

2. april 2009

# **Sundhed begynder med forebyggelse**

**- Venstres forebyggelsesoplæg**

# Indhold

<b>Visionen.....</b>	<b>3</b>
<b>Fra graviditet til 1 år: En tidlig indsats er afgørende .....</b>	<b>4</b>
<b>Fra 1 til 5 år: Fokus på daginstitutionerne.....</b>	<b>5</b>
<b>Fra 5 til 15 år: Skolen og idrætsforeningerne.....</b>	<b>7</b>
<b>Fra 15 til 25 år: Nye metoder, nye holdninger, nye trends ...</b>	<b>9</b>
<b>Fra 25 til 70 år: Et langt og sundt arbejdsliv.....</b>	<b>11</b>
<b>Fra 70 år: En dejlig alderdom .....</b>	<b>13</b>
<b>Afslutning.....</b>	<b>15</b>

## Visionen

Vi danskere lever ikke længe nok, og vi lever ikke godt nok – så kort kan det siges. Vi skal alle gerne have et langt liv med høj livskvalitet, og livskvalitet begynder med et godt helbred. Derfor skal vi have antallet af sunde leveår op. Og derfor har vi brug for en visionær forebyggelsespolitik.

Samfundet skal ikke bestemme, hvad vi skal spise, hvordan vi skal se ud, hvordan vi skal leve vores liv. Men det er politikernes opgave at stille rammerne for et sundt liv til rådighed. Vi skal ikke fra politisk side diktere en bestemt levevis. Den skal den enkelte have lov til at vælge til eller fra. Men vi skal oplyse borgerne om farerne ved en usund livsstil, så den enkelte har det bedste mulige grundlag for at træffe sine egne valg. Det personlige ansvar er afgørende, hvis vi i fællesskab skal hæve danskernes middellevetid og kvaliteten af den enkeltes liv.

Vi har alle en forpligtelse til at passe på hinanden og ikke mindst vores børn. Derfor kan det også være nødvendigt at lovgive for at beskytte vores børn, eksempelvis mod rygning.

Livsstilssygdomme er i dag vores største sundhedsmæssige risiko, men det er netop også der, vi med forebyggelse kan opnå de største resultater. WHO har beregnet, at 70 procent af alle vores sygdomme i 2020 vil være betinget af en usund livsstil, så det er især her, vi skal forebygge. Forebyggelse handler oftest om kost, rygning, alkohol, motion og stress, og med den rette forebyggelse på disse områder kan vi både forlænge middellevetiden og øge kvaliteten af livet gennem mindst mulig sygdom. Men forebyggelse er nemlig mere end bare motion og sunde kostvaner – forebyggelse er også fællesskab, glade borgere og bekæmpelse af ensomhed, isolation og sindslidelser.

Vi skal ikke alene tænke forebyggelse målrettet ind i alle områder af livet, men også i alle alderstrin, fra det endnu ufødte barn til livet rinder ud. Venstres forebyggelsesoplæg er inddelt efter livets forskellige faser, selvom mange tiltag vil være relevante på tværs af alder. Det kan eksempelvis være vaccinationer for forskellige sygdomme i forskellige faser af livet.

Vi skal styrke de traditionelle forebyggelsesområder, men vi må også tænke i nye baner, innovative metoder og ny teknologi for at fremme sundheden blandt alle danskere. Vi skal også lære at lære af hinanden, og det er vigtigt for Venstre, at vi får de gode eksempler spredt til hele landet, så alle kommuner, alle borgere, får gavn af de gode idéer, der allerede nu er med til at gøre Danmark sundere.

Dette oplæg samler Venstres overordnede idéer til, hvordan vi i fællesskab kan forbedre folkesundheden i Danmark.

Flemming Damgaard Larsen  
Forebyggelsesordfører  
Christiansborg, april 2009



## Fra graviditet til 1 år: En tidlig indsats er afgørende

*Alle børn fortjener en god og sund start på livet. Erfaringer viser, at kommer man dårligt fra start helbredsmæssigt, er det svært at bryde mønstret og komme af med de usunde vaner.*

Venstre mener derfor, at vi skal handle hurtigt, når vi ser, at et – eventuelt endnu ufødt – barn udsættes for sundhedsskade. Det vil sige, at særligt udsatte børn, eksempelvis børn af misbrugere, skal have en håndsrækning allerede fra fødslen. Problemer sået i barnets første år følger det ofte ind i voksenalderen.

En sund start på livet kan sikres gennem mere vejledning og information til gravide kvinder, massiv social hjælp i barnets første tid og om nødvendigt indgriben, således at vi forebygger i stedet for at behandle, når barnet både socialt og sundhedsmæssigt er ramt. Når fagfolk (sundhed eller socialt) ser, at et barn – født eller ufødt – er udsat for sundhedsskade, skal vi handle og lade hensynet til barnet gå forud for hensynet til forældrene. Vi må ikke være berøringsangste og derfor først gribe ind, når skaden er stor eller endda uoprettelig.

Den sunde begyndelse kan for eksempel sikres gennem:

- Intensiv dialog med gravide/nybagte forældre om skaderne ved rygning og alkohol, hvis det skønnes nødvendigt. Venstre tror på oplysning, og mange skader kan undgås, hvis gravide og forældre til nyfødte kan ændre en usund livsstil. Derfor skal vi sikre, at alle forældre kender farerne rygning og alkohol.
- Familier med misbrug eller alvorlige livsstilssygdomme skal i højere grad tilbydes et varieret udbud af behandling og hjælp tilpasset den enkelte families behov.
- Bedre oplysning samt tilbud til gravide om deltagelse i rygestopprogrammer. Varierede tilbud om hjælp til rygestop såsom afvænningskurser, lægerådgivning og eventuelt medicin til gravide rygere. Tilbudene skal gives til den gravide, så snart graviditeten konstateres. Tilbudene kan arrangeres af private, af apoteker, af kommunerne selv – eller i samarbejde mellem kommuner og private.
- Mere informative og læsevenlige varedeklARATIONER, der giver den enkelte forbruger mulighed for let og hurtigt at se, om produkter indeholder kemiske og/eller hormonforstyrrende stoffer, der kan skade foster eller barn, så forbrugeren på den baggrund træffe valg og fravalg.
- Familieorienteret behandlingsmetode i alkoholiserede familier, eksempelvis CRAFT (Community Reinforcement and Family Training), der inddrager og fokuserer på familien som helhed og har vist gode resultater (Sundhedsstyrelses temahæfte "Børn og Forebyggelse 2007).

## Fra 1 til 5 år: Fokus på daginstitutionerne

*Børn tilbringer mange timer i dagpasningsordningerne, hvor vi har mulighed for at give dem en sund begyndelse på livet med sunde vaner inden for både kost, motion og hygiejne. I Danmark er ca. 190.000 børn tilknyttet pasningstilbudene. Det betyder, at vi har en stor chance for at iværksætte initiativer, som alle børn kan få glæde af.*

Børn skal røre sig gennem leg, læring og i frisk luft. I pasningsinstitutionerne skal vi sørge for, at alle børn dagligt er fysisk aktive. For at aktivere børn, bliver vi nødt til at tage udgangspunkt i den tid, vi lever i, og den er i høj grad er digital. På landets legepladser har børn i årtier fået motion gennem leg, men de traditionelle legepladser kan kombineres med ny teknologi og på den måde gøre legen mere aktiv, mere lærerig og mere alsidig.

Venstre mener, at vi skal bygge flere af sådanne interaktive, digitale legepladser rundt om i landet.

Ligeledes skal vi have flere idrætslegepladser, der lægger op til boldspil, atletik mm.

En indsats for at forbedre håndhygiejnen i daginstitutionerne og i hjemmet har stor positiv effekt og reducerer sygdom hos både børn, forældre og personale. Bedre håndhygiejne handler i høj grad om vaner, men også de fysiske rammer spiller ind.

*I Odense gennemførte børnehaver i 2008 projekt "Vaske Hænder". Gennem leg, sang og historiefortælling lærte børn og voksne om betydningen af god hygiejne og håndvask med det resultat, at institutionernes børn i dag er opmærksomme på deres håndhygiejne.*

Sundhedsplejersker, som har stor kontakt til borgere, skal i højere grad tage problemstillinger op med en familie, der har sundhedsproblemer. Det kan være overvægt, misbrug eller særligt usunde vaner, som vi traditionelt har set som en privat sag. Sundhedsplejerskerne skal være en vigtig aktør i kampen mod overvægt og andre former for risikofyldte livsstilssymptomer. Vi må sikre, at sundhedsplejersker overalt i landet har kompetence til at henvise familier til eksempelvis diætister eller rygestopkurser.

Alle børn skal have en nærende kost; som minimum ét sundt måltid om dagen. Alle institutioner skal derfor i samarbejde med forældrebestyrelserne udarbejde en konkret kostpolitik, der følger Sundhedsstyrelsens kostråd og sætter fokus på øget indtag af frugt og grønt, reduceret fedtindtag og større viden om kost og motion. Det er op til den enkelte institution, hvordan kostplanen skal implementeres, og hvor omfattende den skal være.

- Daginstitutionerne udarbejder kost- og motions- og hygiejneplaner.
- Konkret plan for daglig fysisk aktivitet (gåture, lege, legeplads) for at komme overvægt til livs.
- Alle kommuner skal tilbyde skovbørnehaver eller idrætsbørnehaver.

- Sundhedsplejerskerne i hele landet skal have mulighed for at henvise forældre og børn til diætister, motion og rygestopkurser.
- Ved det afsluttende hjemmebesøg, hvor sundhedsplejersken udfører BOEL-prøven, skal sundhedsplejersken vurdere, om barnet har risiko for at udvikle livsstilssygdomme. I så fald skal familien tilbydes yderligere besøg og vejledning.
- Kampagner og konkrete initiativer for bedre håndhygiejne. Odense Kommunes "Vaske Hænder"-projekt er et godt eksempel på, hvordan børn kan bibringes sunde vaner gennem leg.
- Ved opførelse af nye institutioner skal høj hygiejnestandard tænkes ind i konstruktionen.
- Interaktive legepladser og idrætslegepladser. I Ørstedsparken i København er et godt eksempel på en interaktiv legeplads, der giver børnene flere muligheder for motion end traditionelle legepladser.
- I forbindelse med de interaktive legepladser bør opføres tilsvarende legepladser for voksne, så de voksne kan tage del i den fysiske aktivitet.

## Fra 5 til 15 år: Skolen og idrætsforeningerne

*"Hvis du ikke har tid til motion nu, skal du afsætte tid til sygdom senere".*

*Sådan sagde den engelske premierminister Edward Stanley i 1800-tallet, og viden om betydningen af motion er kun blevet større og større. I dag er der videnskabeligt bevis for, at manglende motion øger risikoen for en række sygdomme, eksempelvis type 2-diabetes, hjertekarsygdomme, kræft og knogleskørhed.*

I Danmark er 600.000 elever tilknyttet den danske folkeskole, og alle folkeskoler og ungdomsuddannelsesinstitutioner bør formulere en kostpolitik, der ikke bare tager initiativ til sund skolemad, men som også forholder sig til eksempelvis sodavands- og slikautomater på gangene. Venstre vil pålægge de folkeskoler og daginstitutioner, som udbyder mad til deres elever, at de officielle anbefalinger for kost følges. Regeringen har allerede pålagt landets daginstitutioner at tilbyde et forældrebetalt måltid.

Faget hjemkundskab er oplagt at inddrage i forebyggelsesindsatsen. Faget skal have en bredere og mere specialiseret tilgang til kost og sundhed og i højere grad end i dag undervise eleverne i ernæring, sundhed og betydningen af såvel kost som motion.

Danskerne rører sig generelt for lidt, og fedme er et stadigt stigende problem, ikke mindst hos vores børn og unge. I denne alder tilbringer vores børn en stor del af deres dag i skolen, og Venstre vil arbejde for, at alle skoler formulerer en motionspolitik indeholdende konkrete initiativer, der skal gøre børnene mere fysisk aktive. I dag har mange skoler påbegyndt formuleringen af en motionspolitik, og de gode tanker skal føres videre. Det gælder om at gøre motion til en god og naturlig vane. Mere motion behøver ikke nødvendigvis at betyde flere idrætstimer. Tværtimod bør motionen integreres i andre timer og i frikvartererne.

*SFO'en tilknyttet Sct. Jørgens Skole i Roskilde har etableret et samarbejde med DGI og lokale idrætsforeninger, der skal få børnene til at glemme computeren og i stedet få dem til at dyrke idræt. Samtidig fokuserer SFO'en på sund kost til børnene. Dette er et glimrende eksempel på, hvordan samarbejde mellem SFO og idrætsforeninger kan få børnene til at dyrke mere idræt.*

Venstre ønsker at sprede de gode eksempler, hvor skoler eksempelvis indfører løb to gange om ugen for alle eleverne. Løbetimerne kan eventuelt varetages af folk fra de lokale idrætsforeninger, for på samme tid at være en mulighed for at trække flere til idrætsforeningerne.

I skolerne kan man sammensætte elevernes dag anderledes, så de eksempelvis bruger 5 minutter på motion hver halve time. Dette skal sikre bevægelse og styrke indlæring.

Venstre vil i de kommende år arbejde for, at der afsættes forsøgsmidler som folkeskolerne kan søge til at implementere ny teknologi i skolegårde, således at børnene bliver motiveret til fysisk aktivitet gennem leg og spil. Tiden er løbet fra den klassiske skolegård, og hvis vi vil tage børns fysiske aktivitet alvorligt, må vi også her tænke nyt.

Også når det gælder alkohol og rygning må folkeskolerne og ungdomsuddannelsesinstitutionerne drages ind i forebyggelsesindsatsen og formulere en konkret politik. Det bør ikke kun være skoleledelsen, men også forældrebestyrelsen og elevrådet, der bidrager med initiativer, således at de sunde vaner bliver et fælles projekt og når ud til så mange som muligt

Venstre bemærker positivt, at alkoholforbruget er faldet for de 15-årige. I 2007 drak 47 procent af de 15-årige drenge mere end 5 genstande om ugen, mens tallet i 1999 var 72 procent.

Også idrætsforeningerne skal inddrages og lade idræt gå hånd i hånd med sund kost. Idrætsforeningerne bør gå i dialog med de unge om farerne ved tobak og alkohol. Venstre mener desuden, at idrætsforeninger skal have en aktiv alkohol-, kost- og dopingpolitik for at kunne modtage offentlige tilskud.

SFO'erne og idrætsforeningerne bør samarbejde tættere med henblik på at gøre idræt mere udbredt i SFO'erne og samtidig kanalisere flere børn over i idrætsforeningerne.

Flere og flere børn og unge bliver ramt af sindslidelser. Ligesom ved alle andre sygdomme gælder det om at handle hurtigt, og skoler og daginstitutioner skal samarbejde med kommunerne om hurtig reaktion, hvis det skønnes nødvendigt jf. lov om social service. Også på dette område bør kommunerne lære af hinanden.

- Krav om motions-, ryge-, alkohol- og kostpolitik i skolerne
- Mere fysisk aktivitet på skoleskemaet - skal integreres i timer og frikvarterer
- Forsøg med ny teknologi i skolegårde for at fremme motivationen for og glæden ved fysisk aktivitet
- Faget hjemkundskab skal udelukkende fokusere på ernæring, motion og sund kost.
- Idrætsforeninger skal udforme en aktiv alkohol- og kostpolitik for at kunne modtage offentlige tilskud
- Fri adgang til idrætsforeninger for alle børn under 18 alle børn under 18 i familier, der er berettiget til friplads i et dagtilbud.
- Tættere samarbejde mellem SFO'er og idrætsforeninger. Sct. Jørgens Skole i Roskilde er et godt eksempel.

## Fra 15 til 25 år: Nye metoder, nye holdninger, nye trends

*Når det gælder alkohol- og rygevaner blandt børn og unge, er det nødvendigt med nye metoder og kommunikationsformer. Løftede pegefingre og skræmmekampagner synes ikke at ramme denne målgruppe som ønsket. En metode kunne være at skabe sunde trends gennem de unges forbilleder. Her skal vi arbejde med forskellige segmenter af de unge og komme usunde vaner i forkøbet.*

Hvad angår motion, må vi styrke kultur-, forenings- og idrætslivet for at skabe bedre sammenhold og fællesskabsfølelse i lokalsamfundene – med særligt fokus på de unge. Der er flere gode eksempler på lokale bold- og bokseklubber, der fanger de unge, der får lyst til motion, fordi det er blevet smart.

Alle uddannelsesinstitutioner skal tilskyndes til at tilbyde deres elever mulighed for at dyrke motion. I dag dyrker elever på erhvervsuddannelserne sjældent motion i skolen, og det bør vi lave om på.

På Århus Social- og Sundhedsskole har de siden 2003 haft motion på skemaet. I begyndelsen var begejstringen ikke stor, men efter 6 år er stemningen nu vendt. Venstre vil ikke tvinge uddannelsesinstitutionerne til at have sundhed på skemaet, men alle institutioner bør tilbyde mulighed for at dyrke motion.

For mange er det en selvfølge at tage cyklen, og cykling bliver ofte en daglig fysisk aktivitet, der er en naturlig del af hverdagen. Men ikke alle cykler, og de, der ikke cykler, er oftest dem, der heller ikke på andre måder får dyrket motion.

Derfor mener Venstre, at kommunerne - evt. i fællesskab med foreningslivet - skal arrangere cykelundervisning og cykelture for unge, der ikke opfatter cyklen som et naturligt transportmiddel.

*Under 30% af danskerne cykler til og fra arbejde. Under 12% bruger cyklen til indkøbsture. Langt flere ville cykle, hvis forholdene var bedre. Flere og bedre cykelstier, færre biler og renere luft er nogle af de ting, der kan få danskerne til at cykle frem for at tage bilen.*

Desuden skal vi have flere og bedre cykelstier. De gode cykelstier gør det sikrere, og dermed mere attraktivt, at være cyklist. Erfaring viser, at et veludbygget netværk af cykelstier får flere og flere til at tage cyklen.

Mange unge opfatter solarier som noget smart, og det er mange steder moderne at være solbrun hele året. Men solariebrug giver langt større risiko for at udvikle forskellige former for hudkræft, og kræft i huden er nu den mest udbredte kræftform i Danmark. Og selvom man ikke mærker det som ung, giver solariebrug langt større risiko for at udvikle kræft senere i livet.

Derfor bør vi her være bedre til at oplyse de unge om farerne ved solariebrug.

- Ung-til-ung indsats for at reducere rygning og alkohol blandt børn og unge.
- Skabelse af sunde trends - gerne gennem de unges forbilleder.

- Bedre samarbejde og nye partnerskaber på tværs af kommuner, erhvervsliv, diverse lokale foreninger, kultur- og idrætsliv og centrale instanser som Sundhedsstyrelsen, Det Nationale Råd for Folkesundhed og de relevante ministerier
- Kendte danske sportsstjerner skal opfordres til at fungere som forbilleder i statslige kampagner mod rygning, alkohol og solarier.
- Det samme skal gælde for Team Danmark og sportsudøvere, der modtager støtte fra det offentlige.
- Alle uddannelsesinstitutioner bør kunne tilbyde motion til deres elever.
- Idræt skal være obligatorisk på alle ungdomsuddannelser - idræt skal være fysisk.
- Kampagner for at gøre det endnu mere attraktivt at cykle.
- Flere og bedre cykelstier.

## Fra 25 til 70 år: Et langt og sundt arbejdsliv

*I denne fase af livet tilbringer de fleste danskere rigtig mange timer på deres arbejdsplads, og det er netop her, vi skal sætte ind.*

*Sundhed skal være en del af jobbet.*

*Mange arbejdsgivere tager allerede et socialt og sundhedsmæssigt ansvar. Det er glædeligt og noget vi skal støtte fra politisk side, en tendens vi skal være med til at styrke. Det kan nemlig betale sig at investere i forebyggelse og sundhed – økonomisk og især menneskeligt. Vi skal konsekvent forbedre vores arbejdsmiljø og minimere risikoen for nedslidning og stress og i stedet forebygge gennem et fleksibelt arbejdsliv, tilbud om sund kost og motion og indføre ny teknologi, der kan mindske belastningen i fysisk krævende stillinger.*

Vi skal udbrede sundhedscertificering af arbejdspladser, hvor sundhedskonsulenter giver hele arbejdspladsen et sundhedstjek (læs mere på [www.sund.dfif.dk](http://www.sund.dfif.dk)), og giver helt konkrete forslag til bedre fysisk og psykisk arbejdsmiljø til den pågældende arbejdsplads.

Der kan være svært at gennemskue varedeklarationer, og i dag er det en jungle at navigere i diverse smiley-lignende ordninger. Derfor skal vi stramme op på lovgivningen og eventuelt indføre et fælles EU-ernæringsmærke, der tydeligt informerer om konkret indhold og anden relevant information som eksempelvis fedtenergi procent og tilsætningsstoffer.

For højt blodtryk er i mange tilfælde relateret til usund livsstil, og også her bør vi sætte ind forebyggende.

Første skridt er, at den enkelte borger kender sit blodtryk og kender til blodtrykkets betydning.

En blodtryksmåling bør være et årligt tilbud til alle borgere over 40 år. Målingen kan evt. ske på arbejdspladsen, på apoteket, på de lokale sundhedscentre eller i lokale foreninger, så det bliver så simpelt som muligt for borgerne. Endvidere kunne en informationskampagne – udarbejdet af Sundhedsstyrelsen og kommuner - sætte fokus på advarselstegnene og risici ved blodpropper, da der i dag ikke er en almen viden om dette. Det er helt afgørende, at en blodprop behandles så tidligt som muligt.

*I Esbjerg Kommune har borgerne haft mulighed for at få tjekket deres blodtryk i lokale supermarkeder eller på kommunens bibliotek. På den måde bliver det nemt for den enkelte borger at få viden og vejledning om sit blodtryk uden nødvendigvis at skulle opsøge egen læge.*

Kontanthjælpsmodtagere skal motionere, hvis det skønnes nødvendigt for arbejds-evnen. I nogle kommuner har de allerede gode erfaringer med at få kontanthjælpsmodtagere til at dyrke motion. Fedtprocenten daler, og mange bliver mere motiverede for at søge job. Blandt andre har Middelfart og Ikast-Brande kommune indført motionsordning for kontanthjælpsmodtagere.

- Det skal være muligt at få recept til diætist i lighed med motion på recept.

- Fokus på arbejdsgiverbetalt motion, stresshåndtering, rygestopkurser og alkoholafvænning på arbejdspladsen.
- Udbredelse af sundhedscertificering af arbejdspladser
- Indføre ny teknologi, der kan minimere nedslidning i eksempelvis plejesektoren.
- Ændring af lovgivning for varedeklARATIONER
- Kontanthjælpsmodtagere skal oplyses om fordelene ved motion og sund kost, og hvor det vurderes nødvendigt for arbejdsevnen, skal kontanthjælpsmodtagere hjælpes til at motionere til gengæld for kontanthjælpen.
- Indsats for at udbrede bevidstheden om blodtrykkets betydning, eksempelvis
  - Alle over 40 år tilbydes årlig blodtryksmåling
  - Blodtryk kan måles på arbejdspladsen, på, apoteket, i foreninger m.m.
  - Informationskampagne om advarselstegn
  - Esbjerg Kommunes "Har du tjek på trykket" som forbillede.

## Fra 70 år: En dejlig alderdom

*Når arbejdslivet er forbi, skal der gerne være mange gode sunde leveår tilbage. Det opnår man bedst med fortsat sund kost, rygestop og motion. Ensomhed og isolation spiller desværre ofte også en negativ rolle i alderdommen, hvilket vi skal forsøge at forebygge.*

Et godt måltid sammen med andre kan bidrage til at øge appetitten ikke kun på maden, men også på livet.

Venstre foreslår derfor, at kommunerne tilbyder faste dage for fællesspisning og madklubber.

Motion er helt afgørende for en sund alderdom, da motion også spiller ind på appetit, generel livsglæde og en god nattesøvn.

Motionstilbudene må ikke være for besværlige eller omstændige, men skal tværtimod være lettilgængelige. Alle ældre bør informeres om, hvordan de selv kan gøre en indsats for at holde sig i form. Vi bør ligeledes tænke mere på bevægelse på plejehjemmene og arbejde for at gøre plejehjemmene fysisk aktive. Fysisk aktivitet skal tænkes ind i arkitektur og indretning samt indgå i den daglige rutine.

*På plejehjemmet Søndervang på Frederiksberg har personalet været på kursus i Wii, og nu bruges spillekonsollen flittigt af de ældre. Tidligere har de ældre ikke haft mulighed for at dyrke motion, men nu hjælper spillene både på fysikken og det sociale samvær.*

Ligesom der i dag er besøgsvenner i mange kommuner, kan ældre også have stor glæde af motionsvenner, der er aktive med den ældre gennem gåture, gymnastik eller svømning.

Mange sygdomme er i dag udryddet i Danmark takket være vores effektive vaccinationsordninger, men mange ældre bliver i dag hårdt ramt af influenza på trods af tilbudet om gratis influenzavaccination.

Vi skal udbrede kendskabet til vaccinationstilbudene, ikke bare hos de ældre, men gennem hele livet, så vaccinationsordningerne kan komme til at virke optimalt.

- Bekæmpelse af ensomhed hos de ældre, hvor mange lever alene og i social isolation. Fokus på besøgsvenner, foreningsliv og det frivillige, sociale arbejde. Ældreråd, kirkerne og kommunerne skal i fællesskab aktivere de ældre. Det opsøgende arbejde skal styrkes.
- Videreudvikle Sund By Netværket (pt. 52 medlemskommuner), der med succes har forbedret de ældres sundhed og livsglæde. ([www.sund-by-net.dk](http://www.sund-by-net.dk))
- Informationsmateriale om, hvordan den ældre let kan holde sig i form ved hjælp af øvelser i hjemmet.

- Det fysisk aktive plejecenter – der skal både fokuseres på motion og sund kost på plejehjemmene. Mange ældre ender som underernærede, fordi de spiser for lidt. Det skal ændres.
- Motionsvenner – enten i kommunalt eller privat regi som forebyggelse af både sygdom og ensomhed.
- Mere effektiv oplysning om vaccinationstilbud til alle aldersgrupper
- Ældre, specielt enlige skal tilbydes at deltage i madklubber, hvor socialt samvær hjælper med at komme ensomheden til livs samtidig med, at der laves sund og nærende kost. Også de ældre kan have gavn af brugen af ny teknologi.
- Brugen af Wii på Plejehjemmet Søndervang på Frederiksberg er et godt eksempel på den nye teknologis hurtige indflydelse på ældres kondition og sociale samvær.

## Afslutning

Forebyggelse skal i høj grad foregå tæt på og sammen med borgerne, som har krav på at få sundhedsfremme og forebyggelse for deres skattekroner. Vi har et stort politisk ansvar for at forbedre folkesundheden og ikke mindst bekæmpe livsstilssygdommene.

Alle mennesker har ansvar for eget liv, og det gælder også inden for forebyggelse. Men staten skal være bedre til at oplyse, så det enkelte menneske har det bedste mulige grundlag for at træffe sine valg.

De konkrete initiativer vil ofte foregå i kommunalt regi, i foreningslivet eller i private hjem, men det er helt afgørende, at vi sætter retningslinierne og ambitionsniveauet, som skal være højt.

Danskerne har aldrig været sundere eller levet længere end i dag. Men vi kan og skal gøre det endnu bedre, så vi både forlænger livet og øger kvaliteten af det. Alle fortjener den sundhed, som er forudsætningen for livsglæde og en tilfredsstillende hverdag i familien, på arbejdet eller i skolen. Vi skylder den enkelte borger, fællesskabet og samfundet, at vi sætter forebyggelse på dagsordenen. Vi har slet ikke råd til at lade være – hverken økonomisk eller menneskeligt. Forebyggelse kan på alle måder betale sig.