

Politikforslag: Øget bevægelse i kommunerne

Baggrund

Fysisk inaktivitet er en væsentlig risikofaktor for udviklingen af hjerte-kar-sygdomme. Mindst 50 procent af alle hjerte-kar-tilfælde kan forebygges, blandt andet gennem mere motion og bevægelse. I dag kan der som borger opleves barrierer for at få bevægelse ind i hverdagen – bl.a. manglende tilgængelig infrastruktur og begrænset tryghed.

Hvis folkesundheden skal styrkes, skal adgangen til dagligdags bevægelse forbedres. Det kræver tværgående prioritering i kommunerne, hvor sundhed tænkes ind i planlægning, byudvikling og lokale samarbejder.

Med Folkesundhedsloven får kommunerne pligt til at styrke folkesundheden og forebyggelsen. Opgaven nu er at omsætte lovens intentioner til konkrete, målbare handlinger. Hjerteforeningen har en række konkrete forslag til, hvordan man kan styrke mulighederne for bevægelse i hverdagen og dermed bidrage til at forbedre folkesundheden.

Politikforslag til øget bevægelse i hverdagen

1. Henvisning til civilsamfundets bevægelsesaktiviteter

Kommunen kan aktivt henvise borgere til eksisterende bevægelses- og motionstilbud i civilsamfundet – herunder Hjerteforeningens mange aktiviteter, som er åbne for alle. Det gælder både forebyggende tilbud og særlige rehabiliteringsforløb for borgere med sygdom. Et styrket samarbejde kan sikre bedre udnyttelse af de samlede ressourcer.

2. Bevægelsesvenlige byrum

Indretning af byrum, parker og boligområder med bevægelsesfremmende elementer kan integrere fysisk aktivitet i hverdagen. Det kan være grønne lommer, legepladser, stisystemer, træningsinstallationer og åbne pladser, der inviterer til ophold og aktivitet.

3. Åbne kommunale faciliteter for foreninger udenfor Folkeoplysningsloven

I en række kommuner oplever foreninger, der ikke er under Folkeoplysningsloven, at det er vanskeligt at låne lokaler og faciliteter til sine aktiviteter, hvilket dermed vanskeliggøre forebyggende aktiviteter. Ved at stille fx idrætshaller og mødelokaler til rådighed for en bredere kreds af foreninger, kan kommunen understøtte flere aktiviteter og øge tilgængeligheden til motionstilbud. Det bidrager til et mere varieret og inkluderende fritidstilbud for borgerne

4. Lys på stierne

For at borgerne benytter gang- og cykelstier er det vigtigt, at de oplever stierne som trygge. Etablering af belysning langs stier, gangruter og i parker øger trygheden og kan dermed fremme brugen uden for dagtimerne. Særligt i vinterhalvåret kan lys være afgørende for, om borgere vælger at gå, cykle eller løbe fremfor at blive hjemme eller vælge bilen.

5. Sammenhængende cykel- og gangstier med sikre skoleveje

Udbygning og vedligeholdelse af cykelstier, sikre fodgængerfelter og trafikdæmpning ved skoler og institutioner skaber trygge rammer for aktiv transport. Når stier og gangforbindelser er sammenhængende og forbinder boligområder med skoler, arbejdspladser og fritidstilbud, bliver gang og cykling et reelt alternativ til bilen.

6. Flere hjertestier, afmærkede ruter og god skiltning

Afmærkede ruter som fx Hjertestier giver en lav tærskel for at komme i gang med motion. De er tilgængelige for alle og kan placeres både i bynære områder og i naturen. Flere ruter kan gøre det lettere at integrere bevægelse i hverdagen for borgere på tværs af aldre og fysiske forudsætninger. Derudover giver skiltning og oversigtskort med retninger, afstande og rutenavne bedre overblik og gør det nemt at navigere i stisystemerne.

7. Bænke og toiletfaciliteter langs gå- og løberuter

Placering af bænke og toiletfaciliteter på strategiske steder langs ruter og i parker gør det muligt for flere borgere – herunder ældre og personer med helbredsudfordringer – at benytte ruterne. Pauser undervejs kan gøre længere ture mere tilgængelige og attraktive.

8. Måling af indsatsen

Kommunen bør løbende måle på effekten af sine indsatser for at fremme bevægelse. Systematisk opfølgning giver et solidt grundlag for prioritering, justering og videreudvikling af aktiviteter og investeringer.

Kilder:

Forslagene i dette politikpapir er dels baseret på og inspireret af Sundhedsstyrelsens publikation *Forebyggelsespakke – Fysisk aktivitet* ([Sundhedsstyrelsen, 2018](#)), og dels udviklet med bidrag fra Hjerte foreningens egne eksperter og erfaringer fra forebyggelse og patientnært arbejde i hele landet.