaner. Sunde vaner grundlægges dog enklost i barndommen.

Mål

Mål

- Alle borgere og medarbejdere i Furesø Kommune ved, hvad sunde kostvaner er, og hvad de betyder for helbred og sundhed
- Mad og drikke i alle institutioner og ved offentlige arrangementer er ernæringsrigtigt sammensat – og gerne økologisk
- Andelen af borgere, som spiser frugt og grønt flere gange om dagen, forøges

Derfor vil Furesø Kommune

- inspirere og vejlede alle borgere og medarbejdere til at spise sundt
- arbejde for, at børn får gode kostvaner
- udarbejde handleplaner for kost i institutioner
- sikre kompetenceudvikling af personalet i institutionernes køkkener, herunder i skolernes og sportshallernes kantiner eller boder
- tilstræbe at indkøbe årstidens friske, evt. økologiske grøntsager og frugter i kommunens institutioner
- have fokus på tidlig indsats over for spiseforstyrrelser

Som borger kan du

- skabe sunde kostvaner for dig og din familie
- gøre måltidet til en hyggelig stund for hele familien
- spise frugt og grønt hver dag
- engagere dig i udvalget af mad i institutionen, skolen, din arbejdsplads m.m.

Se de aktuelle tiltag om kost i Furesø Kommune på www.sund.furesoe.dk/kost. Find også links til sider med sunde og lækre opskrifter, quizzer og tests.



Kedelige tal

- Ca. 20 % af de 16-20 årige ryger hver dag
 - Ca. 10 % ryger af og til
 - Hvert 4. dødsfald skyldes rygning
 - Storrygere dør i snit 8-10 år for tidligt
- Statens Institut for Folkesundhed*

Det betaler sig

- Chancen for et succesfuldt rygestop stiger for hver gang, du forsøger
 - 1 år efter rygestop er risikoen for hjerte-kar-sygdomme halveret
 - Drop 20 cigaretter om dagen og spar ca. 12.000 kr. om året
- Sundhedsstyrelsen*

Rygning

Rygning er én af de største risikofaktorer i forhold til sundhed. Det gælder også passiv rygning. Rygning koster både liv og sygedage. Rygning er nemlig medvirkende årsag til en lang række sygdomme, bl.a. rygerlunger (KOL), kræft og hjerte-kar-sygdomme.

Rygere er også mere modtagelige over for almindelige infektionssygdomme og har dermed flere sygedage end ikke-rygere.

Et rygestop gavner altid den enkelte ryger, uanset alder.

Passiv rygning har også konsekvenser, fx allergi, øget risiko for kræft, lungesygdomme og hjerte-kar-sygdomme, og det gælder også for mennesker, der i forvejen ryger.

De helbredsmæssige konsekvenser ved rygning øges, jo tidligere en person starter. Faktisk er det også sværere at stoppe, når man er startet tidligt. Det er altså vigtigt at forebygge rygning blandt unge.

Mål

Mål

- Alle borgere og medarbejdere er oplyste og bevidste om såvel rygning som den passive rygning negative betydning for helbredet
- Andelen af rygende borgere og medarbejdere reduceres
- Andelen af borgere og medarbejdere med rygerelaterede sygdomme reduceres

Derfor vil Furesø Kommune

- styrke den tobaksforebyggende indsats over for gravide, børn og unge
- sikre et røgfrit miljø i alle offentlige bygninger
- tilbyde rygestopkurser til alle borgere, ansatte og virksomheder
- have varierede rygestoptilbud
- bidrage til at sikre et røgfrit miljø i den private sektor

Som borger kan du

- bidrage til, at unge ikke ryger
- undlade at ryge
- undgå passiv rygning

Se de aktuelle tiltag over for rygning i Furesø Kommune på www.sund.furesoe.dk/rygning. Find også links til sider med hjælp til rygestop.



Bevægelse gør godt

- Motion er det at bevæge sig, og ordet dækker derfor alle former for bevægelse lige fra rengøring og gåture til idræt og løbeture

30 minutter om dagen

- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne og ældre bevæger sig 30 minutter om dagen, og børn 60 minutter, så de bliver forpustede
- Desuden anbefales det, at alle træner med høj intensitet 20-30 minutter to gange om ugen

Motion

Motion og bevægelse er til gavn for sundhed og velvære. Motion i hverdagen kan også forebygge en række lidelser og sygdomme, fx hjerte-kar-sygdomme, type 2-sukkersyge, knogleskørhed, visse former for kræft og depression.

En person, der normalt ikke bevæger sig, kan 'optjene' op til 3-4 ekstra gode leveår alene ved at være fysisk aktiv. Motion er også godt mod stress.

Regelmæssig motion giver også overskud og energi, og det forbedrer koncentrations- og indlæringsevner. Barndommens motions- og bevægelsesvaner er afgørende for motionsvaner senere i livet. Imidlertid bevæger børn og unge sig mindre i hverdagen nu, end børn gjorde for 10-15 år siden. Derfor er en særlig indsats nødvendig.

Dét at bevæge sig behøver ikke at være anstrengende. Al bevægelse er godt for krop og sind, også havearbejde, rengøring, cykling og gang. Det handler altså om at få nye vaner i hverdagen, og det er aldrig for sent at starte.

Mål

Mål

- Alle borgere og medarbejdere kender til Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende motion samt til motionens positive betydning for helbred og velvære
- Andelen af borgere og medarbejdere, som lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger, forøges, herunder andelen af aktive børn og unge
- Alle borgere og medarbejdere har let adgang til at motionere i hverdagen

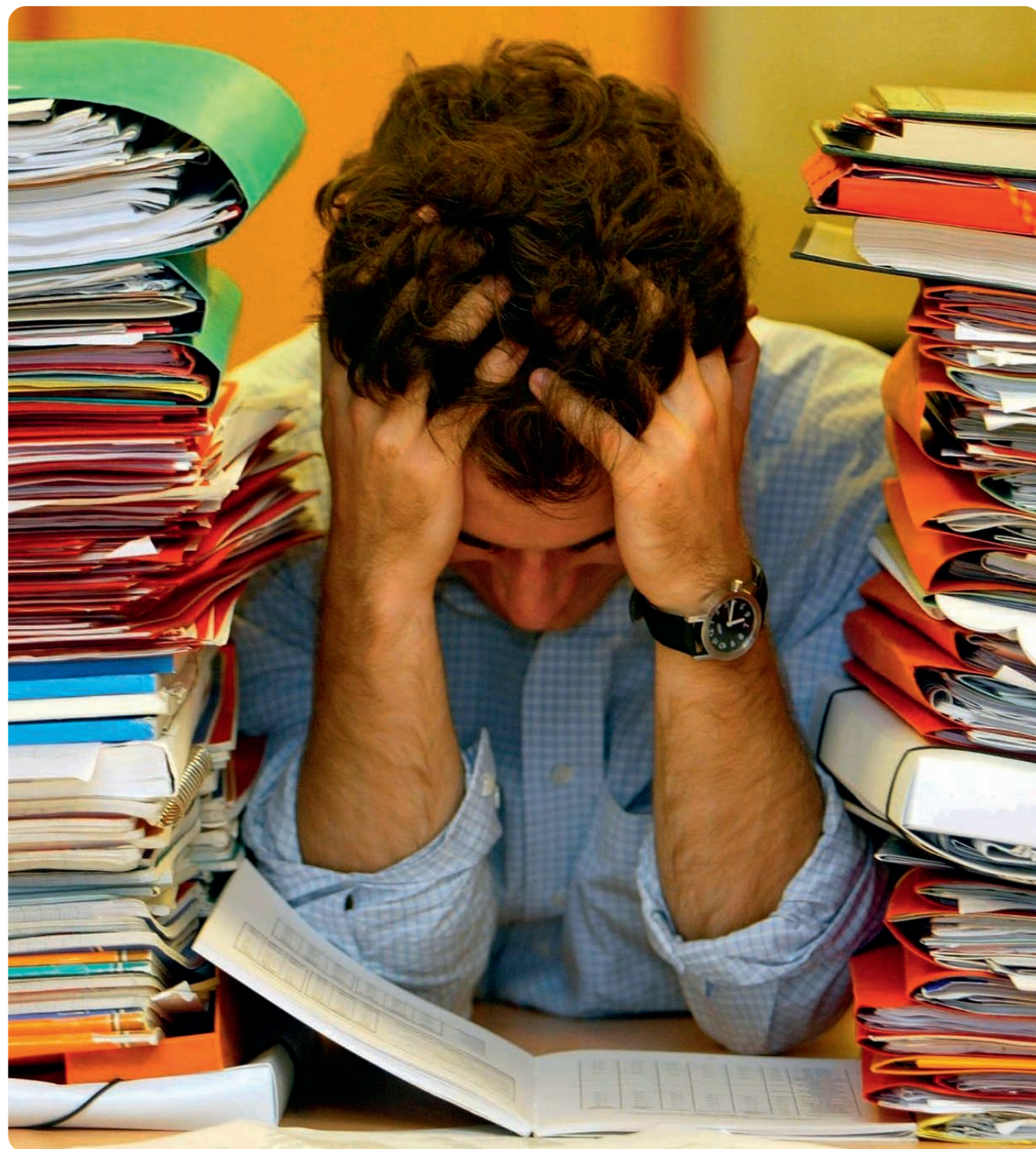
Derfor vil Furesø Kommune

- sikre, at alle kommunale institutioner arbejder bevidst med motion og bevægelsens positive betydning for børn og voksne, herunder arbejde hen imod, at alle børn bevæger sig minimum én time dagligt
- arbejde for at bringe mere bevægelse ind i alle borgeres og medarbejders hverdag
- informere om motions positive betydning for den enkeltes sundhed
- styrke samarbejde med foreninger og frivillige organisationer
- arbejde for, at den selvorganiserede idræt får bedre adgangsmuligheder for at benytte de mange idræts- og motionsfaciliteter
- lave mindst én årlig motionsbegivenhed i Furesø Kommune i samarbejde med foreninger

Som borger kan du

- gøre motion til en del af din og familiens hverdag
- være aktiv i lokalmiljøet og det organiserede foreningsliv med motionsaktiviteter for børn og voksne
- gå, cykle og tage trappen, når det er muligt

Se de aktuelle motionstiltag i Furesø Kommune på www.sund.furesoe.dk/motion. Find også links til sider med forslag til ture, motionsaktiviteter, foreninger og tests.



Hvad er stress?

- I Danmark defineres stress som en tilstand af anspændthed og ulyst hos den enkelte. Kroppen er med andre ord kampberedt
- Stress er ikke en sygdom, men langvarig stress øger risikoen for en sygdom
- 10 % af de erhvervsaktive føler sig stressede ind imellem

Videnscenter for Arbejds miljø

Vær opmærksom på faresignaler

- søvnløshed
- irritabilitet
- skænderier
- fravær
- øget blodtryk

Videnscenter for Arbejds miljø

Stress

Stress er noget, de fleste kender til – også børn. Ofte skyldes den en kombination af flere ting, fx mange og store krav på arbejde, i hjemmet eller til sig selv. Det kan også være oplevelsen af uvished, eller mangel på støtte og indflydelse på arbejdet eller i hjemmet.

At opleve stress kortvarigt kan få os til at præstere mere, men langvarig stress er skadeligt for vores helbred. Når vi udsættes for stress gennem en lang periode, er vi mere tilbøjelige til at leve usundt på andre måder: Ryge mere, drikke mere alkohol, spise mere slik eller fed mad og motionere mindre.

En lang periode med stress kan føre til hjerte-kar-sygdomme, smerter, depression, søvnbesvær og udbrændthed. Hvordan de ydre stressfaktorer påvirker os, afhænger af den indre modstandskraft, det enkelte menneske er i besiddelse af. Denne modstandskraft styrkes af en god fysisk form.

Forebyggelse af langvarig stress kan først og fremmest ske ved at fjerne det, som stresser. Men det lader sig ikke altid gøre. Derfor kan det hjælpe at dyrke motion samt lære teknikker til at håndtere en stresssituation og ikke mindst, hvordan man støtter andre.

Mål

Mål

- Andelen af borgere og medarbejdere, som ofte føler sig stressede, reduceres
- Alle arbejdspladser sætter fokus på et godt arbejdsmiljø

Derfor vil Furesø Kommune

- arbejde for børns trivsel på skoler, institutioner og fritidsklubber
- informere om trivsel, stress og stresshåndtering som individ og som familie
- opfordre kommunale arbejdspladser og private virksomheder til at arbejde for at nedbringe/håndtere stress
- etablere tilbud/kurser i stresshåndtering til borgere, ansatte og ansatte på virksomheder i kommunen
- arbejde for at etablere ordninger og tilbud, der tilgodeser familielivet
- arbejde for at etablere kulturelle tilbud, der skaber kreativitet og livsglæde

Som borger kan du

- huske at slappe af og sige fra
- prioritere tid til fritidsaktiviteter, gerne for hele familien, fx motion og naturoplevelser
- deltage i kulturelle oplevelser og aktiviteter alene og sammen med andre
- støtte kollegaer, familie og venner i stressede situationer og tale åbent om stress og trivsel
- opsøge viden om stresshåndtering

Se de aktuelle tiltag i forhold til stress i Furesø Kommune på www.sund.furesoe.dk/stress. Find også links til sider med gode råd, baggrundsviden og tests.



Misbrugskonsulent kan hjælpe

- I kommunen er der hjælp at hente hos Misbrugskonsulenten, hvis du har eller kender én, der har et problem med alkohol eller andre rusmidler. Tlf. 7235 5665

Rå tal

- Omkring 250.000 danskere lever med et misbrug
- 5 % af alle børn har en forælder, der har været hospitalsindlagt på grund af alkohol
- 4000 dødsfald årligt skyldes alkohol- eller stofmisbrug
Sundhedsstyrelsen

Misbrug

Mange borgere lever med et misbrug. Misbrug er overforbrug og afhængighed af ulovlige rusmidler, medicin og alkohol.

Et misbrug har mange konsekvenser. Dels pådrager en person med et misbrug sig ofte mange fysiske skader, fx på lever og hjerte. Dels kan et misbrug af medicin, alkohol og visse ulovlige rusmidler give psykiske problemer.

Et misbrug har også mange sociale konsekvenser. Det kan være årsag til arbejdsløshed eller boligproblemer, og det påvirker familien og de øvrige omgivelser. Et liv tæt på misbrug kan have en negativ påvirkning på børns udvikling, og de har større risiko for selv at blive misbrugere. Det er derfor vigtigt, at der tages særlig hånd om børn ved kendskab til misbrug i familien.

Årsagerne til et misbrug kan være mange. Trivsel er et vigtigt omdrejningspunkt. Misbrug i forhold til medicin, fx sove- og smertestillende medicin, er en særlig problemstilling. Der er nemlig tale om et lægeordineret forbrug, som i starten har været hensigtsmæssig, men som udvikler sig til afhængighed. Her spiller den praktiserende læge en vigtig rolle.

Mål

Mål

- Færre unge prøver ulovlige rusmidler
- Alle børn af misbrugere får psykosocial støtte
- Færre borgere og medarbejdere har et misbrug

Derfor vil Furesø Kommune

- styrke børn og unges evne til at træffe egne og velovervejede beslutninger i forhold til ulovlige rusmidler og alkohol gennem afprøvede undervisningsmetoder
- uddanne nøglepersoner til at håndtere misbrugsproblemer med særligt fokus på børn og børnefamilier
- fortsat prioritere samarbejdet mellem skole - socialforvaltning og politi
- sikre nem og hurtig adgang til rådgivning og behandling
- informere om misbrug og trivsel
- samarbejde med de praktiserende læger og andre relevante aktører
- gennemgå medicinforbrug hos ældre, tilknyttet hjemmeplejen, for at forebygge fald

Som borger kan du

- være opmærksom på og handle ved tegn på misbrug hos familie, venner eller kollegaer, fx ved at kontakte kommunens misbrugskonsulent
- opsøge viden om misbrug og trivsel

Se de aktuelle tiltag i forhold til misbrug i Furesø Kommune på www.sund.furesoe.dk/misbrug. Find også links til sider om behandlings- og vejledningsmulighed.



Genstandsgrænser

- Det anbefales, at gravide ikke drikker alkohol
- Derudover anbefales maks. 14 genstande om ugen for kvinder og 21 for mænd
- 500.000 danskere overskrider disse genstandsgrænser
Sundhedsstyrelsen

Unge og alkohol

- Unge, der får alkohol hjemme, drikker mere – også når de er ude
- Unge, der tidligt drikker alkohol, får ofte senere i livet et stort forbrug af alkohol
Sundhedsstyrelsen

Alkohol

I Danmark er det helt almindeligt at drikke alkohol til hverdag og fest. Alkohol er et nydelsesmiddel, som i moderate mængder har en positiv effekt for de fleste. Men man kan blive afhængig af alkohol, og drikker du meget, kan det være skadeligt for dig selv og for andre.

Alkoholmisbrug er hvert år skyld i sygelighed og mange dødsfald. Dels fordi et stort alkoholforbrug kan medføre reduceret hjernefunktion, forhøjet blodtryk, leversvigt og kræft. Dels på grund af trafikuheld, vold og andre ulykker som følge af et stort indtag af alkohol.

Et stort alkoholforbrug går ud over evnen til at fungere i hverdagen på grund af uoplagthed, manglende energi og træthed. Det påvirker også familie og kollegaer. Her er det vigtigt at gribe ind tidligt.

Det er altså vigtigt at få skabt en sund alkoholkultur, især i forhold til børn og unge. Her er de voksnes alkoholvaner afgørende, fordi den smitter af på de unge. Forældre kan også udskyde de unges debut med klare signaler.

Mål

Mål

- Børns alkoholdebut udskydes længst muligt
- Alle borgere og medarbejdere er oplyste og bevidste om sunde alkoholvaner
- Andelen af borgere, som overskrider grænsen for maks. antal anbefalede genstande om ugen, reduceres

Derfor vil Furesø Kommune

- arbejde for, at børn og unge udvikler en sund alkoholkultur
- udarbejde en alkoholpolitisk handleplan på tværs af forvaltninger
- informere om sunde alkoholvaner
- sikre nem og hurtig adgang til rådgivning om og behandling af alkoholmisbrug
- sikre adgang til sunde, attraktive alternativer til alkoholservering ved offentlige arrangementer, fx ved kultur- og sportsarrangementer

Som borger kan du

- respektere Sundhedsstyrelsens anbefaling om at drikke maks. 14 (som kvinde) eller 21 (som mand) genstande om ugen, og maks. 5 ad gangen
- respektere Sundhedsstyrelsens anbefaling om, at unge under 16 år ikke bør drikke alkohol
- gå i dialog med og være et godt eksempel for børn og unge
- handle ved tegn på et stort alkoholforbrug hos familie, venner eller kollegaer

Se de aktuelle tiltag i forhold til alkohol i Furesø Kommune på www.sund.furesoe.dk/alkohol. Find også links til sider med gode råd, baggrundsviden og tests.



God adfærd i din bolig

- Gennemtræk 2x5 min. om dagen
- Ingen rygning indendørs
- Hyppig rengøring – tør støv af
- Sov ikke med elektronik tændt
- Brug kemiske produkter korrekt og gerne udenfor
- Brug næsen, når du køber nyt – lugter det?
- Spar på stearinlysene

Miljøstyrelsen

Bæredygtighed

- Bæredygtigt byggeri tager hensyn til miljø og indeklima, fx ved at bruge økologiske materialer eller materialer, som har et lavt indhold af kemikalier, eller energibesparende materialer. Kig efter Indeklimamærket eller Svanemærket

Indeklima

Langt de fleste af os bruger 16 timer i døgnet i vores bolig og hele 80-90% af døgnet inden døre. Derfor har indeklimaet stor betydning for vores sundhed. På kort sigt kan et dårligt indeklima give træthed og hovedpine. På lang sigt giver et dårligt indeklima en større risiko for at udvikle sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, kræft og infektioner.

Det er især fugt, luftforurening og kemiske stoffer, som giver et dårligt indeklima. Fugt er årsag til både skimmelsvamp, husstøvmider og bakterier. Luftforurening i hjemmet, derimod, kan skyldes rygning og partikler fra trafik, madlavning, stearinlys, støv og ikke mindst afgivelse af kemiske stoffer fra diverse produkter og elektronik, som binder sig til støv.

Langt de fleste gener i indeklimaet kan forebygges. Det handler dels om god udluftning og ventilation, dels om at bygge og vedligeholde sin bolig godt og bruge sundhedsrigtige byggematerialer. Fugt kan fx skyldes dårlig isolering.

Mål

Mål

- Alle borgere og medarbejdere ved, hvad godt indeklima er
- Alle kommunens bygninger har et godt indeklima og gode hygiejniske forhold
- Flere bæredygtige boliger og bygninger

Derfor vil Furesø Kommune

- informere og vejlede om godt indeklima
- arbejde for et godt indeklima i kommunens bygninger, herunder gode hygiejniske forhold, udluftning og støjrreduktion
- udarbejde retningslinjer for bæredygtigt byggeri i byggearbejder, hvor kommunen er byggherre
- begrænse støj og forurening fra trafik og industri i boligområder

Som borger kan du

- give dine børn gode vaner, når det gælder hygiejne og adfærd i boligen
- udvise god adfærd i boligen, fx at lufte ud tit
- opsøge viden om indeklima
- sørge for en god vedligeholdelse af egen bolig med brug af sundhedsrigtigt materiale

Se aktuelle tiltag i forhold til indeklima i Furesø Kommune på www.sund.furesoe.dk/indeklima. Find også links til sider med gode råd, fakta og quizzer.



Trafikken tager liv

- Partikelforurening fra bl.a. biler og lastbiler er årsag til, at 3400 danskere hvert år dør for tidligt
- Hvert år dør omkring 370 som følge af trafikuheld

Bil eller ikke bil?

- 6 ud 10 husstande i Danmark har bil

- Ca. 30 % af danskerne cykler til arbejde eller uddannelsessted
- Cykler eller går du på de korte ture i stedet for at tage bilen, så skåner du miljøet for næsten 1 kilo CO₂ pr. tur
- Tager du bus eller tog til og fra arbejde (20 km) i stedet for bil, så sparer du 800 kg CO₂ eller 300 l benzin

Natur og Miljø

Trafik

Trafikken er vigtig for kommunens udvikling. Vi har behov for at kunne komme fra a til b let og hurtigt. Derfor kører der rigtig mange biler og lastbiler på vores veje.

Imidlertid har netop de transportformer store konsekvenser for vores sundhed og miljø, først og fremmest på grund af luftforurening. Luftforurening er årsag til hjerte-kar-sygdomme, luftvejssygdomme, allergi og kræft. Trafikken er også skyld i mange ulykker, og den støj, som trafikken forårsager, kan give gener i form af stress, hovedpine og forhøjet blodtryk. Endelig er disse transportformer stillesiddende og derfor dårlige for den enkeltes sundhed.

Heldigvis er der andre måder at komme fra a til b på: på cykel, til fods eller med de kollektive transportmidler. At få flere til at bruge de former for transport er den bedste form for forebyggelse.

Mål

Mål

- Andelen af borgere og medarbejdere, som bruger bilen som primært transportmiddel, reduceres
- Andelen af borgere, som bruger cykel som primært transportmiddel, forøges
- Antallet af alvorlige ulykker i trafikken falder
- Støj i forbindelse med trafikken begrænses

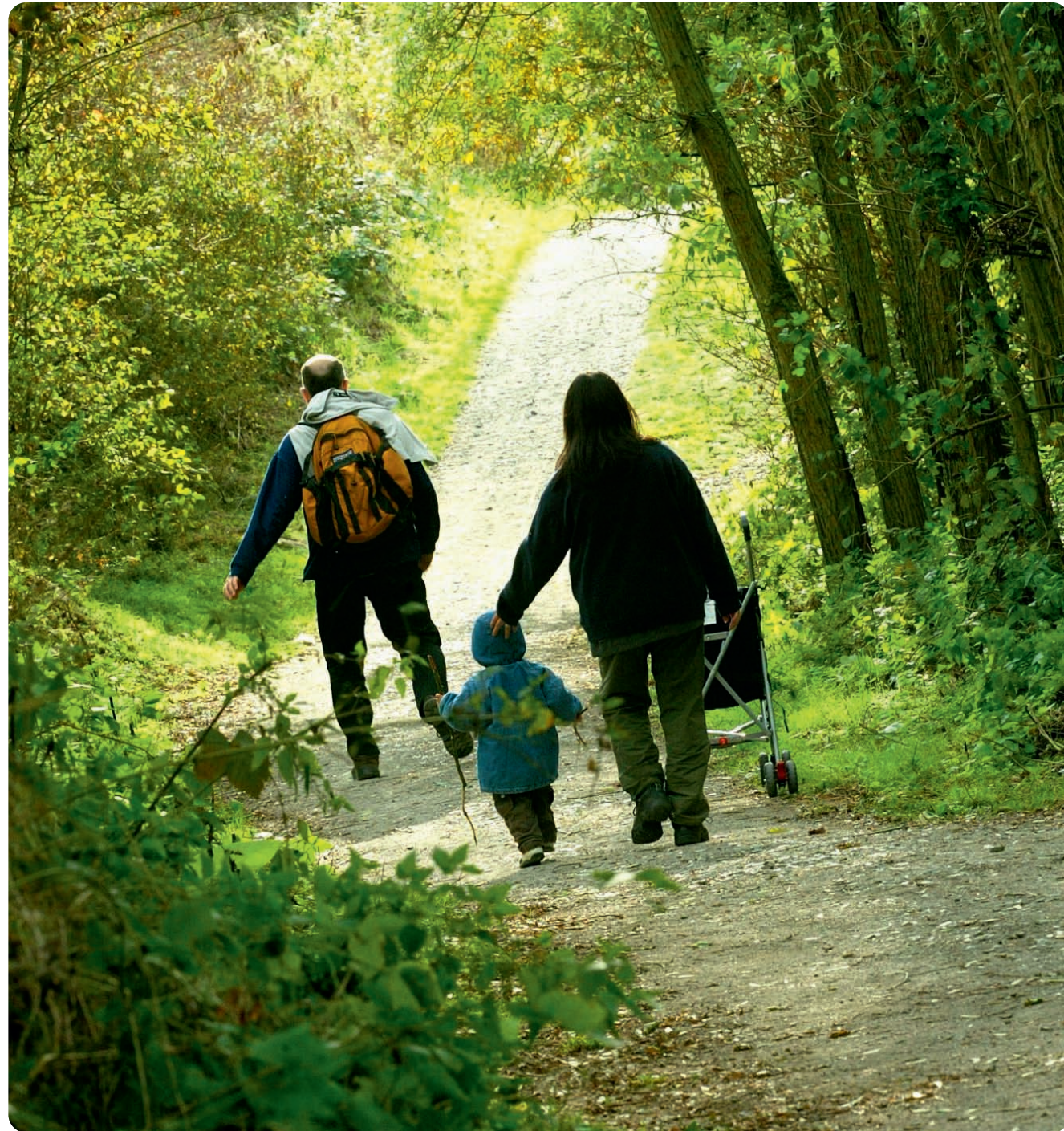
Derfor vil Furesø Kommune

- informere om og motivere til gode trafikvaner – også for børn og unge
- sikre tilgængelighed og sikkerhed på veje og stier for alle borgere
- arbejde for at gøre det attraktivt at cykle i hverdagen
- medvirke i kampagner for trafiksikkerhed
- etablere realistiske støjdæpende foranstaltninger på baggrund af støjkortlægning af Furesø Kommune
- arbejde for en mere effektiv og let tilgængelig kollektiv trafik

Som borger kan du

- lære dine børn gode trafikvaner
- lade bilen stå, specielt når børnene skal i skole
- cykle eller gå
- vise hensyn i trafikken
- benytte delebilsordninger

Se aktuelle tiltag i forhold til trafik i Furesø Kommune på www.sund.furesoe.dk/trafik. Find også links til sider, der beregner dit energiforbrug samt gode råd, fakta og quizzet.



Brug naturen

- Naturen kan bruges til næsten alt
- Gå på opdagelse i naturens skatkammer
- Brug naturen som fitnesscenter eller forhindringsbane
- Brug naturen som kulturel oplevelse
- Find links til inspiration på www.sund.furesoe.dk/natur

Grønt gør godt

- Ophold i natur og grønne områder 1-4 gange om ugen mindsker stress
- Jo tættere vi bor på grønne områder, jo oftere er vi der, og jo mindre stressede er vi
- Ophold i natur og grønne områder øger modstandsdygtigheden over for sygdomme

Skov og Landskab

Natur

Naturen er vores alles gode. I Furesø Kommune har vi både vand, strand, skov og marker og ikke mindst parker og haver.

Naturen er også et gode i forhold til sundhed. Undersøgelser viser, at ophold i naturen mindsker stress – selv et kort ophold eller udsigt til natur får blodtrykket til at falde. Mange naturoplevelser er også lig med mindre sygdom, mindre hovedpine og ikke mindst bedre humør og tilfredshed. Og det gælder for såvel børn som voksne og ældre, syge som raske.

Naturen skal også være tæt på. Er der langt til et grønt område, bruger vi det mindre. Altså gælder det om at sikre, at alle har nem og hurtig adgang til det grønne.

Dog er det vigtigt at holde sig for øje, at naturen kan benyttes, men skal også beskyttes! Når vi planlægger aktiviteter i naturen, skal vi gøre det i respekt for planter, dyreliv etc.

Mål

Mål

- Alle borgere og medarbejdere kender til betydningen af naturoplevelser
- Mange borgere bruger de grønne områder

Derfor vil Furesø Kommune

- arbejde for at bevare de eksisterende naturområder og sikre tilgængelighed
- fokusere på adgang til grønne områder af varierende art i forbindelse med nybyggeri
- arbejde for at bevare og udbygge stisystemer til og i grønne områder
- motivere alle borgere til at bruge naturen og de grønne områder
- informere om den positive betydning for sundheden af naturoplevelser
- skabe forskellige aktivitetsmuligheder i natur og grønne områder

Som borger kan du

- lære dine børn om naturen
- tage familie, venner, kollegaer osv. med ud i naturen
- benytte naturen og de grønne områder, fx gå, løbe, cykle, lege, læse osv.
- passe på naturen og de grønne områder

Se aktuelle tiltag i forhold til naturen i Furesø Kommune på www.sund.furesoe.dk/natur. Find også links til sider med forslag til ture og aktiviteter i det grønne.



Den Grønne Nøgle...

... garanterer, at virksomheden blandt andet arbejder aktivt for:

- at mindske forbruget af vand, varme og elektricitet
- at sortere og genbruge affaldet
- at benytte miljøvenlige rengøringsmidler
- at tilbyde og henvise til grønne aktiviteter

Code vaner er vejen frem

- Køb en bil med energimærket A-C. Det kan spare op til 1000 kg CO₂-udslip om året
- Cykl på de korte ture, og spar 1 kg CO₂ pr. gang
- Grundig efterisolering af huset kan spare op imod 4900 kg CO₂-udslip om året
- Køb danske varer og sæsonens frugt og grønt, så sparer du 30 kg CO₂ om året
- Hæng vasketøjet op frem for at bruge tørretumbler, så skåner du miljøet for 200 kg CO₂ om året

Miljø og klima

Miljøet omkring os påvirker vores sundhed. Det er vandet, vi drikker, luften vi indånder, jorden vi bor og går på, og de ting, vi bruger i hverdagen. Forringes kvaliteten af disse ting, går det ud over vores alles sundhed. Pesticider i vandet, partikler i luften og kemikalier i jord og hverdagsprodukter er bare nogle af de ting, som påvirker os negativt.

Men det handler også om knappe ressourcer. Hvis vores forbrug af vand og energi og vores udledning af pesticider, CO₂ og andre farlige stoffer fortsætter som i dag, går vi en fremtid i møde med begrænsede ressourcer og klimaændringer.

Derfor gælder det om, at alle – borgere, kommunens ansatte, virksomheder og foreninger – skaber miljøvenlige vaner. De sidste år er vores forbrug af vand og energi faldet i takt med stigende priser og udvikling af nye teknologier. Men det kan stadig bringes meget længere ned. Affaldsmængden pr. person er til gengæld steget kraftigt, og selv om vi også genbruger mere, er der behov for en stor indsats her. Affald skal sorteres og genbruges, brugen af emballage minimeres osv.

Mål

Mål

- Furesø Kommune mindsker egen miljø- og klimabelastning
- Furesø Kommune udvikler gode rammer for, at borgerne kan agere miljørigtigt i det daglige
- Flere borgere vælger cykel- eller offentlig transport
- Flere børn cykler eller går til skole

Derfor vil Furesø Kommune

- overvåge og reducere energiforbruget i de kommunale bygninger
- undlade at bruge pesticider på kommunalt ejede arealer
- vejlede om, hvordan børn beskyttes mod jordforurening
- give borgere og ansatte viden om miljø- og klimarigtige vaner i dagligdagen
- bevidstgøre børn og unge om natur og miljø
- indgå i dialog og samspil med erhvervslivet om en bæredygtig udvikling
- arbejde for, at der anvendes bæredygtige materialer ved opførelse eller vedligeholdelse af kommunale bygninger
- fremme certificering af idrætsanlæg med Den Grønne Nøgle

Som borger kan du

- lære dine børn miljø- og klimavenlige vaner
- have miljø- og klimarigtige vaner, dvs. at formindske forbrug af vand, el, varme og miljøbelastende forbrugsgoder samt evt. købe økologiske produkter
- bruge brændeovn korrekt
- undlade at bruge pesticider i haven

Se aktuelle tiltag i forhold til miljø og klima i Furesø Kommune på www.sund.furesoe.dk/miljø. Find også links til sider med gode råd, fakta og tests.

Bag om Sundhedspolitikken

Sundhedspolitikken er udarbejdet af Furesø Kommunes Social- og Sundhedsudvalg i samarbejde med kommunens Sundhedsråd. Sundhedsrådet har været styregruppe for udarbejdelsen af politikken, mens Social- og Sundhedsudvalget har været opdragsgiver og tovholder.

Social- og Sundhedsudvalget	Sundhedsrådet
Susanne Mortensen (formand)	Torben Hellebek (formand)
Kurt Bork Christensen	Jørgen Flodin
Berit Torm	Henning Kirk
Ulla Rasmussen	Sanne Mürer
Lisbeth Lykke Harsvik	Hanne Vedersø
Lasse Zetterström	Sanne Høck Just
Jane Isdal	Mette Simonsen
	Ümmü Karateke
	Peder Sundgaard
	Ole Esmark
	Susanne Mortensen
	Jane Isdal

Sundhedsrådets referencegruppe har desuden medvirket ved en workshop, hvor der var lejlighed til at komme med input til sundhedspolitikken.