

# HJERTEFORENINGENS FOREBYGGELSESPOLITIK 2009



– Gør en forskel for folkesundheden

## Vi har ventet alt for længe...

### DET KAN VI OPNÅ

- **En stigning i middellevetiden – på kort og på lang sigt. Hvis hjertekarsygdom helt kunne elimineres, kunne levetiden for mænd og kvinder i gennemsnit forlænges med hhv. 3,5 og 2,7 år.**
- **En bedre livskvalitet og en betydelig reduktion i forekomsten af hjertekarsygdom, som mere end 300.000 danskere i dag kæmper med, og som hvert år sender omkring 86.000 på hospitalet og knap 18.000 i døden.**
- **Store besparelser på udgifter til sygehusbehandling, medicin og produktionstab ved bl.a. tabt arbejdsfortjeneste, der i alt beløber sig til ca. 12 milliarder kroner.**

Danskerne ryger, spiser og drikker sig til et rigtigt dårligt helbred – især i de mindre ressourcestærke grupper. Det koster hvert år samfundet milliarder af kroner, dårlig livskvalitet for mange mennesker og tab af menneskeliv.

Til de sørgelige fakta hører bl.a., at op mod hvert femte barn og omkring hver tredje dansker er overvægtig, at op mod hvert femte barn stort set ikke rører sig, og at personer med kort uddannelse har 50 procent større risiko for at dø af en akut blodprop i hjertet end personer med lang uddannelse.

Hjerteforeningen mener, at det er tid til at gøre op med årtiers forfejlede forebyggelsespolitik, der i alt for høj grad har handlet om oplysningskampagner og den enkeltes ansvar for egen sundhed. Sundhed er ikke kun den enkeltes ansvar. Det er også en politisk opgave, der kræver indsats i alle dele af samfundet.

Regeringen vil i 2009 lancere en national handlingsplan for forebyggelse og har nedsat en Forebyggelseskommission, som skal komme med anbefalinger om fremtidens forebyggelsesindsats.

Hjerteforeningen har derfor udarbejdet en forebyggelsespolitik med 22 anbefalinger til dokumenterede, realistiske og omkostningseffektive indsatser, som bl.a. er baseret på undersøgelser iværksat og finansieret af Hjerteforeningen.

Hjerteforeningen håber, de mange forslag og resultater af undersøgelser kan inspirere alle, der beskæftiger sig med sundhed, til at arbejde for at styrke indsatsen for forebyggelse og sundhedsfremme i Danmark – ikke mindst blandt de ressourcetsvage.



Susanne Volqvartz  
Direktør



Peter Clemmensen  
Overlæge, dr. med.  
Formand

## Hjerteforeningens 22 anbefalinger

### BØRN OG UNGE

**1** Hjerteforeningen anbefaler, at folkeskolen skal være en central del af forebyggelsesindsatsen rettet mod børn og unge. Hjerteforeningen foreslår, at der sættes ind i folkeskolen.

Faget "Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab" tildeles timer til praktisk baseret undervisning i sundhed med læseplaner og afsluttende prøver. Undervisningen koordineres med fagene idræt og hjemkundskab.

Elever fra 4. klasse og opefter gennemfører hvert år en konditionstest. Antallet af idrætstimer sættes op med mindst én time om ugen, og dagligdagen tilrettelægges, så børnene er fysisk aktive mindst 60 minutter i løbet af en skoledag.

Der indføres gratis frugt i alle skoler og institutioner.

Hjerteforeningen har prioriteret indsatsen på syv overordnede områder. Argumenterne for forslagene er ikke udtømmende, men giver et billede af baggrunden for anbefalingerne. En uddybende forklaring og dokumentation kan ses i Baggrund for Hjerteforeningens forebyggelsespolitik på [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk) under menupunktet Viden og rådgivning/Forebyggelse. Rapporten kan også bestilles på [post@hjerteforeningen.dk](mailto:post@hjerteforeningen.dk) eller på tlf. 33 93 17 88.



#### Hvorfor?

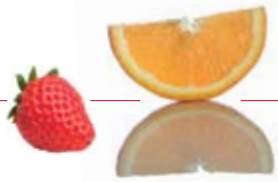
Skolen har et stort ansvar for børnenes almindelse. Det at tage vare på egen sundhed er et væsentligt element i dannelsen. Børn og unge tilbringer en meget stor del af deres tilværelse i skolen, og herigennem er det muligt at påvirke deres viden, holdninger og adfærd. Ved at tildele faget timer og udarbejde læseplaner sikrer vi, at det ikke – som nu – overlades til den enkelte lærer at beslutte, om børnene skal undervises i sundhed, og hvad de skal lære.

#### Hvorfor?

En times daglig fysisk aktivitet i skoletiden forbedrer børnenes konditionstal markant, og det reducerer børnenes risiko for at få hjertekarsygdomme væsentligt. Ved samtidig at indføre regelmæssig konditionstest af skolebørn styrkes sandsynligheden for tidligt at fange en uheldig udvikling og for at sætte ind i tide.

#### Hvorfor?

Erfaringer med skolefrugt er så gode, at alle danske skolebørn dagligt bør tilbydes et gratis stykke frugt. Flere skoler har ganske vist haft held til at indføre forældrebetalte ordninger. Men det er ikke lykkedes særlig godt i socialt og økonomisk belastede områder, selv om det netop er her, behovet for sundere madvaner er størst.



**2** Det overdrevne forbrug af sodavand og saft skal begrænses med en national årlig kampagne for en sodavandsfri uge og en genstandsgrænse på højst ½ liter sodavand om ugen.

**3** Der skal ikke være adgang til at reklamere for usunde fødevarer i tidsrummet fra kl. 6.00 til kl. 21.00 i tv- og radioudsendelser. Der skal endvidere ikke være adgang til at reklamere for usunde fødevarer i internet- og mobiltelefonysider og lignende.

## RYGNING

**4** Hjerteforeningens årindforettotalt, nationalt rygeforbud i alle lukkede lokaler med offentlig adgang. Resultaterne af rygeforbuddet skal overvåges.

**5** Afgifter på tobak skal øges, så det svarer til en prisstigning på 50%.

### Hvorfor?

Vi kan konstatere, at børn og unge spiser alt for lidt frugt og grønt, mens forbruget af slik og sodavand er steget betydeligt. Det er meget uhensigtsmæssigt for børnenes ernæring og indlæring.

### Hvorfor?

Vi ved, at reklamer for fødevarer har en effekt på børns forbrug. Børn, som ser mere end to timers tv om dagen, indtager for eksempel mindre frugt og grønt og mere af de usunde fødevarer og søde drikke fra reklamerne. Samtidig ved vi, at børn, som udsættes for fødevarereklamer, spiser mere usundt (sukker, fedt og salt). Det er nødvendigt at skærpe reglerne, kontrollen og sanktionerne.

### Hvorfor?

På baggrund af erfaringer fra bl.a. USA, Italien, Irland og Skotland kan vi med et nationalt rygeforbud forvente et fald i antallet af indlæggelser med blodprop i hjertet på mindst 10%. Det svarer til 1.200 færre indlæggelser og en besparelse på ca. 73 mio. kr. om året. Et nationalt rygeforbud vil have en effekt allerede inden for det første år.

### Hvorfor?

Erfaringen viser, at der er en klar sammenhæng mellem pris og forbrug af tobak. Forbruget falder ved stigende priser, og forbruget stiger ved faldende priser – især blandt de unge op til 30 år og folk med lav indkomst. Samtidig forebygger stigende priser rygestart og får flere børn og unge til at holde op med at ryge.

## FYSISK AKTIVITET

**6** Hjerteforeningen anbefaler, at der etableres sikre cykel- og stisystemer i hele landet og indføres bilfri zoner omkring skoler i skoletiden.

**7** Der skal oprettes kommunale puljer til motionstilbud over for mennesker, der ikke normalt motionerer. Patientforeninger og frivillige organisationer skal inddrages som samarbejdspartnere.

## FØDEVARER

**8** Hjerteforeningen går ind for en obligatorisk trafiklysmærkning på forsiden af fødevarer.

**9** Hjerteforeningen foreslår at indføre en obligatorisk, standardiseret næringsdeklaration, hvor indholdet af næringsstoffer angives pr. 100 g /100 ml på bagsiden af en fødevarer.

**10** Den såkaldte GDA-mærkning (Guideline Daily Amount) skal skaffes.

### Hvorfor?

Stisystemer øger aktivitetsniveauet hos både fysisk aktive og inaktive personer. Et projekt i Odense skabte en fremgang i cyklismen på 20%. Og med en sikker infrastruktur omkring skoler lader flere forældre deres børn cykle til skole. Cykelturen til og fra arbejde/skole har en dokumenteret stor effekt på konditionen.

### Hvorfor?

Patientforeninger som Hjerteforeningen driver mange initiativer med det formål at udbrede fysisk aktivitet. De har typisk en stor viden og kontakthold og er kendt i den danske befolkning. Med flere ressourcer kan patientforeningerne skabe permanente netværk og med stor effekt nå ud til de mennesker, som er svære at nå.

### Hvorfor?

Rød indikerer et højt indhold af eksempelvis sukker, fedt og salt, gul et middel indhold og grøn et lavt indhold. Trafiklysordningen giver forbrugeren et hurtigt og let forståeligt signal om indholdet af fedt, sukker og salt i en fødevarer.

### Hvorfor?

En grundlæggende forudsætning for, at forbrugeren har mulighed for at forholde sig til, om de bør spise lidt eller meget af en fødevarer, er at varen har en korrekt og umiddelbart forståelig information om næringsindholdet. Denne næringsdeklaration følger EU-Kommissionens forslag.

### Hvorfor?

Mærket er vildledende. Mærkningen er baseret på flere usikre faktorer bl.a. på standardportionsstørrelser. Portionsstørrelser kan som bekendt variere stærkt fra person til person, og erfaringer fra udlandet viser da også, at de færreste forbrugere forstår mærket.

**11** Hjerteforeningen ønsker differentierede afgifter på fødevarer: Sunde fødevarer skal koste mindre, og usunde fødevarer skal koste mere.

## LIVSSTIL

**12** Hjerteforeningen ønsker, at alle personer mellem 30 og 50 år skal have tilbud om helbredsundersøgelser og opfølgende helbredssamtaler i almen praksis.

**13** Det er nødvendigt med en målrettet koordinering og overvågning af forskning, der vedrører forebyggelse og behandling af stress, bl.a. på arbejdspladsen.

**14** Hjerteforeningen foreslår skattefradrag for arbejdsgivere på sundhedsfremmende ydelser på arbejdspladsen.

**15** Sundhedsfremmende ydelser på arbejdspladsen skal ikke beskattes hos medarbejderne.

**16** Hjerteforeningen anbefaler, at der oprettes målrettede støtteordninger for virksomheder med henblik på sundhedsfremme.

### Hvorfor?

Beregninger peger på, at differentierede afgifter vil øge befolkningens indtag af frugt og grønt med 7,4%. Det reducerer risikoen for hjertekarsygdom med 1 til 2,5%.

### Hvorfor?

En større, videnskabelig undersøgelse – kendt som Sundhedsprojekt Ebeltoft – viser, at forebyggende helbredsundersøgelser og helbredssamtaler hos egen praktiserende læge kan halvere risikoen for hjertekarsygdomme hos højrisikopersoner mellem 30 og 50 år.

### Hvorfor?

Der er en tæt sammenhæng mellem langvarig stress og hjertekarsygdom. I øjeblikket er der mange indsatser mod stress i Danmark, men de er sjældent baseret på forskning. Der mangler en samlet overvågning af indsatser og forskning, som kan skabe viden om og implementering af effektiv forebyggelse af stress i Danmark.

### Hvorfor?

Langt de fleste danskere tilbringer størstedelen af deres vågne tid på arbejdspladsen. Sundhedsfremmende tilbud som sundhedstjek, motionstilbud, rygestopkurser, kostvejledning mv. styrker muligheden for forebyggelse og for tidligt at opdage symptomer på sygdom og problemer med helbredet. Økonomiske fordele i form af fradrag og tilskud kan gøre det attraktivt for flere virksomheder at prioritere sundhedsfremmende ydelser – også der, hvor midlerne er begrænsede, eller hvor kulturen ikke lægger op til en sund livsstil.



## FORSKNING

**17** Hjerteforeningen foreslår flere midler og mere opmærksomhed på sundhedstjenesteforskning

### Hvorfor?

Sundhedstjenesteforskning er forskning om sundhedsvæsenets funktion, herunder virkningen af forebyggelse for befolkningen og samfundet. Området skal oprioriteres, så det i højere grad end i dag bliver muligt at dokumentere, hvilke forebyggelsesaktiviteter der virker bedst og er omkostningseffektive.

**18** Der skal indføres grænseværdier for udledning af ultrafine partikler.

### Hvorfor?

Tysk forskning viser en sammenhæng mellem antallet af ultrafine partikler fra bilos i luften og hjertekarsygdom. Jo højere koncentration, jo flere alarmopkald til ambulancetjenesten. Selv om der er behov for mere forskning, er der grund til at indtage et forsigtighedsprincip og hurtigst muligt sætte en grænseværdi for de ultrafine partikler.

**19** Der skal ske begrænsninger i udledningen af ultrafine partikler, fx ved indførelse af miljøzoner.

## SUNDHEDSMÆSSIGE KONSEKVENSVURDERINGER OG REDEGØRELSE

**20** Hjerteforeningen mener, at kravene til sundhedskonsekvensvurdering af lovforslag skal skærpes.

### Hvorfor?

Ved en sundhedskonsekvensvurdering undersøger man de positive, negative eller neutrale konsekvenser, en lovgivning kan have for sundheden. Hvis Folketinget kræver og håndhæver, at alle lovforslag gennemgår en sundhedsmæssig konsekvensvurdering, sikrer vi, at ny lovgivning tager højde for befolkningens sundhed.

**21** Det er nødvendigt at udarbejde materiale til at foretage de relevante sundhedsmæssige konsekvensvurderinger.

### Hvorfor?

Materialet skal sikre en ensartet og effektiv praksis for ministeriernes vurdering af de sundhedsmæssige konsekvenser af lovforslag.

**22** Hjerteforeningen anbefaler, at Folketinget får en årlig redegørelse om folkesundheden.

### Hvorfor?

En årlig redegørelse til Folketinget om status for befolkningens sundhed og kommunernes arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme vil medvirke til at sætte politisk fokus på området og sikre overvågning af indsatsen.



## Om Hjerteforeningens forebyggelsespolitik

- Forebyggelsespolitikken er Hjerteforeningens anbefaling til fremtidens forebyggelsesindsats.
- Den indeholder 22 konkrete forslag til forebyggelse af hjertekarsygdom.
- Hjerteforeningen har prioriteret indsatser, som er relativt lette at gennemføre og giver mest sundhed for pengene.
- Hjerteforeningen har især lagt vægt på metoder, der forebygger social ulighed i hjertesundhed.
- Forslagene er baseret på danske data samt danske og internationale undersøgelser, herunder nye undersøgelser og beregninger, som er igangsat og finansieret af Hjerteforeningen til brug for forebyggelsespolitikken.
- Forebyggelsespolitikken er udarbejdet som et indspil til Forebyggelseskommissionens arbejde med en national handlingsplan for forebyggelse.
- Hjerteforeningen vil følge regeringens indsats og opfølgning på kommissionens anbefalinger tæt.

Læs hele Hjerteforeningens forebyggelsespolitik på [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)