



DRAGØR
KOMMUNE

Fælles om Dragør – Fælles om Sundhed

Sundhedspolitik

August 2025

Forord

Vi – både borgere og kommune - er fælles om Dragør. Vi er også fælles om at skabe sundhed. Både som borgere, der tager ansvar for egen sundhed og som kommune, hvor sundheden er et tværgående tema i de mange indsatser vi løfter internt i kommunen og i samarbejdet med borgere, foreninger og øvrige samarbejdspartnere.

Sundhed er at trives fysisk, psykisk og socialt. Sundhed handler ikke blot om forebyggelse og fravær af sygdom, men om hvordan vi sikrer rammer, der understøtter den enkeltes livskvalitet.

Sundhedspolitikken sætter en retning for vores fælles arbejde med sundhed i Dragør Kommune i de kommende år. Sundhedspolitikken har et vejledende sigte, hvilket betyder, at vi først og fremmest har en dialogsøgende tilgang til sundhed frem for regler og forbud.

Politikken skal ud at arbejde. Men hvordan politikken skal udmøntes i praksis på den enkelte skole eller institution bestemmes lokalt det enkelte sted. Det er dialogen i den enkelte institution om udmøntningen, som er vigtig.

Generelt er sundheden heldigvis høj i Dragør Kommune. Men som resten af landet, har vi også en udfordring ift. trivsel, vægt, alkohol- og nikotinformbrug.

Samtidig har vi også rigtig gode forudsætninger for at blive endnu sundere i Dragør. Vi har blandt andet mange ressourcestærke borgere, et meget velfungerende foreningsliv og smukke omgivelser. Alt sammen et stærkt fundament for at skabe sundhed, trivsel og livskvalitet.

Tak til alle jer, der har været med i udviklingen af sundhedspolitikken.

Nicolaj Bertel Riber

Formand for Social-, Sundheds- og Arbejdsmarkedsudvalget.

Indhold

Forord	2
Indledning	4
Trivsel og fællesskaber	5
Vægt og velvære	7
Alkohol	9
Nikotin og røg	10

Indledning

Med sundhedspolitikken ønsker Dragør Kommune at adressere temaerne trivsel, vægt og brug af nikotin og alkohol. Det er afgørende faktorer for den enkeltes sundhed, som kan påvirke sygdom, levetid og ikke mindst den generelle livskvalitet. Det er også faktorer, som mange borgere i Dragør oplever udfordringer med.

På tværs af alder oplever stadigt flere mistrivsel i form af fx stress eller angst.

Mange borgere har høj vægt. Mange er fysisk inaktive og andelen af borgere, der spiser usundt er stigende.

Selvom færre ryger, er nikotin fortsat en alvorlig synder, når det kommer til sundheden. Samtidig er der kommet flere nikotinprodukter på hylderne, hvoraf flere markedsføres til børn og unge.

Dragør er blandt de kommuner i hovedstadsområdet, hvor der drikkes mest alkohol. Både i form af egentligt 'rusdrikkeri' og, hvor der drikkes mere end sundhedsmyndighedernes anbefalinger.

Det er tendenser vi i fællesskab kan ændre retningen på.

Trivsel og fællesskaber

Trivsel handler om, at den enkelte generelt føler glæde og tilfredshed i livet.

Det moderne liv har medført en stigning i mistrivsel, hvor flere og flere oplever fx stress og angst. Det gælder desværre også i Dragør.

Manglende mental trivsel har store konsekvenser for den enkelte i form af nedsat livskvalitet og kan også indvirke negativt på det fysiske helbred.

Alle kan opleve mistrivsel og det er vigtigt at have en åben kultur, hvor man kan tale om problemet. Derfor skal der også være viden og tydelighed om, hvor borgerne kan få hjælp, hvis der er behov for det.

I Dragør skal mistrivsel ikke være tabu, og vi ønsker at styrke trivslen med fokus på det forpligtende fællesskab med plads til alle. At være en del af et fællesskab øger trivslen. Det forpligtende fællesskab er baseret på tillid og gensidighed. Det betyder, at vi viser respekt for hinanden og at vi alle har noget at byde ind med i fællesskabet. Også hvis man har et handicap eller en kronisk sygdom.

Vi skal være anerkendende og sikre, at endnu flere kan indgå i vores fællesskaber. Vi har også selv et ansvar for at opsøge fællesskabet og bidrage med hver vores erfaring og perspektiv.

I Dragør har vi allerede stærke fællesskaber. Det ses med vores stærke foreningsliv, men også med uformelle mødesteder som havnen, aktivitetshuset Wiedergården og gennem vores fælles traditioner som julemarked og fastelavnsfesten.

Derfor skal vi fortsat understøtte gode rammer for fællesskabet, så Dragør er båret af tilgængelige og stærke fællesskaber.

Derfor ønsker vi:

- At flere i Dragør trives
- Stærke fællesskaber og fællesskab for alle
- En åben kultur om trivsel og hvor vi finder hjælp, hvis vi ikke trives

Hvad kan du selv gøre?

- *Du kan melde dig ind i en forening*
- *Du kan støtte op om de mange traditioner, vi har i Dragør – fx fastelavn.*

Hvad gør Dragør Kommune?

- *Vi støtter foreningslivet*
- *Vi sørger for at Dragør har mange attraktive mødesteder – som fx havnen*
- *Vores skoler og institutioner har fokus på at danne og støtte fællesskaber.*



Vægt og velvære

Vægt handler om mere end bare tallet på badevægten. Det handler om både fysisk og psykisk velbefindende og om, hvordan vi ser på hinanden.

Høj vægt er et problem, som kan medføre fysisk og psykisk mistrivsel samt regulær fysisk sygdom. Særligt svær overvægt øger risikoen for at udvikle en række sygdomme. Vægt er et kompliceret fænomen, som påvirkes af mange faktorer.

I Dragør anerkender vi, at mennesker er forskellige. Det er ikke nødvendigvis problematisk at have en høj vægt. Men samtidig skal vi være åbne om, at vægt kan medvirke til sygdomme og mistrivsel.

Derfor ønsker vi i Dragør et nuanceret syn på vægt og adgang til forebyggende tiltag, der kan medvirke til at sikre en sund vægt.

Sund mad og bevægelse

Sund mad og motion er væsentligt, hvis høj vægt skal undgås. Derfor skal der være adgang til sund og varieret mad i kommunale tilbud.

Bevægelse er centralt for at undgå høj vægt og fremmer desuden den generelle trivsel. Derfor bør muligheden for bevægelse indtænkes i den løbende udvikling af Dragørs forskellige faciliteter, institutioner og rekreative områder.

Med diversitet i fritidstilbuddene sikres, at så mange som muligt, kan finde en motionsform, der motiverer dem.

Også på de kommunale arbejdspladser bør der være fokus på sund kost og bevægelse.

Derfor ønsker vi:

- Fokus på sund kost og bevægelse
- En åben og ærlig tilgang til vægt med plads til forskelligheder

Hvad kan du selv gøre?

- *Du kan bruge de gode omgivelser og faciliteter, vi har i Dragør til motion og bevægelse.*
- *Du kan spise sundt og varieret.*

Hvad gør Dragør Kommune?

- *Vi har en nuanceret tilgang til vægt i vores overvægtstilbud – vi ved at vægt er komplekst.*
- *Vi har sund kost i de kommunale tilbud – fra børneinstitutioner til plejehjemmet.*
- *Vi sørger for attraktive omgivelser, der motiverer til bevægelse.*



Alkohol

Alkohol skal ikke være en selvfølge, men et nydelsesmiddel der indtages i begrænset omfang. Vi skal også have en kultur i Dragør, hvor det er alment accepteret at undlade at drikke alkohol.

Dragør er blandt de kommuner i Hovedstadsområdet, hvor borgerne drikker mest. Også mere end Sundhedsstyrelsens anbefalinger, som for voksne over 18 år er højst ti genstande om ugen og højst fire genstande på samme dag uanset køn.

For højt alkoholforbrug øger risikoen for en række sygdomme. For unge kan alkohol have indvirkning på hjernens udvikling og Sundhedsstyrelsen anbefaler derfor, at unge under 18 år slet ikke drikker.

For unge mellem 18 – 25 år bør alkohol drikkes i så begrænset omfang som muligt. Det er op til den enkelte unge og familien at skabe rammerne for en god alkoholkultur.

Der skal være viden og information om alkoholens helbredsmæssige konsekvenser for både unge og voksne, der kan træffe et informeret valg om brugen af alkohol. Særligt for de unge, er det vigtigt, at de kender til alkoholens helbredsmæssige konsekvenser og det skal være ok ikke at drikke.

Derfor ønsker vi

- En balanceret alkoholkultur, hvor alkohol kun indtages lejlighedsvis
- At det er alment accepteret at undlade at drikke alkohol
- At særligt unge er opmærksomme på alkoholens skadelige virkninger

Hvad kan du selv gøre?

- *Du kan følge sundhedsmyndighedernes råd om alkohol.*
- *Du kan drikke alternativer til alkoholiske drikkevarer til selskabelige lejligheder.*

Hvad gør Dragør Kommune?

- *Vi har særligt fokus på unge og alkohol – og har fx undervisning i skoler om alkoholens skadelige virkninger.*
- *Vi har tilbud om hjælp, hvis du har problemer med alkohol.*

Nikotin og røg

Rygning og brug af nikotinprodukter udgør en alvorlig helbredsrisiko.

I Dragør er antallet af rygere en anelse lavere end i resten af Region Hovedstaden. Men der er fortsat behov for fokus på nikotinens alvorlige konsekvenser for helbredet. I Dragør Kommune har vi derfor en særskilt nikotinpolitik. De kommunale arbejdspladser er nikotinfri, hvilket betyder, at medarbejdere ikke må ryge eller anvende nikotinprodukter i arbejdstiden.

For børn og unge markedsføres målrettet specielle nikotinprodukter, f.eks. vapes og snus. Derfor er det fortsat vigtigt med viden om de helbredsmæssige konsekvenser – netop også i forhold til produkter, som ikke ligner almindelige cigaretter eller tobak.

Både børn, unge og voksne skal have viden om de skadelige virkninger nikotinen har for helbredet. Med tanke på nikotinens alvorlige risici, kan vi godt være restriktive i tilgangen til børn og unge.

Der skal være tydelighed om, at børn og unge ikke bør ryge eller anvende nikotinprodukter. Både i dialogen, men også i rammerne på de kommunale steder hvor børn og unge færdes.

Derfor ønsker vi:

- Fokus på unge og nikotinformbrug
- Kommunale rammer, der understøtter, at børn og unge ikke bruger nikotin.
- Viden hos børn, unge og voksne om nikotinens skadelige konsekvenser

Hvad kan du selv gøre?

- *Du kan starte i et afvænningsstilbud, hvis du ryger*

Hvad gør Dragør Kommune?

- *Dragør Kommune tilbyder rygeafvænnning.*
- *Dragør Kommunes skoler har fokus på nikotin og underviser i nikotinens skadelige virkninger.*

Center for Sundhed, Pleje og Rehabilitering

Kirkevej 7

2791 Dragør

T 32 89 01 00

www.dragoer.dk