



Att. Egedal Kommune

Dato:
13. august 2015

Kontaktperson:
Tine Nielsen

E-mail:
tn@fysio.dk

Tlf. direkte:
+45 35352707

Hørings svar på Egedal Kommunes Sundhedspolitik "Fordi det skal være lettere at leve sundt!"

I Danske Fysioterapeuter Region Hovedstaden er vi meget positive over for Egedal Kommunes udspil til en ny sundhedspolitik og er imponerede over den borgerinddragelse og det samarbejde med interessenter, der har muliggjort den.

Det aktive liv

I Danske Fysioterapeuter Region Hovedstaden er vi begejstrede over det store fokus på fysisk aktivitet som præsenteres i den nye sundhedspolitik. Fysisk aktivitet og motivationen til bevægelse skal være i centrum, da fysisk inaktivitet udgør en af de største sundhedstrusler i samfundet. Fysisk aktivitet er samtidig en forudsætning for at løse andre sundhedsmæssige udfordringer. Vi ser derfor positivt på de initiativer som fremhæves under "*Aktiv transport og den sikre skolevej*", der har til formål at gøre det aktive valg til det lette valg, og det er dejligt at se, at fysisk aktivitet tænkes ind allerede i planlægningsfasen af sammenhængende transportkæder. Det er ligeledes positivt, at byrådet under "*Idrætsfaciliteter*" ønsker at sætte særligt fokus på etableringen af mindre og lettilgængelige faciliteter og motionsøer, der hvor mange borgere har deres daglige gang og gøremål. Vi er i Danske Fysioterapeuter, Region Hovedstaden enige i, at det væsentlige er at øge aktivitetsniveauet, uanset hvor aktiviteten foregår. Det vil gøre det lettere for den enkelte borger at være fysisk aktiv, når de fysiske rammer, der muliggør bevægelse og træning rykker ind i borgernes hverdagsliv.

Fysisk aktivitet i barndommen er med til at lægge grobunden for et sundt og aktivt liv som voksen. Vi er derfor glade for at se, at der i Egedal Kommunes sundhedspolitik også fokuseres på børn og unges motionsvaner. Vi er helt enige i, at motion og indlæring hænger sammen. Vi ser derfor gerne, at skolereformens muligheder udnyttes bedre. Hvert tredje barn har mindst ét motorisk problem, når de starter i skolen. Motoriske vanskeligheder skaber dårligere forudsætninger for læring og samtidig kan motoriske vanskeligheder være starten på en negativ spiral. En fysioterapeuts faglighed på de enkelte folkeskoler kunne være et muligt middel til at få de obligatoriske *45 minutters idræt om dagen* bedre implementeret, og at børn med motoriske udfordringer bliver hjulpet.

Mental og social sundhed

På side 7 står følgende: "*Kan vi højne den mentale og sociale sundhed, er der samtidig gode chancer for, at vi kan højne den fysiske*". I Danske Fysioterapeuter, Region Hovedstaden er vi helt enige i, at fysisk- og psykisk sundhed er tæt forbundne helbredsaspekter. I afsnittet "*mental og social sundhed*" fokuseres der meget på at forbedre den psykiske sundhed for dermed at øge den fysiske sundhed. Vi mener dog, at pilen i lige så høj grad peger den anden vej, og at fysisk aktivitet er et effektivt middel til opbygning af mental og social sundhed. Vi ser derfor gerne, at Egedal kommune inddrager fysisk aktivitet i forbindelse med



bekæmpelse af mobning, ensomhed og til dels også stress. Dette kunne blandt andet ske gennem oprettelse af projekter med fokus på bevægelse, som målrettes netop disse grupper.

Det er dog lige så vigtigt, at målgruppen motiveres til at deltage i disse aktiviteter. Derfor bør Egedals Kommune formulere en strategi for, hvordan man motiverer både børn, unge og voksne til at være fysisk aktive og dermed forbedre den mentale og sociale sundhed samt bekæmpe de følgesygdomme, der kommer af fysisk inaktivitet. Uden motivation til bevægelse kan ideerne ikke samle borgerne tilstrækkeligt og vil dermed ikke have den ønskede effekt. Derfor er det yderst vigtigt, at de sociale aspekter af den fysiske aktivitet (og andre tiltag) bliver bærende for indsatsen.

Der er mange spændende elementer i Egedal Kommunes sundhedsudspil, særligt på forebyggelsesområdet.

Når det drejer sig om sundhed er en tidlig indsats næsten altid vigtig og det gælder uanset, og om det er forebyggelse, behandling eller genoptræning. Hvis man udskyder indsatsen bliver det i sidste ende dyrere for kommunen i form øget behov for hjælp, mere sygefravær, flere genindlæggelser, dårlig livskvalitet m.m. Særligt i lyset af årets budgetudspil savnes der nogle politiske visioner for de borgere, der allerede er blevet ramt af sygdom eller har behov for genoptræning.

Vi uddyber gerne ovenstående og giver eksempler på, hvordan man har gjort i andre kommuner. Vi afventer med spænding de kommende initiativer og konkrete projekter på området og deltager meget gerne i det videre arbejde.

Med venlig hilsen

Tine Nielsen
Regionsformand