

Kimen til bedre folkesundhed

ligger i udviklingen af bæredygtige byer og lokalsamfund

“

Every century has its own public health challenges, climate change is our century's challenge

Dr. Margaret Chan, WHO Director general.



Aarhus Kommunes mål

Vi vil være klima-neutrale i 2030

Vi vil have en by, hvor alle er sunde og trives

Vi vil have en bæredygtig by med gode by- og lokalmiljøer

Fælles udfordringer ift. klima, folkesundhed og ulighed

Klimatilpasning har store potentialer for at omdanne vigtige områder i byen, og kan bidrage til blandt andet at styrke byens sundhedskvaliteter, aktivere borgerne og gøre hverdagen grønnere og sundere (1).

De overordnede effekter af klimaforandringerne er negative og påvirker mange af de sociale og miljømæssige baggrundsfaktorer for sundhed; ren luft, rent drikkevand, tilstrækkeligt med mad, stærkt tag over hovedet (2).

Truslen for den globale udvikling, vil være med til at øge uligheden i sundhed.

Klimaforandringer vil påvirke alle, men nogen vil være mere udsat end andre, bl.a. kan et varmere og fugtigere klima påvirke sundheden hos især ældre, syge og små børn (4). Ligeledes ved vi, at mennesker med lav socio-økonomisk status, har de dårligste lejligheder, og ofte bor op og ned ad de store veje med meget forurening og meget støj (5).

Luftforurening er skyld i for tidlig død og helbredsproblemer: I Danmark kan der årligt tilskrives ca. 4000 for tidlige

dødsfald til befolkningens udsættelse for luftforurening. Hertil kommer hjerte-karsygdomme, luftvejsygdomme, kræft og sukkersyge (3). Børn der opholder sig i barne- og klapvogne er udsat for op til 60 % mere luftforurening end voksne, fordi de sidder eller ligger i en højde, der er mindre end en meter fra jorden.

[Se hele artiklen her.](#)

Støj er den næststørste miljømæssige årsag til sundhedsproblemer: Ekstern støj, og navnlig vejtrafikstøj, er et stort miljøproblem. Støj er ifølge visse resultater fra WHO den næststørste miljømæssige årsag til sundhedsproblemer, lige efter luftforurening (partikler). Langvarig eksponering for støj kan påvirke sundheden og f.eks. medføre gener, søvnforstyrrelser, negative virkninger på hjerte-kar-systemet og fordøjelsen samt kognitiv svækkelse hos børn (20).

Sitting is the new smoking

Fysisk inaktivitet er den største trussel mod folkesundheden i det 21. årh. (6). Mere fysisk aktivitet rækker længere ud end de positive sundhedsmæssige effekter og er med til at nå FN's verdensmål med bl.a. reduceret brug af fossile brændstoffer, mindre luftforurening, mindre trafikeret og mere sikre veje, mindre ulighed i sundhed, bæredygtig energi og bæredygtige byer og lokalsamfund (7).

• Det er i dag mere normalt at være **overvægtig end normalvægtig**. Antallet af svært overvægtige er tredoblet på blot 20 år (8).

• 29% af den danske befolkning følger ikke anbefalingerne for fysisk aktivitet. 60 % af den danske befolkning er stillesiddende i mindst 8 timer på en hverdag (8).

• I Aarhus ved vi, at mere end halvdelen af aarhusianerne vælger passiv transport (9). Undersøgelser viser, at 31% af de korte ture foregår i bil og at 59% er ture mellem 2 og 5 km.

• Antallet af skoleelever der cykler i skole, er faldet med mere end 40 % i løbet af de seneste tyve år (10). I 2019 transporterede ca. 2/3 af eleverne i Aarhus sig aktivt til skole, men der er stor forskel fra skole til skole.

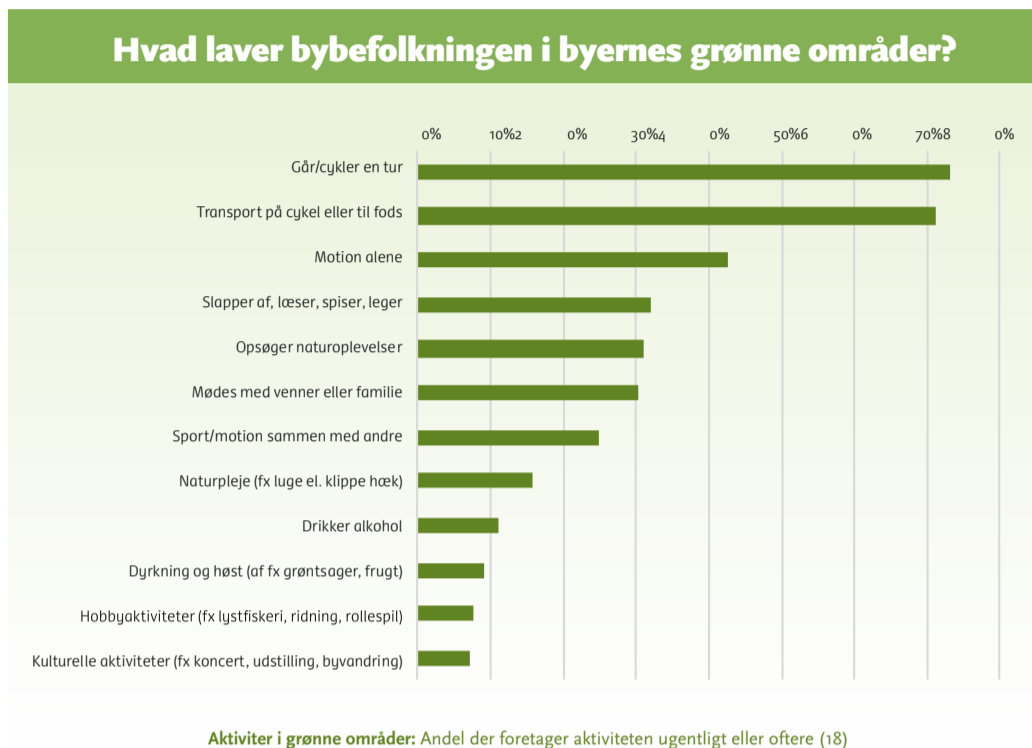
Uligheden slår igennem her, da næsten 80% af eleverne bruger aktiv transport til de skoler, hvor flest også er aktive, mens knap 40% transporterer sig aktivt til de skoler, hvor der er færrest aktive (11).

Cyklen kan blive en vigtig løftestang til at løse verdens stigende problemer med livsstilssygdomme, trængsel og klimaforandringer. [Læs mere her](#)

Grøn og ren by med bykvalitet

“
Vi skal ikke kun tale CO₂ – det er en omstilling og vi skal derfor snakke om forandringer i befolkningen.

Henrik Müller, Klimachef, Aarhus Kommune ved årskonferencen for klimainsatsen 2020.



Kort over grå områder i Aarhus Kommune, som markerer hvor borgerne har mere end 300 m til offentligt, grønt område. Udviklet af kommuneplanafdelingen, MTM, 2020



Natur ligger som nr.2 over kategorier, der gør Aarhus til en god by (19)

31%

Natur

”Jeg elsker at der er så meget natur.”

(Mand, 30-49 år)

”De grønne steder som skovene omkring Århus og botanisk have gør også byen hyggelig og skaber mange muligheder for at hygge i naturen.”

(Kvinde, 18-29 år)



Hvordan skal vi designe sundhedsfremmende byrum med plads til liv og fysisk aktivitet, så vi mindsker uligheden i sundhed?

Nyeste anbefalinger fra ISPAH (International Society for Physical Activity and Health) råder til at integrere aktiv transport i hverdagen og sikre et aktivt urbant design (12).

Flere og flere lever i dag i byerne, og der er klare sammenhænge mellem det urbane miljø og borgernes fysiske aktivitetsadfærd (13). Der bygges overalt i byen og trafikken bliver stadig tættere. På 11 år er Aarhus vokset med næsten 50.000 indbyggere og forventningen er, at der i 2050 er 100.000 flere - altså 450.000 aarhusianere. Hertil kommer at befolkningsfremskrivningen fra Danmarks Statistik viser, at der vil være

59 % flere personer over 80 år i Danmark i 2030 sammenlignet med i dag (14). At flere og flere bor i byen lægger pres på arealer til natur, særligt i de større byer, hvor mange af byernes frie arealer bliver udnyttet til boliger. Samtidig er der blandt borgerne i de sidste 10 til 15 år kommet en spirende interesse for grønne fællesskaber og for at bidrage til og engagere sig i grønne projekter i byerne (15).



Eksempel

Parken ved Marselisborg Rehabiliteringscenter

Er ikke en helt almindelig park. Den kombinerer rehabilitering, afslapning og sundhed - og så er den forberedt på klimaforandringerne.

- Projekt for afvanding/regnvandsopsamling
- Træningssted med træningsredskaber til folk i rehabilitering og øvrige
- Stier, som er velegnede til gåture og løb
- Opholdsrum til brug for områdets beboere og andre, som skulle have lyst til at bruge den
- Udvikling af grønt bydelshus i samarbejde med lokalområdets beboere – plantehaver og rum til fællesskaber

Eksempler på bagvedliggende strategier og visioner i Aarhus:

Et grønnere Aarhus: Aarhus Kommunes nyvedtagne politik for naturen og det grønne, der arbejder med 1) Naturen i det åbne land, 2) Det grønne i byen, 3) Oplevelser og ophold i det grønne og 4) Sammen om det grønne.

Et Aarhus med mere blå: I Aarhus Kommunes klimatilpasningsstrategi fastsættes principperne for arbejdet med at skabe tid og plads til vandet. God klimatilpasning i Aarhus Kommune er helhedsorienteret og bibringer værdi på også sundhedsområdet.

Klimaplan: Aarhus kommune arbejder med en overordnet klimastrategi, som sætter rammen for, hvordan Aarhus Kommune som organisation og lokalsamfund frem mod 2030 vil skabe et CO₂-neutralt samfund. Strategien udmøntes løbende i kommunens klimahandlingsplaner og aktiviteter – næste plan gælder for perioden 2021-2024.

Bevæg dig for livet, Aarhus:

Aarhus Kommune er visionskommune i ”Bevæg dig for livet, Aarhus”, hvor der bevidst arbejdes på at få flest mulige borgere til at være fysisk aktive. Her er der bl.a. fokus på ”Naturen som arena” sammen med strategisk fokus på Lighed i Sundhed.

Politik for arkitektur og bykvalitet:

Aarhus Kommune skal have en ny Politik for arkitektur og bykvalitet, som skal udarbejdes i løbet af 2021. Her er fokus på at udnytte byens vækst til at bygge byen bedre, sådan at væksten bidrager til at skabe mere attraktive og bæredygtige rammer for det levede liv med udgangspunkt i de unikke kvaliteter, der gør Aarhus til Aarhus. Med det grønne, mennesket og hverdagslivet i centrum.

Fodgængerstrategi:

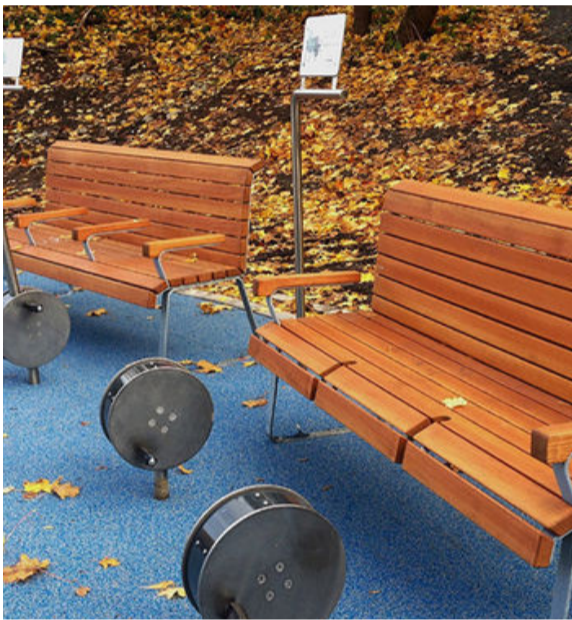
Aarhus Kommunes Fodgængerstrategi bliver udarbejdet i et samarbejde mellem Sundhed og Omsorg og Teknik og Miljø og skal efter byrådets godkendelse udmøntes de næste par år. Vejens design er relevant for de store udfordringer med sundhed og voksende sundhedsbudgetter, som vores samfund står overfor, hvor for eksempel mange børn og voksne er for inaktive i deres dagligdag, og mange ældre oplever at være isolerede (1).

Cykelhandlingsplan:

I Aarhus Kommunes Cykelhandlingsplan er der beskrevet og afsat midler til supercykelstier. Over de næste 4-5 år etableres en række cykelstier ligesom skolevejsanalyser igangsættes med fokus på flere selvtransporterende børn til og fra skole.

Sundhedsfremmende byrum

Set ud fra et samfundsmæssigt perspektiv er der store gevinster at hente i en sundhedsfremmende strategi for bydesign, da netop de livstilssygdomme, som blandt andet skyldes mangel på fysisk aktivitet, trækker stadig større veksler på såvel sundhedssektoren som samfundsøkonomien (17).



“

Hvis vi for alvor vil gøre os forhåbninger om at gøre indhug i tidens livstilsepidemier, kræver det, at vi indretter vores omgivelser og hverdag, så motion og meningsfuldt samvær bliver en naturlig del af det liv vi lever.

René Kural, APEN.

I Aarhus har vi investeret i en grøn og ren by, som samtidigt kan medvirke til at løse såvel klima, sundheds- og biodiversitetsudfordringer – og dermed også indfri FNs verdensmål. Vi har afsat 8,8 mio. kr. til 10.000 bytræer, sikre nye grønne lommeparker i byens rum og ikke mindst muliggøre investeringer i eksisterende parker og grønne områder.

Hvordan designer vi bedst byrum med liv og noget for alle på tværs af generationer?

I løbet af de seneste 20 år har man fokuseret mere og mere på aktive byrum, fitnessstage, skaterbaner og parkouranlæg med særligt fokus på at give børn og unge mulighed for at røre sig

i byrummet. Men de ældre har også brug for at komme op af lænestolen, så de kan bruge bevægeapparatet og vi mindsker risikoen for ensomhed. [Læs mere her.](#)

Undersøgelser viser at borgernes oplevelse af deres lokalområde og afstande har betydning for fysisk aktivitet og at børn/unge og seniorer lægger meget stor vægt på det sociale møde. Det er det, der drager, når man overvejer at gå til nærmiljøanlægget (16). Voksne som bor i et aktivitets-venligt lokalsamfund er over en time mere fysisk aktive om ugen sammenlignet med dem, der bor i et ikke-aktivitets-venligt lokalområde (12). Hertil kommer, at borgere i mindre velha-

vende bydele, ofte ikke har sommerhuse eller anden adgang til natur, hvorfor grønne områder i disse bydele har stor effekt [Læs det her.](#)

Naturen som sundhedsfremmende arena

Brug af naturen appellerer til målgrupper, som kommunerne normalt har svært ved at hverve til sundhedsindsatserne: fx ser vi en lettere rekruttering af mænd til sundhedsindsatser, når de foregår i naturen; der er højere til loftet i naturen, og samlingspunktet er brændekløvning og bålkafe fremfor sygdom. På den måde opstår samtalerne om sygdom mere spontant (21).

“

Stadig flere af os lever i byerne..... når det gælder menneskelig sundhed og mental velvære, så er det bynaturen, der batter. For bynaturen er i nærheden. Nationalparken er ofte en køretur og en tankfuld fos-silt brændstof væk.

Michael Petersen, direktør for Danske Anlægsgartnere, 2020



Tænk stort

Corona-nedlukningen fik endnu flere århusianere til at bruge parker og bynær natur. Det understreger vigtigheden af at få tænkt nye store grønne og blå frirum ind i byplanlægningen i takt med, at Aarhus vokser sig tættere, og flere skal deles om frirummene, siger Kristine Leth Juul, prorektor på Arkitektskolen. [Læs mere her.](#)



Grøn mobilitet

Langt største delen af den danske befolkning har et dagligt transportbehov, og dækkes det aktivt – til fods eller på cykel, - så vil størstedelen af befolkningen også opfylde WHO's anbefalinger om at være fysisk aktiv 150 minutter om ugen. Aktiv transport vil ikke alene være et bidrag til FN's verdensmål 3 om sundhed og trivsel, men også bidrage til verdensmål 7 om bæredygtig energi og mål 11 om udvikling af bæredygtige byer og lokalsamfund (7).

Aktiv transport til og fra arbejde har et kæmpe potentiale og kan skabe mere bæredygtighed i arbejdslivet. Stillesiddende arbejde gør os nemlig syge, og samtidigt skal vi holde til at arbejde i flere år før vi rammer pensionsalderen. Derfor er det god forretning at tænke pendlertransport ind som en betydelig del i 'det hele arbejdsliv' (6).

Vi har i de seneste budgetforlig afsat mange mio. kr. til at udmønte vores cykelhandlingsplan og etablere supercykelstier, men midlerne til kommunikation og adfærdsændringer skæres fra.

I klimaplanen har vi et mål om at: Have øget andelen af persontransport i den kollektive trafik, på cykel og til fods i 2030. En stor del af den grønne omstilling på transportområdet skal findes ved, at

vi enten transporterer os mindre eller transporterer os med andre transportmidler end bilen. Samtidigt er transportvaner svære at ændre, fordi mange af vores vaner er bundet op på den måde, vi har valgt at indrette vores dagligdag på (22).

Aktiv transportpolitikker på skolerne:

Aarhus Kommune arbejder med at få den mest optimale adfærd på skolevejene. Igennem arbejdet med trafikpolitikker sættes der fokus på undervisning i trafiksikkerhed, nudging, cykeltræning og kommunikation omkring sikkerhed og aktiv transport på kommunens skoler. Der er bevilliget midler til arbejdet med trafikpolitikker til og med 2022. 14 ud af 46 skoler arbejder pt. med trafikpolitikker, men flere skoler har dog takket nej til samarbejdet, oftest pga. mangel på ressourcer, særligt under Corona.

“

Når flere vælger cyklen frem for bilen, gør det, at vi får vi sundere mennesker på arbejdsmarkedet, både fysisk og psykisk. Vi får mennesker, der lever længere, har færre livsstilssygdomme og en bedre mental sundhed.

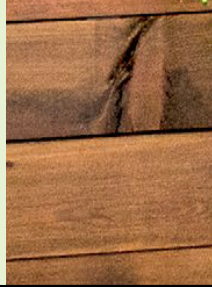
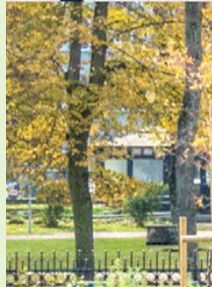
Jens Troelsen,
professor og forskningsleder på Syddansk Universitet

“

Nudging ikke er nok. Vi gør en masse i forvejen, men vi skal have bevidstheden med. Og så skal vi målrette indsatserne, da alle skoler er individuelle og vi bliver nødt til at kigge på de lokale problematikker.

Liv Maria Stender, antropolog, projektleder transportpolitikker, Aarhus Kommune.





Mulige løsningsforslag

Intelligent, sundhedsfremmende bydesign

Når Aarhus vokser med 5.000 aarhusianere om året, bliver vi nødt til at skabe nogle rammer og muligheder for, at folk i deres almindelige og naturlige færden kan optimere deres sundhed. Diabetes, overvægt og inaktivitet skal bekæmpes med urban medicin (17).

Hvordan kan vi i Aarhus arbejde systematisk med sundhedsfremmende og forebyggende byrum?

- Kan vi arbejde med kvalitetsprincipper for udmøntning af lommeparker, grønne områder, støjhandlingsplaner, klimatilpasningsløsninger mm.?
- Kan vi lave sundhedskonsekvensvurderinger i byrådsindstillingerne når vi designer byen, så vi sikrer at sundhedsområdet systematisk inddrages i udmøntningen af vores bydesign-strategier?
- Kortet på side 2 viser hvor mange "grå" områder vi har i Aarhus, hvor folk har længere end 300 m til et grønt område. Hvordan sikrer vi at der reelt kommer mere natur ind i Aarhus?

Hvem er det vigtigst vi designer byen til?

- Hvordan kan vi nytænke rekreative områder til at tiltrække de grupper i befolkningen – i særdeleshed kvinder, piger og sårbare ældre – der i dag kun benytter pladserne i ringe grad?
- Hvordan kan vi i byrummet ikke kun arbejde med fysisk aktivitet, men også med fx madlandskaber, der kan styrke børns maddannelse og sundhed og forebygge overvægt blandt børn?
- Hvordan kan aktivitetsfremmende pladser og bevægelsesmønstre i byen bidrage til at reducere den voksende urbane diabetes, når vi ved, at to tredjedele af alle type 2-diabetespatienter bor i dag i byerne (17).

Mulige løsningsforslag

Grøn mobilitet

Hvis forklaringen på at fysisk aktivitet nedprioriteres er, at der ikke er nok tid i en hektisk travl hverdag, skal der gøres noget ved de rammer og strukturer der findes i borgernes hverdagsliv. Vi skal gøre aktiv transport til det nemme og oplagte valg og vi skal arbejde med vaneændringer.

Investeringsmodel på cyklisme:

Nye beregningerne viser, at sundhedsgevinsten ved cykling er højere end de hidtidige beregninger har vist, både for den enkelte cyklist, men også for samfundet som helhed. Vi ved, at for hver gang en borger cykler 1 km frem for at køre i bil, bus eller tog, sparer man 10 kr. på en alm. cykel og 6 kr. på en elcykel (23). Læs mere her.

Adfærdssændringer mod mere aktiv transport:

Det er vigtigt at vi får etableret cykelinfrastruktur, der gør det sikkert og attraktivt at færdes på cykel både på vej til skole, arbejdspladsen eller stranden, men hvordan får vi aarhusianerne over på cyklerne? Særligt dem der har de generelt største sundhedsudfordringer?

I Aarhus har vi gode erfaringer med smart mobilitet, hvor vi har haft fokus på borgerinvolvering og kulturforståelse i arbejdet med transportvaner via antropologiske metoder og tilgange.

- Skal vi tilbyde ressourcer til at gennemføre aktive transportpolitikker på alle skolerne eller skal vi strategisk udvælge skoler?
- Skal vi overveje om kommunens "bus-korts"-politik bidrager til at skubbe mange børn og unge unødigt over i bus og inaktivitet, selvom de har kort vej til skole?

Skal vi skele til London, når vi udmønter Fodgængerstrategien? Her har man strategisk satset på "Healthy Streets".

- Man ved, at hvis bare hver londoner går eller cykler 20 minutter hver dag, vil der være sundhedseffekter og enorme samfundsøkonomiske besparelser.

[Læs mere om London Healthy Streets her](#)

Referencer

1. Laustsen, A. et al. Klimatilpasning kan gøre byerne sundere. Danske Kommuner. Sektion, 2020.
2. WHO. [Online] 2018. [Cited: 12 15, 2020.] www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health.
3. Aarhus Universitet. DCE - Nationalt Center for miljø og energi. [Online] 2016. [Cited: 12 15, 2020.] dce.au.dk/aktuelt/nyheder/nyhed/artikel/dce-kronikken-udviklingen-i-luftkvalitet-i-danmark-myter-fakta-og-perspektiver/.
4. Climate change and health. WHO Regional office for Europe, 2011.
5. Dreger, S. et al. Social inequalities in environmental noise exposure: a review of evidence in the WHO European region. 2019.
6. 21, Gate. Gate 21 Partnerskab for Grøn Omstilling. [Online] [Cited: 12 15, 2020.] www.gate21.dk/nyhed/groen-mobilitet-afhjaelper-stress-nedslidning-inaktivitet-paa-en-baeredygtig-maade/.
7. Troelsen, Jens. Aktiv transports bidrag - til den gode samvittighed (og FN's Verdensmål om bæredygtig udvikling). Trafik og Veje. Februar, 2020.
8. Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017. s.l. : Sundhedsstyrelsen, 2018.
9. DEFACTUM, Region Midtjylland. Hvordan Har Du Det? 2017. 2018.
10. Skolecykling, Dansk. Dansk skolecykling. [Online] 2020. [Cited: 12 15, 2020.] www.danskskolecykling.dk
11. Aarhus Kommune, Transportvane undersøgelse, 2019.
12. ISPAH. [Online] 2020. [Cited: 12 15, 2020.] www.ispah.org/resources/key-resources/8-investments
13. Sundhedsstyrelsen. Omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet. Litteraturstudie af sammenhængen mellem byens indretning og fysisk aktivitet. 2019.
14. Danmarks Statistik. Befolkning og befolkningsfremskrivning. [Online] [Cited: 12 21, 2020.] www.dst.dk/da/Statistik/emner/befolkning-og-valg/befolkning-og-befolkningsfremskrivning
15. Blok, A. et al. Grønne fællesskaber i byerne – Civilt engagement og medborgerskab i bynatur og grønne områder. s.l. : Grøn By-projektet ved Sociologisk Institut (Københavns Universitet) og Friluftsrådet, 2020.
16. (APEN), Activity and health- enhancing Physical Environments Network. Bevæg byen - med børn, unge og seniorer. 2020.
17. Det kongelige Akademi. Byrum skal bekæmpe tidens livstilssygdomme. [Online] 16. 08 2016. [Citeret: 08. 01 2021.] <https://kglakademi.dk/nyheder/byrum-skal-bekampe-tidens-livstilssygdomme>.
18. Friluftsrådet og Københavns Universitet, Grønne Fællesskaber i byerne. Civilt engagement og medborgerskab i bynatur og grønne områder, 2020.
19. Aarhus Kommune, Temperaturmålingen, marts 2020
20. WHO, Environmental noise in Europe, 2020.
21. Trine Top Thagaard Wengel, Astrid Ishøi og Søren Andkjær. 'Naturen kan noget særligt. Kvalitativ evaluering af Friluftsrådets projekt Sund i Naturen. s.l. : SDU, 2020.
22. Kommune, Aarhus. Aarhus Kommunes Klimaplan. 2020.
23. COWI. Transportøkonomiske enhedspriser for cykling. s.l. : Transportministeriet, 2020.