

## Bilag 3. Forslag til fokusområder i handleplan for børns sundhed

Det foreslås Byrådet, at der i 2024 udarbejdes en handleplan for børns sundhed under Frederikssund Kommunes sundhedspolitik *Sammen om sundhed 2022-2026*. I dette bilag foreslås en ramme for og fokusområder i handleplanen, samt baggrunden herfor.

Der er i dag mange børn, som har problemer med overvægt, og som ikke bevæger sig nok, spiser hensigtsmæssigt eller får nok søvn til at have en god og sund hverdag, hvor de trives. Der er derfor et stigende behov for at styrke forebyggelsen på disse områder, da de ikke alene betyder noget for børns risiko for at udvikle overvægt og sygdom på længere sigt, men også påvirker deres generelle trivsel og læring på kortere sigt.

Kommunernes opgave med at forebygge sygdom og dårlige sundhedsvaner hos børn er afgørende både for det enkelte barn og for folkesundheden i Danmark. I dette arbejde spiller især kommunernes sundhedspleje og tandpleje en afgørende rolle, da de møder børnene og deres forældre fra børnene er helt små og op i gennem barndommen. Både Sundhedsplejen og Tandplejen ser børnene i kommunen fra de er helt små og følger dem systematisk op igennem barn- og ungdommen. De er derfor en hjørnesten i den nationale forebyggelsesstrategi, som skal sikre børn og unge en sund opvækst og skabe gode forudsætninger for et sundt voksenliv.

Handleplanen vil derfor sætte fokus på Sundhedsplejens og Tandplejens arbejde med de områder indenfor børns sundhed, hvor der på baggrund af lokale, regionale eller nationale data er behov for en styrket forebyggelsesindsats blandt børn:

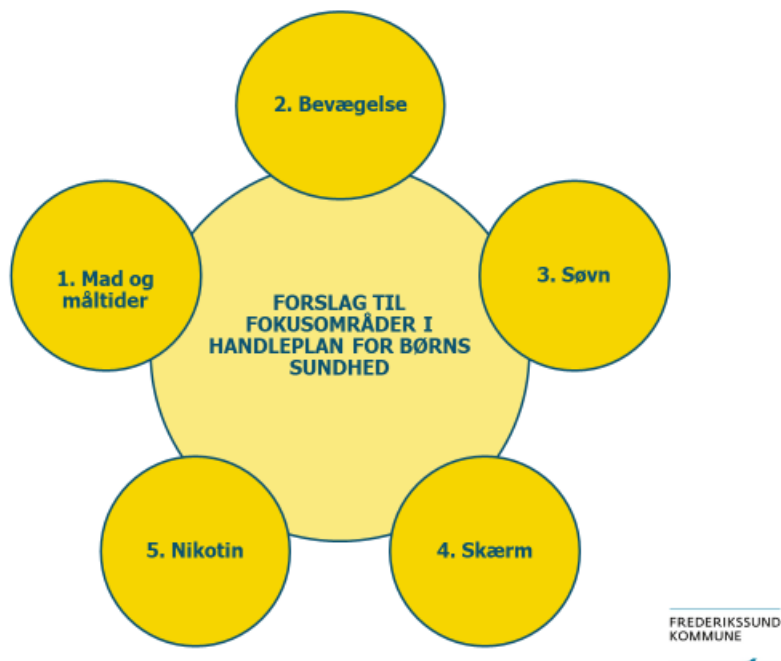
- *Mad, måltidsvaner og bevægelse*, som jf. Sundhedsstyrelsen fortsat er afgørende for at forebygge især den stigende andel af børn med overvægt både nationalt og i Frederikssund Kommune.
- *Børns søvn og brug af skærme*, som har fået øget opmærksomhed i de senere år, idet mange børn sover for lidt og ofte bruger flere timer bag en skærm. Søvn- og skærmvaner kan påvirke trivslen og giver øget risiko for overvægt.
- *Nikotin*, da flere og flere af de ældste børn bruger røgfri nikotinprodukter som engangs-e-cigaretter og snusposer. Risikoen for afhængighed og varige skader i børnenes hjerner er stor på grund af produkternes høje nikotinindhold.

Det er ifølge Sundhedsstyrelsen afgørende at sætte fokus på sundhed og trivsel tidligt i livet, da vaner grundlagt i barndommen følger med ind i ungdoms- og voksenlivet. Det betyder blandt andet, at sunde mad- og bevægelsesvaner hos børn kan være med til at forebygge overvægt og sygdomme senere i livet. Sundhedsstyrelsen peger også på, at en indsats med fokus på flere områder samtidig er vejen at gå, når det handler om børns sundhed – der skal flere ændringer til rundt om børnene, før det gør en forskel. Derfor er målet med handleplanen at styrke arbejdet med 0-18-åriges sundhed.

Det foreslås, at handleplanen omfatter fem fokusområder, jf. figur 1, som også indeholder eksempler på eksisterende og nye tiltag i kommunen indenfor hvert område.

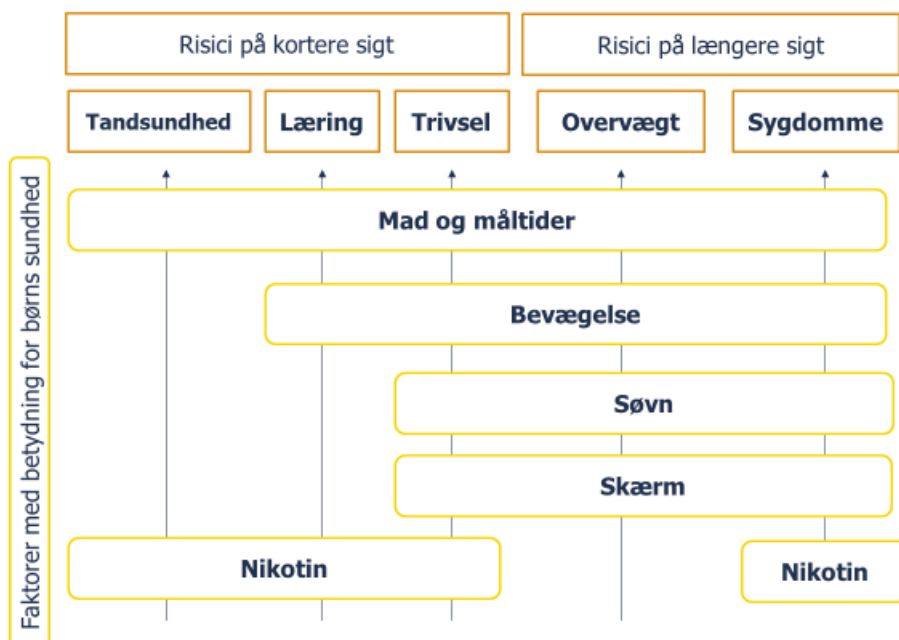


**Figur 1. Oversigt over forslag til fokusområder i handleplan for børns sundhed**



Det er forskelligt, om de valgte fokusområder påvirker både børns sundhed, læring og trivsel eller kun nogle af delene. Sammenhængen mellem hvert fokusområde og risiciene relateret til sundhed, trivsel og læring på kortere og længere sigt er vist i figur 2.

**Figur 2. Oversigt over sammenhængen mellem faktorer med betydning for børns sundhed og sundhed, læring og trivsel**



Kilder: Statens Institut for Folkesundhed (2023): *Skolebørnsundersøgelsen 2022 Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt skoleelever i 5., 7., og 9. klasse i Danmark*; Sundhedsstyrelsen (2019): *Børn og unges sundhed og trivsel*; Vidensråd for Forebyggelse (2022): *Nikotinbrug blandt børn og unge. Konsekvenser og forebyggelse*.

Handleplanen vil primært høre under sundhedspolitikens tema Sundhedsfremme og forebyggelse. Handleplanen omfatter således ikke de dele af børns sundhed og trivsel, som omfatter mistrivsel og ensomhed. Det skyldes, at Frederikssund Kommune allerede har igangsat flere initiativer for at forebygge på disse områder. Det sker via kommunens nye

strategi for tidlig forebyggende indsats *Fælles tilgang – fælles ansvar* (Byrådet 30. august 2023, sag nr. 124), som skal sikre, at alle børn og unge i kommunen får den støtte, der er nødvendig for at vokse op og trives både socialt, personligt og fagligt. Strategien tager afsæt i Børne- og ungepolitikens udviklingsområde Forebyggelse og sundhedsfremme og sundhedspolitikens tema mental sundhed.

Derudover sætter handleplanen *Flere i fællesskaber* fokus på at få flere borgere i alle aldersgrupper med i fællesskaber (Social og sundhed den 9. marts 2023). Muligheden for at være med i gode, sociale og støttende fællesskaber har stor betydning for god trivsel også blandt børn. Da både strategien for tidlig forebyggende indsats og handleplanen for fællesskaber behandler væsentlige aspekter af børns mentale sundhed, vil der i handleplanen for børns sundhed ikke blive sat særligt fokus på mental sundhed.

Derudover vil handleplanen ikke fokusere på risikoadfærd blandt børn, herunder adfærd relateret til alkohol og stoffer. Sundhedsplejen har allerede fokus på alkohol og stoffer i deres samtaler og aktiviteter i udskolingen, hvor emnerne begynder at blive aktuelle for eleverne. Derudover arbejder kommunens SSP-område med forebyggelse af alkohol og stoffer.

I de følgende afsnit vil de fem foreslåede fokusområder blive uddybet. Indledningsvis præsenteres tal for overvægt blandt børn, da der er en sammenhæng mellem både mad, bevægelse, søvn og sandsynligvis også skærm og udvikling af overvægt.

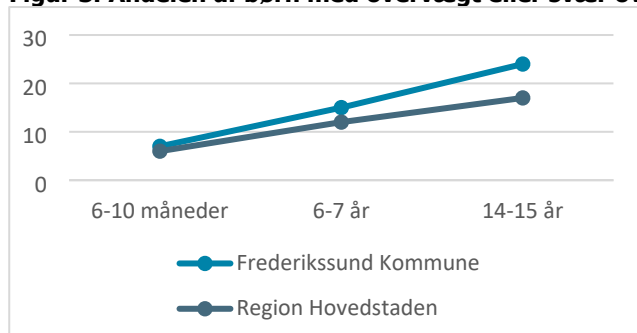
## Overvægt

Sundhedsstyrelsen understreger, at sund kost og bevægelse lige fra børn er helt små, er nogle af de vigtigste faktorer for børns sundhed. Det er særligt vigtigt i forebyggelsen af overvægt, som er et stadigt stigende problem også blandt børn i Frederikssund Kommune.

Sundhedsprofilen for børn og unge i Region Hovedstaden og kommuner (2023) viser, at 4,2 procent af børn i Frederikssund Kommune født i 2021 havde overvægt eller svær overvægt, da de var 6-10 måneder. Det er en lidt mindre andel end gennemsnittet i Region Hovedstaden, som var 5,9 procent for børn født i 2021. For de større børns vedkommende havde cirka 14 procent af indskolingsbørnene i Region Hovedstaden overvægt eller svær overvægt i skoleåret 2021/22, mens det gjaldt cirka 17 procent af udskolingsbørnene.<sup>1</sup>

Tallene viser, at andelen af børn med overvægt eller svær overvægt er større, jo ældre børnene bliver. Det viser også tidligere tal fra Frederikssund Kommune fra skoleårene 2017/18 og 2018/19, som det ses i figur 3. Her havde syv procent af de 6-10 måneder gamle børn overvægt eller svær overvægt, mens det gjaldt 15 procent af de 6-7-årige og 24 procent af de 14-15-årige. I figuren er tallene sammenholdt med gennemsnittet i Region Hovedstaden, hvor det ses, at Frederikssund Kommune lå højere end regionen.

**Figur 3. Andelen af børn med overvægt eller svær overvægt (pct.)**



Note: Data registeret af Sundhedsplejen i Den Nationale Børnedatabase i 2017/2018 og 2018/2019.

<sup>1</sup>Frederikssund Kommunes registreringer for skolebørn indgår ikke i opgørelserne, idet kommunen har valgt ikke at indgå i sundhedsplejedatabasen for skolebørn. Der arbejdes dog på en national database for børns sundhed med sundhedsplejedata for alle kommuner i fremtiden.

## Fokusområde 1: Mad og måltider

Der er over de senere år sket en positiv udvikling i, hvad børn spiser, men der er stadig mange børn, som ikke får en sund kost. Særligt får børn mange søde sager, da det ofte er en del af hygge- og fejringskulturen både ude og hjemme. I dag får børn op til fire gange så mange søde sager, set i forhold til de officielle kostråd.

Det er ikke et problem i sig selv med søde sager, men det kan gå ud over børns sundhed og øge risikoen for overvægt, når de søde sager fylder en stor del af kosten. Mængden af slik og sodavand spiller også ind på børns tandsundhed, og Skolebørnsundersøgelsen 2022 viser, at cirka 20 procent af de 11-15-årige børn ikke børster tænder flere gange dagligt. Når det kommer til andre elementer i kosten som frugt og grøntsager, som det anbefales at spise hver dag, er det kun op mod halvdelen af de 13- og 15-årige, som spiser det dagligt, og kun omkring 40 procent spiser grøntsager hver dag. For de 11-årige ser det lidt bedre ud. Det viser Skolebørnsundersøgelsen også.

Børns måltidvaner har også betydning for deres sundhed og trivsel, og det er vist, at børn med regelmæssige morgenmads- og familiemåltidvaner som hovedregel spiser en sundere kost, ligesom der er en sammenhæng mellem uregelmæssige måltidvaner og overvægt. Af de danske 11-årige børn er det omkring hver femte, som springer morgenmaden over mindst tre hverdage om ugen, og andelen stiger med alderen.

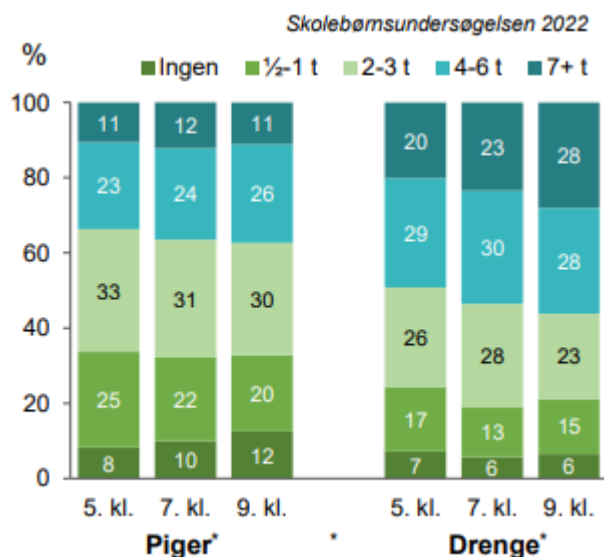
Sundhedsprofilen for børn og unge (2023) viser, at der i skoleåret 2021/2022 var udfordringer med mad og måltider ved knap hver femte af indskolingsbørnene i Region Hovedstaden, mens det kun var fem procent af børnene i udskolingen.

## Fokusområde 2: Bevægelse

Det er veldokumenteret, at bevægelse forebygger en lang række sygdomme som type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Det gælder også blandt børn, hvor sygdomme som type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme også udgør en væsentlig risiko. Samtidig er der en positiv sammenhæng mellem børns bevægelse og deres trivsel – blandt andet selvtillid – ligesom leg har betydning for børns udvikling både kognitivt, fysisk og følelsesmæssigt.

Det er dog langt fra alle børn, som bevæger sig mindst en time hver dag, som Sundhedsstyrelsen anbefaler. Skolebørnsundersøgelsen viser, at det blandt de 11-15-årige børn er 8-12 procent, som slet ikke bevæger sig, så de bliver forpustet i løbet af dagen (figur 4). For udskolingsbørnene i Region Hovedstaden viser Sundhedsprofilen for børn og unge (2023), at 13 procent har udfordringer med bevægelse.

**Figur 4. Procentvis fordeling af antal timer med hård fysisk aktivitet om ugen efter køn og klassetrin**



Udover mængden af bevægelse i børnenes hverdag er det vigtigt at være opmærksom på børns motoriske færdigheder. Gode motoriske færdigheder er en forudsætning for, at børn kan være med i leg og bevægelse, ligesom det har betydning for deres sundhed og trivsel.

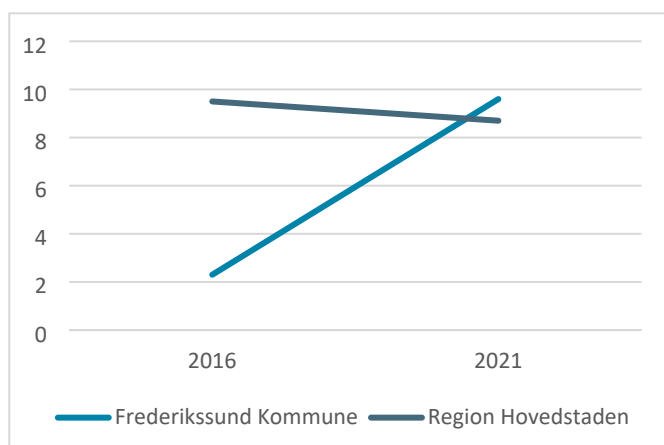
Sundhedsprofilen for børn og unge (2023) viser, at der oftere ses motoriske vanskeligheder hos børn, som bevæger sig mindre end en time om dagen, har overvægt eller ikke trives. Den viser også, at de motoriske vanskeligheder ofte følger barnet op gennem skoleårene, så der er god grund til at fokusere på både bevægelse og god motorik.

### Fokusområde 3: Søvn

De seneste undersøgelser – både i Frederikssund Kommune og nationalt – viser, at dårlige søvnvaner blandt børn er et stigende problem. Både for lidt og for dårlig søvn påvirker børns trivsel og indlæring i negativ retning, ligesom der er en sammenhæng med overvægt og depression. Samtidig er børns søvn et emne, som i dag fylder hos mange forældre. Det mærker kommunens sundhedspleje også i deres møder med børn og deres familier.

Når det gælder de helt små børn i Frederikssund Kommune, viser Sundhedsprofilen for børn og unge (2023), at der for de 0-1-årige er sket en kraftig stigning i børn med søvnudfordringer over de senere år. For børn født i 2016 var det cirka 2 procent, mens det for børn født i 2021 var knap 10 procent (figur 5). I Region Hovedstaden var andelen knap ti procent i 2016 og knap ni procent i 2021. Der findes ikke tal for søvn hos de større børn i Frederikssund Kommune, men Sundhedsprofilen for børn og unge (2023) viser, at der i skoleåret 2021/2022 var cirka 17 procent af udskolingsbørnene i Region Hovedstaden, som havde udfordringer med søvn og træthed.

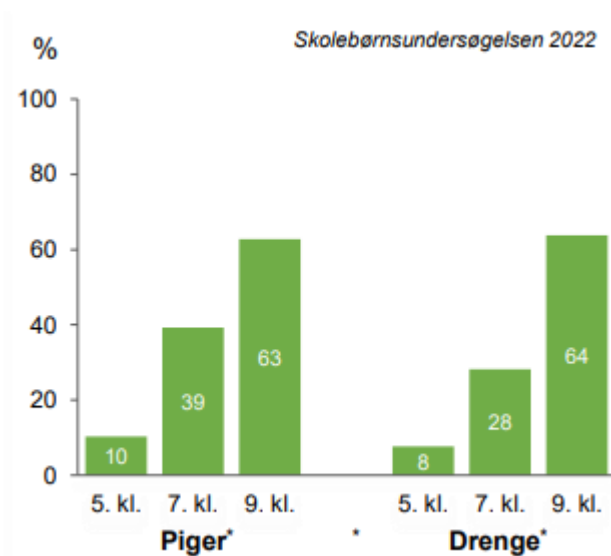
**Figur 5. Andelen af børn med udfordringer med søvn (pct.)**



Note: Sundhedsplejedata fra Sundhedsprofil for børn og unge i Region Hovedstaden og kommuner.

Nationalt viser Skolebørnsundersøgelsen (2022), at en stor del af de ældste børn ikke får så mange timers søvn hver nat. Over halvdelen af de 15-årige sover max otte timer hver nat, mens det gjaldt hver tiende af de 11-årige (figur 5). Samtidig er det cirka hver femte, som sover dårligt eller uroligt om natten.

**Figur 5. Andel, som gennemsnitligt sover/ligger otte timer eller mindre om natten, efter køn og klassetrin (pct.)**



#### Fokusområde 4: Skærm

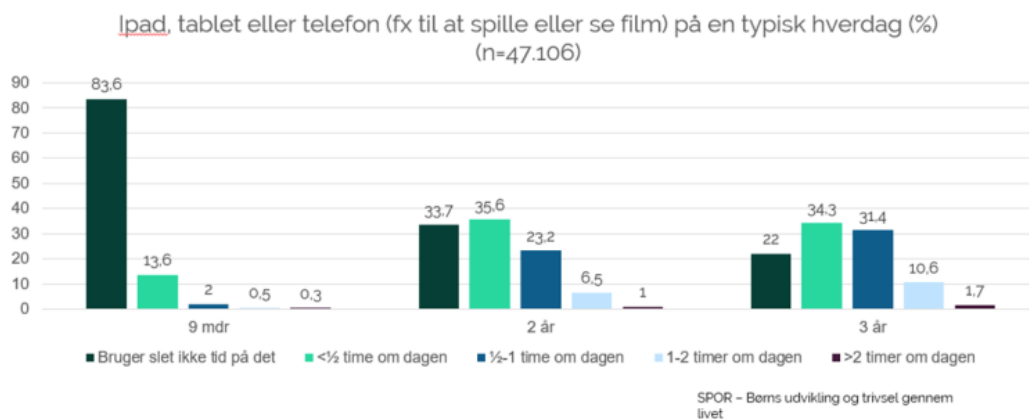
Børn bruger i dag ofte mange timer på digitale medier og foran en skærm, og der er derfor en stigende opmærksomhed på, hvad det betyder for deres sundhed og trivsel. Der mangler stadig undersøgelser om børn og skærmbrug, men det er vist, at brug af skærme hænger sammen med at sidde stille i lang tid, og dét at sidde meget stille har en negativ indflydelse på helbredet.

Omvendt bruger børn ikke kun digitale medier og skærm, mens de sidder stille, men også mens de er på farten og er aktive, ligesom de bruger dem i relevante pædagogiske og didaktiske sammenhænge i skoler og daginstitutioner. Børns skærmbrug er derfor et komplekst område, og der er brug for et nuanceret blik på, hvornår det er en fordel eller ulempe at bruge skærmen. Handleplanen vil alene fokusere på vejledning til forældre om u hensigtsmæssig skærmbrug derhjemme, da Sundhedsplejen oplever et stort behov herfor i deres møde med børn og deres familier. Blandt andet er der behov for at vejlede om forældrenes fravær, når de selv bruger skærme, da det kan betyde noget for opmærksomheden overfor børnene.

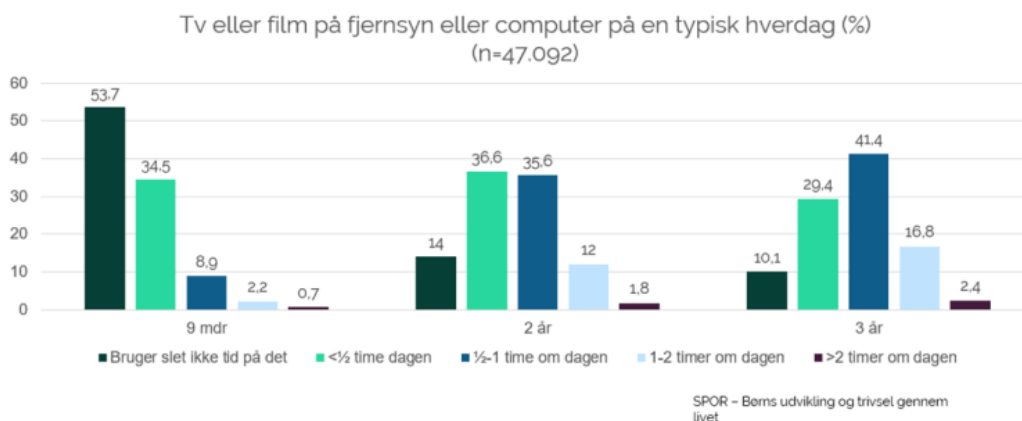
Brug af skærme i mange timer hver dag er også mistænkt for at forstyrre børns søvn og for at påvirke deres trivsel negativt. Med hensyn til børns trivsel er det vist, at det kan have både en positiv og negativ betydning at være sammen online i stedet for at mødes fysisk. Sundhedsstyrelsen har for nylig udgivet en række anbefalinger på området, dog uden konkrete anbefalinger for tidsforbrug.

Skærmbrug (brug af smartphones, tablets, spilkonsoller, PC og TV) er steget markant blandt børn og unge de sidste årtier. En undersøgelse fra VIVE (2021) viser, at 66 procent af de toårige bruger tablet eller smartphone på en typisk hverdag, og at 31 procent gør det mere end en halv time (figur 6). Samme målgruppe bruger 86 procent TV eller PC på en typisk hverdag, og næsten 39 procent gør det mere end en halv time (figur 7).

**Figur 6. Små børns skærmbrug – ekskl. computer og TV)**



**Figur 7. Små børns skærmbrug – computer og TV**



En anden undersøgelse fra Børns Vilkår (2023) viser, at de 3-6-årige børn i gennemsnit ser på en skærm halvanden time om dagen, og at en stor del af børnene ser på skærmen alene, selv om det anbefales at voksne ser sammen med de små børn.

Skolebørnsundersøgelsen viser, at tidsforbruget blandt de ældre børn er en del større, idet knap en femtedel af de 15-årige bruger mindst fire timer dagligt på at se film, serier, YouTube eller anden underholdning i hverdagen – og mere i weekenden. Knap 30 procent af de 15-årige bruger oftest skærm efter sengetid.

Der findes ikke tal for skærmbrug blandt børn i Frederikssund Kommune, men kommunens sundhedsplejersker oplever et stigende behov for at tale med børnene og deres familier om det. Sundhedsplejen taler derfor om skærmbrug og nærvær med familierne, når de besøger dem i barnets første leveår, ligesom de drøfter det med børnene ved ind- og udskolingsundersøgelserne i henholdsvis 0. og 9. klasse. Sundhedsplejens arbejde med at forebygge et stort og u hensigtsmæssigt skærmbrug blandt børn vil blive styrket i forbindelse med handleplanen.

### Fokusområde 5: Nikotin

De seneste år er flere og flere af de ældste børn i Frederikssund Kommune og i hele landet generelt begyndt at bruge røgfri nikotinprodukter som snus, nikotinposer og engangs-e-cigaretter. Sundhedsplejen og SSP-området oplever dog også, at børn helt ned på mellemtrinnet stifter bekendtskab med de forskellige nikotinprodukter, som ofte appellerer til børn med søde smage og dufte. Samtidig oplever Tandplejen forældre, som efterspørger hjælp til deres børn, som bruger produkterne.

I Frederikssund Kommunes egen Ungeprofilundersøgelse 2021/2022 var det to procent af eleverne i 7.-9. klasse (850 elever deltog), som svarede, at de brugte snus. Det er cirka samme niveau som Skolebørnsundersøgelsen (2022), hvor én procent af de 11-årige og tre

procent af de 13-årige bruger snus, tyggetobak eller nikotinposer. For de 15-årige var det 11 procent af pigerne og 13 procent af drengene.

Produkternes høje indhold af nikotin betyder, at det er let at blive afhængig, og det kan være rigtig svært at holde op igen. Nikotinen giver risiko for varige skader i børnenes hjerner, da hjernen udvikler sig helt frem til 25-30-års-alderen, ligesom der er større risiko for angst, depression, stress og indlæringsvanskeligheder ved at bruge nikotin over tid. De nikotinprodukter, som sidder længe i munden, kan også give skader i munden. Endelig ser nikotin ud til at have en "gateway"-effekt, så det er lettere at blive afhængig af andre rusmidler som cigaretter og alkohol.

Der er derfor brug for mere oplysning og forebyggelse på området, ligesom der er brug for målrettet hjælp til at stoppe igen. Oplevelsen i Frederikssund Kommune er i overensstemmelse med en undersøgelse blandt alle danske kommuner, som viser, at kommunerne efterlyser mere viden, hjælp og materialer til at håndtere forebyggelse af nikotin hos børn og unge, og at de har svært ved at rekruttere unge til deres stoptilbud.

### Igangsatte indsatser

Frederikssund Kommune har allerede flere indsatser i gang, som er relevante for flere af handleplanens fokusområder (se listen herunder). Handleplanen giver derfor mulighed for både at fortsætte det gode arbejde med disse indsatser og for at igangsætte nye indsatser.

- **Projekt Er du for sød?**, som Sundhedsplejen og Tandplejen deltager i i perioden 2023-2027. Her er der fokus på at forebygge, at børn i 0.-3. klasse spiser for mange søde sager.
- **Børneliv i Sund Balance**, som Sundhedsplejen deltager i sammen med udvalgte skoler og børnehuse. Projektet har fokus på sund kost, bevægelse og trivsel blandt de 0-10-årige børn og løber i perioden 2020-2024.
- **Overvægtsstudiet HOT** hos Sundhedsplejen. Her er der fokus på at hjælpe 6-12-årige børn med overvægt. Projektet gennemføres i perioden 2022-2024.
- Sundhedsplejen, Tandplejen og kommunens forebyggelsesafdeling gennemførte i 2023 en **indsats mod røgfri nikotinprodukter for unge på Campus**. Sundhedsplejen fortsætter i 2024 indsatsen på Campus via en prøvehandling med nikotin-stopprogrammet U-Niko særligt målrettet unge. En forskningsgruppe står for målrettede materialer, uddannelse af sundhedsplejersker og evaluering.
- Frederikssund Kommune har **røg- og nikotinfri offentlige legepladser og idrætsanlæg** pr. 1. januar 2024, hvilket vil understøtte indsatsen på området.
- Sundhedsplejen har i dag **barselscaféer i samarbejde med bibliotekerne**, hvor blandt andet børns søvnvaner tages op.

Det bliver med en samlet handleplan for børns sundhed muligt at skærpe indsatsen målrettet børns sundhed i endnu højere grad end i dag. Samtidig bliver det muligt at prioritere opgaverne indenfor børns sundhed, og derved bliver det også muligt at fokusere de ressourcer, der er til rådighed og fortsat levere kerneopgaven.