

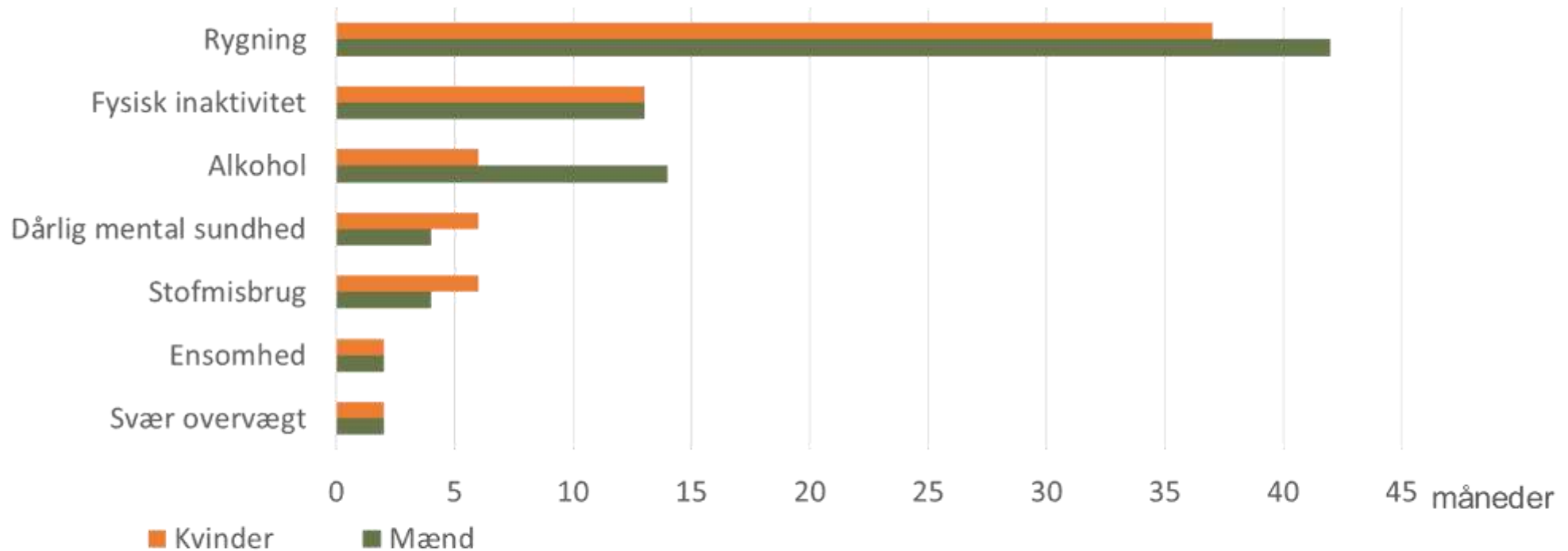
A photograph of children playing on a playground structure. A girl in the foreground is performing a handstand on a paved area. To her right, a boy is standing and smiling, and another girl is sitting on the ground. In the background, a large, dark, curved structure with colorful lines is visible, with two more children sitting on top. The sun is high in the sky, creating a bright lens flare. A tall black lamppost stands on the left side of the frame. Buildings and parked cars are visible in the distance.

# FOREBYGGELSE FOR FREMtiden

FRILUFTSRÅDET DEN 20. MARTS 2018

KAREN KARLSSON ERIKSEN  
KONSULENT CENTER FOR FOREBYGGELSE I PRAKSIS

# VI VED HVILKE RISIKOFAKTORER DER HAR BETYDNING FOR VORES LAVE MIDDELLEVETID

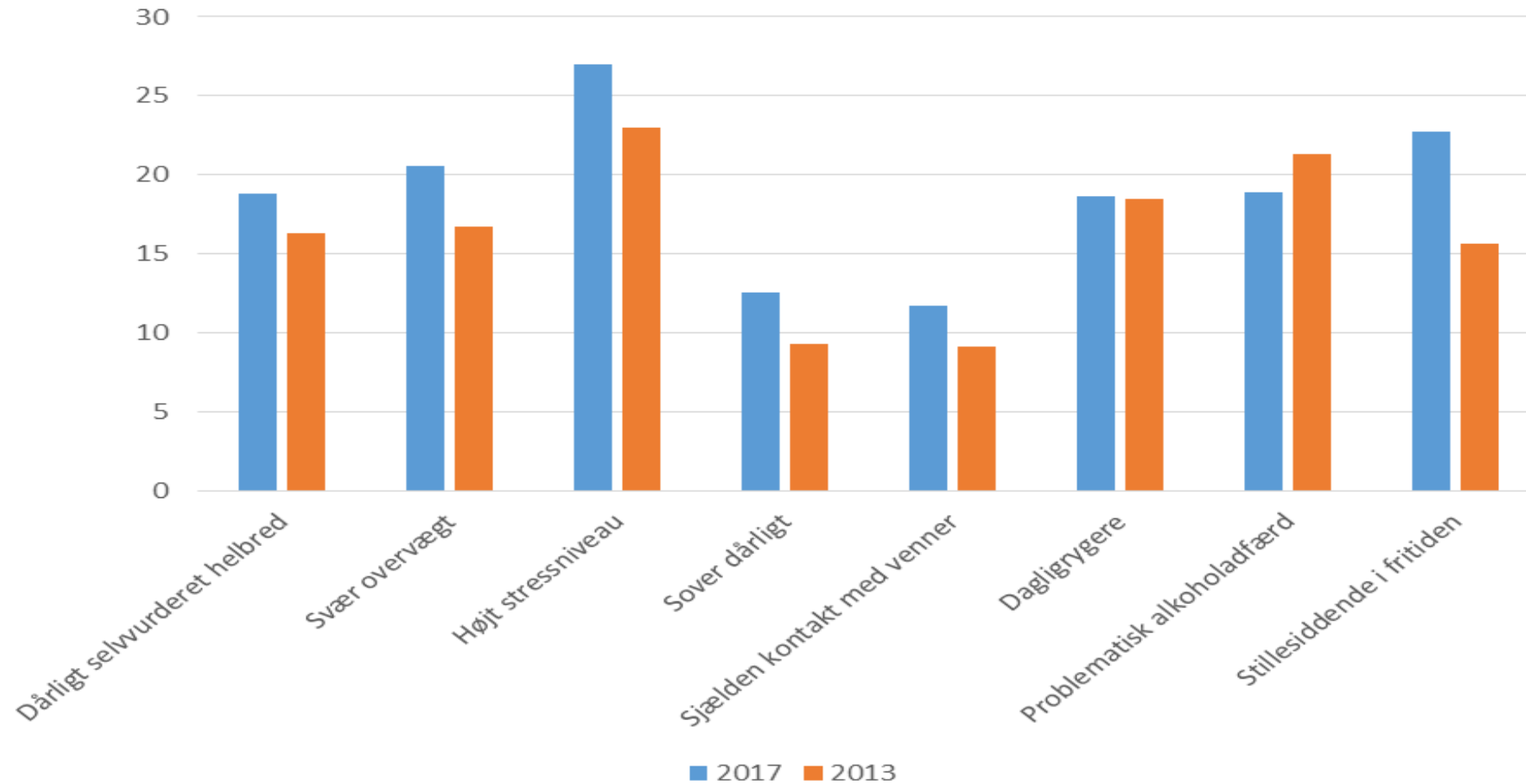


Betydningen af forskellige risikofaktorer for tab af middellevetid blandt kvinder og mænd (måneder). Justeret for rygning, alkohol, fysisk inaktivitet og BMI.

Kilde : Sygdomsbyrden i Danmark - risikofaktorer. Statens Institut for Folkesundhed, SDU og Sundhedsstyrelsen, 2016.



# MEN UDVIKLINGEN ER IKKE RIGTIG GOD



# 6 PEJLEMÆRKER

DER KAN GØRE EN FORSKEL FOR BORGERNES SUNDHED

1. Alle skal have mulighed for et sundt liv – fælles ansvar og kvalitet i indsatsen
2. Alle børn skal have en sund start på livet, der fremmer deres trivsel, udvikling og læring
3. Alle unge skal have plads i fællesskabet og komme godt på vej i uddannelse og job
4. Flere skal vælge et røgfrit liv, og ingen børn og unge skal begynde at ryge
5. Flere skal drikke mindre, og ingen børn og unges liv må skades af alkohol
6. Flere skal leve et liv med bedre mental sundhed og trivsel





# BORGERNE SOM AKTIVE MEDSKABERE AF EN SUNDERE HVERDAG

Næsten tre ud af fire kommuner beder borgere om hjælp og inspiration, når der skal træffes beslutninger på alle politikområder lige fra byudvikling over ældrepolitik til børn og unge

*Kilde: Altinget og Mandag Morgen, 2017*





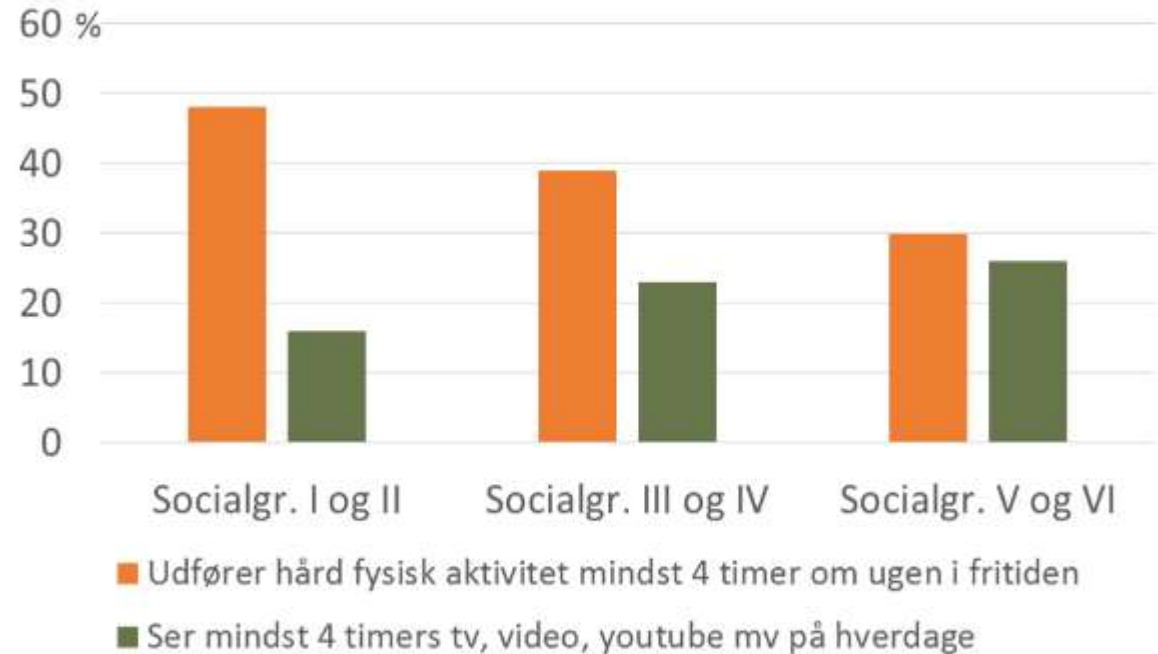


# EN AKTIV FRITID FOR ALLE BØRN

Der er en stigende polarisering i, hvem der deltager i foreningslivet;

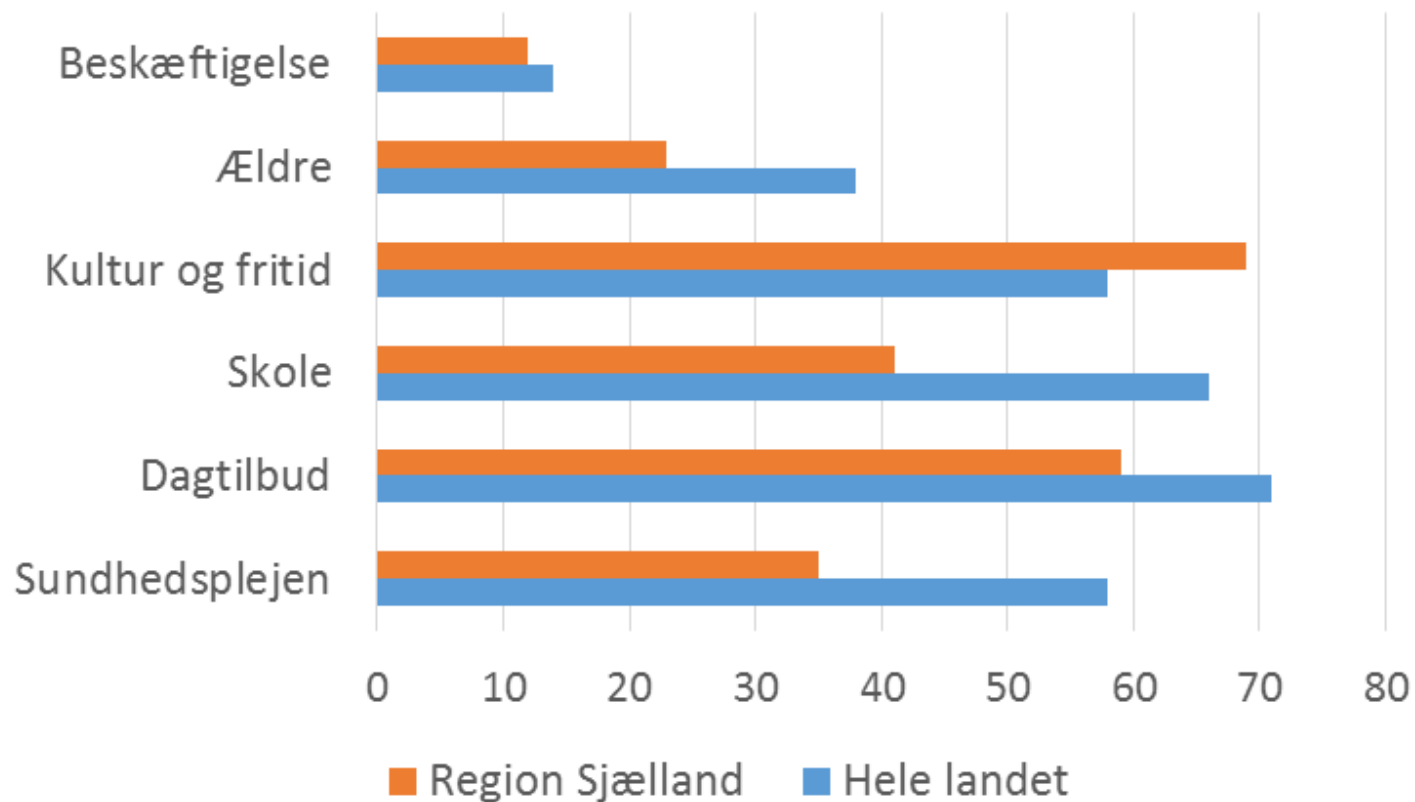
➔ Kommunen kan samarbejde med foreninger om at inkludere sårbare børn og deres familier i foreningslivet

Skolebørn opdelt efter socialgruppe i forhold til fysisk aktivitet og skærmtid



Kilde: Skolebørnsundersøgelsen 2014, Statens Institut for Folkesundhed, 2015.  
Socialgruppe er opgjort efter forældrenes erhverv og tilknytning til arbejdsmarkedet

## Hver 3. borger bevæger sig for lidt, og fysisk aktivitet kan i højere grad indgå som integreret del af indsatsen i fagområderne





# FREMME AF MENTAL SUNDHED

Kommunerne kan bidrage til at fremme den mentale sundhed ved at skabe alsidige og inkluderende fællesskaber:

- i samarbejde med forenings- og frivilligområdet – også for borgere, der ikke normalt kommer af sig selv
- der hvor medarbejderne møder borgeren i fx dagtilbud, skole, jobcenter og på social- og ældreområdet

Samtidig kan idræts- og kulturlivet, boligområder, byrummet og naturen indrettes, så der skabes gode muligheder for, at borgerne kan være aktive i fællesskaber







## KLIMATILPASNING I KOKKEDAL ØGER MULIGHEDER FOR FYSISK AKTIVITET

FREDENSBORG KOMMUNE KOMBINERER REGNVANDSOPSAMLING MED BORGERNES MULIGHEDER FOR AT VÆRE FYSISK AKTIVE I GRØNNE OMRÅDER OG ATTRAKTIV ARKITEKTUR. REGNVANDSTEKNISKE LØSNINGER TÆNKES SAMMEN MED BEDRE ADGANG TIL GRØNNE ÅDALS-OMRÅDER OG AKTIVE BYRUM