



Et længere og bedre liv

Forebyggelsesalliancens
anbefalinger til forpligtende
forebyggelsesmålsætninger
frem mod 2035

D. 27. maj 2024



Indholdsfortegnelse

Forord	3
Forebyggelsesalliancens anbefalinger til forpligtende målsætninger	4
1. Danskerne skal leve længere	5
2. Patienterne skal modtage hurtigere behandling - og hospitalerne skal aflastes med færre genindlæggelser	6
3. Færre børn og voksne skal rammes af psykisk sygdom	6
4. Danmark skal ud af trivselskrisen	7
5. Ældre som yngre danskere skal være mere fysisk aktive i deres hverdag	9
6. Færre danskere skal være overvægtige	10
7. Der skal gøres op med den store ulighed i danskernes sundhed	11
8. Kroniske sygdomme skal opspores tidligere og behandlingen forbedres, bl.a. gennem en opprioritering af innovativ teknologi og andet medicinsk udstyr	12
9. Danske børn skal vokse op med mindre alkohol og uden tobak	13
10. Danskerne skal have færre sygedage som følge af smitsomme sygdomme	14
Afrunding	15
Beskrivelse af beregningerne	16

Forord



"Udfordringen er ikke bare, at vi lever kortere, end vi burde, sammenlignet med andre lande. Udfordringen er også, at de sidste år, vi lever, ofte er præget af dårligt helbred."

Sådan skrev forebyggelseskommissionen, der for 15 år siden lancerede 52 konkrete initiativer for at sikre, at Danmark levede op til sit forebyggelsespotentiale¹. Selvom mange af disse tiltag er blevet til virkelighed, må vi erkende, at Danmark fortsat har et uforløst forebyggelsespotentiale. Danskernes levealder halter stadig efter vores nabolande² – det gælder også for de raske leveår og vores livskvalitet. Derfor er der brug for en ny retning for den danske forebyggelsesindsats.

En ny retning kommer ikke af sig selv. Det kræver politisk prioritering og mod. Og ikke mindst at regeringen har klare forpligtende forebyggelsesmålsætninger. For ingen vil om 10, 15 eller 20 år vide, om vi har opnået vores forebyggelsespotentiale, hvis vi ikke ved, hvad vi sigter imod. Og der er meget, vi kan sigte imod.

For der er stadig grund til bekymring for danskernes sundhed. Den seneste nationale sundhedsprofil fra 2023 viser blandt andet, at den mentale sundhed stadig bliver dårligere, andelen af borgere med svær overvægt fortsætter med at stige, danske unges forbrug af alkohol stadig er markant højere sammenlignet med unge i andre lande, og særligt folk uden for arbejdsmarkedet har en ophobning af risikofaktorer³. Den gode nyhed er, at vi igennem forebyggelse kan undgå mange af de sygdomme, som ellers ville ramme borgerne – og det kan

afhjælpe mange af de helt centrale udfordringer, som vores velfærdssamfund står overfor. Alt fra manglen på arbejdskraft til presset på vores hospitaler.

Derfor fremlægger Forebyggelsesalliancen for fremtidens sundhed 10 klare målsætninger, som Forebyggelsesalliancen anbefaler, at regeringen forpligter sig på frem mod 2035. Opfyldes de 10 målsætninger, vil det lette presset for fremtidens sundhedsvæsen – og sikre danskerne et længere og bedre liv.

Forebyggelsesalliancen kan ikke definere det gode liv. Men unødvendige sygdomme er med til at begrænse danskernes frihed til at leve det liv, som de ønsker. Målsætninger er i sig selv ikke svaret på alt. Men det er starten til at lægge en ny retning for den danske forebyggelsesindsats. Og i efteråret 2024 vil Forebyggelsesalliancen lancere et idékatalog til regeringen med forslag til, hvordan man politisk indfrier de målsætninger, som præsenteres i dette katalog

¹ Forebyggelseskommissionen. 2009. [Link](#).

² World Health Organization. 2020. [Link](#).

³ Den Nationale Sundhedsprofil. 2023. [Link](#).

Forebyggelsesalliancens anbefalinger til forpligtende målsætninger

Forebyggelsesalliancens 10 anbefalinger til forpligtende målsætninger sætter pejlemærkerne for, hvordan vi fremover bør gribe den danske forebyggelsesindsats an.

Forebyggelsesalliancen foreslår derfor, at regeringen på baggrund af forebyggelsesalliancens anbefalinger og idékatalog for efteråret laver en national forebyggelsesstrategi for 2025-2035, der både indeholder forpligtende forebyggelsesmålsætninger samt konkrete politiske initiativer for at sikre, at målsætningerne opnås.

Målsætningerne skal være forpligtende. Det betyder, at regeringen i politiske aftaler frem mod 2035 skal redegøre for, hvordan den politiske aftale bidrager til at sikre, at vi opnår de forpligtende forebyggelsesmålsætninger. Regeringen skal derfor også løbende måle frem mod 2035, hvorvidt vi er på rette vej til at opnå målsætningerne – samt hvilke konkrete initiativer, der skal tages i brug, hvis vi ikke er på rette vej.

Det danske forebyggelsespotentiale er stort. Og der er store samfundsøkonomiske gevinster ved at indfri dette potentiale. Hvis Forebyggelsesalliancens målsætninger realiseres, kan vi i 2035 blandt andet:

- **Sikre færre indlæggelser på hospitalerne** ved at forebygge 12.000 somatiske akutte genindlæggelser.
- **Lette presset i børne- og ungdomspsykiatrien** gennem forebyggelse, så 14.400 børn ikke får behov for udredning.
- **Løfte danskernes mentale trivsel markant** ved at løfte 4.600 16-17-årige grundskoleelever ud af stærk mistrivsel.

Det er alt sammen konkrete resultater, der både er til gavn for den enkelte familie og samfundet. Men det kræver, at der er politisk vilje til at prioritere en helt ny retning for den danske forebyggelsesindsats. I den seneste forebyggelsesaftale fra november 2023 skriver regeringen og aftalepartierne: "Aftalepartierne er enige om, at forebyggelsesplanen er et vigtigt skridt mod at løfte sundhed og trivsel blandt børn og unge, men er også enige om, at der skal sættes ind på andre områder i forhold til trivsel, fysisk aktivitet, foreningsfællesskaber m.v.". Med disse 10 anbefalinger viser alliancens medlemmer, hvordan regeringen og partierne i Folketinget kan opprioritere forebyggelsesindsatsen i forhold til trivsel, fysisk aktivitet m.v.

Forebyggelsesalliancen ser frem til dialogen om, hvordan vi løfter den danske forebyggelsesindsats til nye højder.

1. Danskerne skal leve længere

Konkrete målpunkter:

- Danskernes middellevealder skal frem mod 2035 stige med mindst 2,5 år – og vi skal på niveau med vores nabolande.
- Danskernes raske leveår skal stige tilsvarende i samme periode.

Et helt centralt forebyggelsesmål er at sikre, at danskerne kan leve et længere liv. En stigning i middellevealderen på 2,5 år i perioden 2025-2035 vil være den største stigning i levealderen siden 1960'erne⁴. Den hidtil største stigning i middellevealderen er sket i perioden 2004 til 2014, hvor middellevealderen steg med 2,45 år⁵. Derfor foreslår Forebyggelsesalliancen for fremtidens sundhed, at regeringen forpligter sig på en stigning i middellevealderen på 2,5 år frem mod 2035.

Et af formålene med at forpligte sig på at øge danskeres forventede levealder, er blandt andet at indhente vores nabolande. Et barn, der er født i Danmark, forventes at leve i kortere tid, end hvis barnet var født i Norge eller Sverige⁶. Og barnet, som er født i Danmark, forventes også at have færre raske leveår. Den forskel skal vi komme til livs.

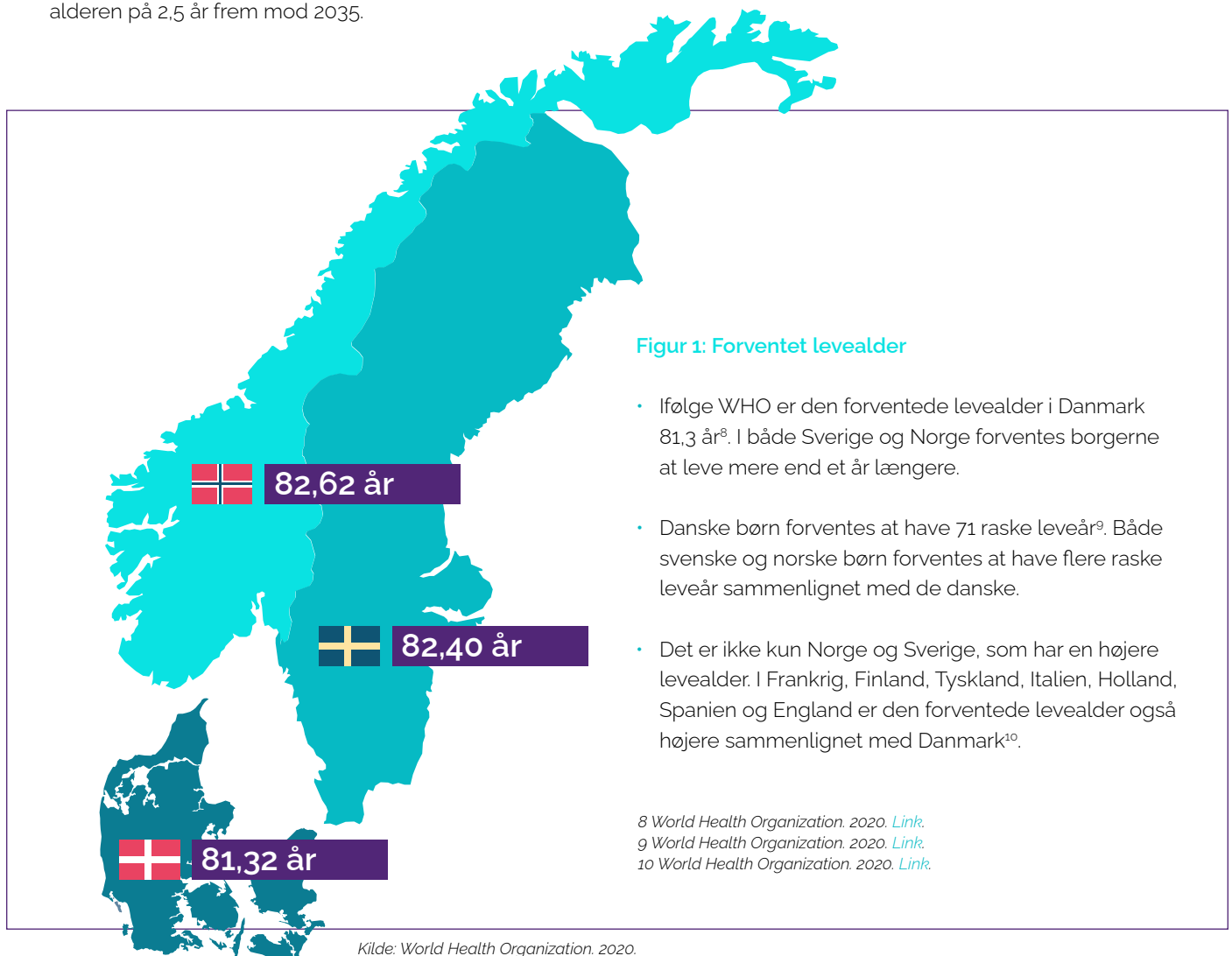
Der er store samfundsgevinster at hente ved at sikre danskerne et længere liv. En højere middellevealder vil også – på sigt – sætte sig i en højere folkepensionsalder. Alene vil et halvt års højere folkepensionsalder øge arbejdsudbuddet med cirka 15.000⁷.

⁴ Danmarks Statistik. HISB7. [Link](#).

⁵ Danmarks Statistik. HISB7. [Link](#).

⁶ World Health Organization. 2020. [Link](#).

⁷ CEPOS. 2023. [Link](#).



Figur 1: Forventet levealder

- Ifølge WHO er den forventede levealder i Danmark 81,3 år⁸. I både Sverige og Norge forventes borgerne at leve mere end et år længere.
- Danske børn forventes at have 71 raske leveår⁹. Både svenske og norske børn forventes at have flere raske leveår sammenlignet med de danske.
- Det er ikke kun Norge og Sverige, som har en højere levealder. I Frankrig, Finland, Tyskland, Italien, Holland, Spanien og England er den forventede levealder også højere sammenlignet med Danmark¹⁰.

⁸ World Health Organization. 2020. [Link](#).

⁹ World Health Organization. 2020. [Link](#).

¹⁰ World Health Organization. 2020. [Link](#).

Kilde: World Health Organization. 2020.

2. Patienterne skal modtage hurtigere behandling – og hospitalerne skal aflastes med færre genindlæggelser

Konkrete målepunkter:

- Akutte somatiske genindlæggelser skal reduceres med mindst 15 procent frem mod 2035.
- Flere danskere med fysiske sygdomme skal have deres behandling sat hurtigere i gang – og have overholdt deres udrednings- og behandlingsgaranti af det offentlige.
- Antallet af medicinfejl og medicinrelaterede indlæggelser skal reduceres med 25 procent inden 2035.

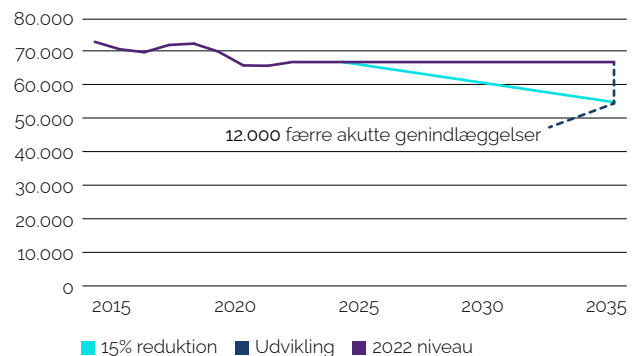
Vores sundhedsvæsen står overfor og midt i et kapacitetspres. Frem mod 2035 vokser antallet af ældre over 80 år med 60 procent¹¹. Og hvert år er der 60.000 borgere, som rammes af en kronisk sygdom¹². Det vil sætte tydelige præg på fremtidens sundhedsvæsen. Derfor er det vigtigt, at vi forebygger dér, hvor vi kan. Det vil være med til at lette presset på hospitalerne og sikre, at der er flere patienter, der får igangsat deres behandling hurtigere. Og det vil samtidig skabe mulighed for at omfatte flere patientgrupper af en behandlingsgaranti, der i dag har meget lange ventetider til behandling – blandt andet på høreområdet.

Antallet af somatiske genindlæggelser er ikke alene et udtryk for, om vi når at færdigbehandle patienterne på sygehusene. Det er også et udtryk for det samlede antal indlæggelser, og hvor mange af indlæggelserne, vi har formålet at forebygge.

Forebyggelsesalliancen anbefaler, at regeringen sigter mod en reduktion på 15 procent af de somatiske genindlæggelser, hvilket vil lette hospitalernes pres med 12.000 indlæggelser alene i 2035 sammenlignet med niveauet i dag, som det fremgår af graf 1. En 15 procent reduktion betyder også, at vi i perioden 2025-2035 samlet sikrer 72.000 færre somatiske genindlæggelser.

I perioden fra 2014 til 2022 har der allerede været et fald i de somatiske indlæggelser på 8 procent. Og den tidlige regering indgik i 2022 en aftale med Danske Regioner og KL om at sikre 15 procent færre akutte genindlæggelser¹³. Den aftale skal være forpligtende for det somatiske område.

Graf 1: Akutte somatiske genindlæggelser



Kilde: Beregninger foretaget på baggrund af data fra Sundhedsdatastyrelsen. [Link](#).

- Samlet kan vi aflaste hospitalerne med 72.000 færre akutte somatiske genindlæggelser frem mod 2035, hvis målsætningen realiseres.
- Frem mod 2035 vokser antallet af ældre over 80 år med 60 procent¹⁴.
- Hvert år rammes 60.000 danskere af en kronisk sygdom¹⁵.

3. Færre børn og voksne skal rammes af psykisk sygdom

Konkret målepunkt:

- Kurven skal knækkes: Andelen af børn og voksne, der har behov for udredning i psykiatrien, skal falde med mindst 10 procent frem mod 2035.

Det går den forkerte vej for danskernes mentale sundhed. Det viser ikke alene tallene for de nationale sundhedsundersøgelser, men også tallene fra psykiatrien, som er stærkt udfordret. Faktisk vil 82 procent af alle danskere i løbet af deres levetid modtage behandling for psykisk sygdom¹⁶. Og flere og flere danskere har brug for udredning i psykiatrien. Derfor anbefaler Forebyggelsesalliancen, at regeringen sigter mod at knække kurven for behovet for udredning i både børne- og voksenpsykiatrien.

¹¹ Danmarks statistik, Statistikbanken: Befolkningsfremskrivning (FRDK122). [Link](#).

¹² KL, 2023. [Link](#).

¹³ Nationale mål for sundhedsvæsenet, 2022. [Link](#).

¹⁴ Danmarks statistik, Statistikbanken: Befolkningsfremskrivning (FRDK122). [Link](#).

¹⁵ KL, 2023. [Link](#).

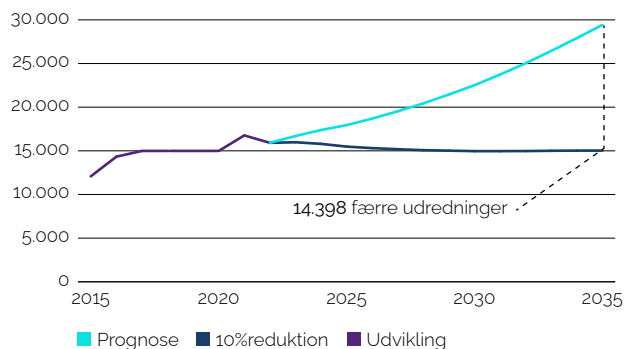
¹⁶ Psykiatrifonden, 2023. [Link](#).

Det er i særdeleshed børne- og ungdomspsykiatrien, der over de senere år har oplevet en markant stigning i antallet af udredninger. Således var der i 2015 godt 12.000 udredninger i børne- og ungdomspsykiatrien stigende til knap 16.000 udredninger i 2022.

Dette øgede pres har også sat sit præg på udredningsgarantien. Faktisk konkluderede statsrevisorerne i 2024, at i ca. 70 procent af forløbene i børne- og ungdomspsykiatrien overholdes udredningsgarantien ikke¹⁷.

I graf 2 ses forebyggelsespotentialer ved, at andelen af børn og voksne, der har behov for udredning i psykiatrien, falder med 10 procent frem mod 2035. Hvis vi opfylder dette, kan vi sikre cirka 14.000 færre udredninger i børne- og ungdomspsykiatrien alene i 2035.

Graf 2: Udredninger i børne- og ungdomspsykiatrien



Kilde: Beregninger foretaget på baggrund af data fra Sundhedsdatastyrelsen. [Link](#). NB: Der har været databrud i udviklingsperioden hos Sundhedsdatastyrelsen i 2019.

Det er ikke kun vores hospitaler og psykiatri, der oplever konsekvenserne ved det stigende antal danskere, der rammes af psykisk sygdom. For det har alvorlige konsekvenser for den enkelte og deres pårørende. Faktisk lever borgere med alvorlig psykisk sygdom 16-25 år kortere end gennemsnitsbefolkningen¹⁸.

Forebyggelse kan spille en afgørende rolle i at afhjælpe psykisk sygdom. For eksempel skriver Vidensråd for Forebyggelse, at en del af overdødeligheden blandt personer med psykisk lidelse kan forebygges, men det vil kræve, at patienterne i langt højere grad end i dag får hjælp til at ændre deres sundhedsadfærd.¹⁹ Samtidig kan motion og fysisk aktivitet forebygge nogle af de mest udbredte psykiske sygdomme som f.eks. angst og depression²⁰. Det er dette forebyggelsespotentialer, som vi blandt andet skal sigte efter, når det omhandler psykisk sygdom. Desuden bør teknologi spille en mere frem-

trædende rolle i behandlingen af depression og angst, både ift. at forebygge at sygdommen forværres, men også for at sikre, at patienter hurtigere kan finde tilbage til et normalt liv. Det kan eksempelvis ske gennem bedre udnyttelse af digitale værktøjer og større udbredelse af innovativt medicinsk udstyr såsom transkraniel magnetisk stimulation (TMS) til patienter, der lider af behandlingsresistent depression.

- Omkring 73.000 børn og unge under 18 år lever med psykiatriske diagnoser (januar, 2023)²¹.
- 84 procent af forældre til børn med psykiatriske diagnoser siger, at barnets situation har haft negative konsekvenser for deres liv i form af f.eks. brud, skilsmisse, problemer med arbejde og økonomi²².
- 82 procent af alle danskere vil i løbet af deres levetid modtage behandling for en psykisk sygdom²³.

4. Danmark skal ud af trivselskrisen

Konkrete målepunkter:

- I 2035 skal flere danskere trives sammenlignet med i dag – og andelen af børn med lav score på deres mentale helbred skal som minimum tilbage på niveauet for 2013.
- Frem mod 2035 har vi knækket kurven for danskere med et højt stressniveau og i 2035 er andelen af danskere med et højt stressniveau som minimum tilbage på niveauet for 2013.
- Frem mod 2035 skal andelen af ensomme danskere halveres.

Danmark er i en trivselskrise. Alt for mange danskere mistrives – og kæmper med deres mentale helbred. Forebyggelse handler ikke alene om at sikre et længere liv. Det handler også om, at danskerne skal trives i de år, de lever. For danskernes trivsel hænger også sammen med deres sundhed. For det er mistrivlsen blandt børn

¹⁷ Statsrevisorerne. Overholdelse af udredningsretten for børn og unge i psykiatrien. 2024. [Link](#).

¹⁸ Bedre Psykiatri. [Link](#).

¹⁹ Vidensråd For Forebyggelse. [Link](#).

²⁰ Psykiatrifonden. [Link](#).

²¹ Bedre Psykiatri. 2023. [Link](#).

²² Psykiatrifonden. [Link](#).

²³ Psykiatrifonden. 2023. [Link](#).

og unge, der kan sætte børn i forøget risiko for at udvikle en psykisk lidelse.

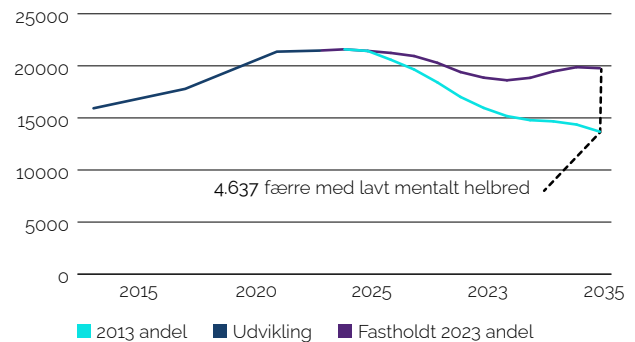
Fundamentet for vores trivsel starter i de tidlige år. Desværre viser Den Nationale Sundhedsprofil, at det de sidste 10 år kun er gået en vej for børns mentale helbred. Faktisk er der i dag 5.400 flere børn, der har en lav score for deres mentale helbred, end der var i 2013. Det er en udvikling, som vi skal have vendt.

I graf 3 ses hvor stort et forebyggelsespotentiale, der er ved at sikre, at vi får vendt andelen grundskoleelever (16- & 17-årige) med lav score for deres mentale helbred tilbage på samme andel, som der var i 2013. Alene i 2035 vil der være knap 5.000 færre grundskoleelever (16- & 17-årige), som har en lav score for deres mentale helbred, hvis vi kommer tilbage på 2013-niveauet sammenlignet med niveauet for i dag. Det svarer til, at vi i 2035 har én elev i hver eneste grundskoleklasse 9. og 10. klasse i Danmark, der fremover ikke længere kæmper med lavt mentalt helbred. Hertil kommer øvrige klassetrin.

Den stigende mistrivsel blandt de ældste skoleelever viser sig blandt andet ved et stigende niveau af smerter, ensomhed og stress²⁴. Faktisk er andelen af danskere med højt stressniveau steget fra knap 22 procent til cirka 34 procent i perioden 2013-2023²⁵. Det svarer til, at knap 500.000 flere danskere har et højt stressniveau.

Det er en udvikling, som er stærkt bekymrende. Og fortsætter den stigning, ser vi frem mod, at godt 900.000 flere danskere i 2035 rammes af et højt stressniveau

Graf 3: 16- & 17-årige grundskoleelever med lav score på mental helbred



Kilde: Beregninger foretaget på baggrund af data fra Den Nationale Sundhedsprofil. [Link](#).

sammenlignet med niveauet for i dag. Det er en tendens, der må og skal forebygges.

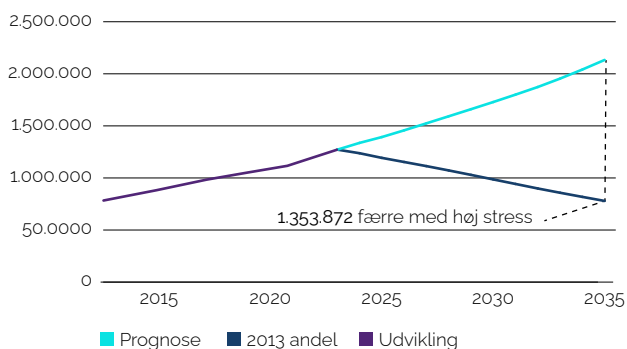
Derfor skal der, i de nationale sundhedsprofiler, løbende måles på, om vi får vendt udviklingen på området. Og Forebyggelsesalliancen anbefaler, at regeringen frem mod 2035 sigter imod, at vi knækker kurven for stressramte danskere frem mod 2035 og vender tilbage til niveauet for 2013, hvor cirka 20 procent af danskerne havde en høj score på stress-skalaen. Opfyldes dette kan vi, som det fremgår af graf 4, forebygge, at cirka 1,3 millioner danskere rammes af et højt stressniveau.

²⁴ Sundhedsstyrelsen, 2023. [Link](#).

²⁵ Den Nationale Sundhedsprofil for personer i alderen 16-64 år. [Link](#).



Graf 4: 16-64-årige med højt stressniveau



Kilde: Beregninger foretaget på baggrund af data fra Den Nationale Sundhedsprofil. [Link](#).

Forebyggelsesalliancen vil give konkrete forslag til, hvordan forskellige typer af stress og mistrivsel kan forebygges og afhjælpes via sundhedssektoren og ved politiske tiltag, som investerer i og sikrer højere kvalitet og en mere langsigtet strategi på det forebyggende område i forhold til mental sundhed.

- Fravær i forbindelse med stress koster danske arbejdspladser mindst 16,4 mia. kroner årligt²⁶.
- Vi har over en 10-årig periode set en markant stigning i antallet af danskere med alvorlig stress. Den seneste nationale sundhedsprofil viser en stigning på 40 procent, der har en høj score på stress-skalaen i dag sammenlignet med for ti år siden²⁷.
- Der findes mange årsager til fravær på arbejdspladsen. Stress er en blandt mange faktorer, der kan føre til depression og angst, hvis det ikke forebygges i tide²⁸. Også andre trivselsspørgsmål har betydning for fravær på arbejdspladser. F.eks. kan man forbedre arbejdsvilkårene for ansatte med hørehproblemer med forebyggende tiltag på arbejdspladsen og dermed i højere grad bidrage til at fastholde dem i beskæftigelse.

5. Ældre som yngre danskere skal være mere fysisk aktive i deres hverdag

Konkrete målepunkter:

- I 2035 skal 75 procent af den danske befolkning - på tværs af alle aldersgrupper - opfylde WHO's anbefalinger om fysisk aktivitet i mindst 150 minutter om ugen.

- 75 procent af de 11-15-årige skal leve op til anbefalingerne om at være fysisk aktive mindst én time om dagen i 2035.

Fysisk aktivitet har stor betydning for danskernes generelle helbred og trivsel. Det forebygger en lang række lidelser og sygdomme - for eksempel hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og en række kræftformer som tyktarms- og brystkræft²⁹. Og så forebygger det psykiske sygdomme som angst og depression³⁰.

Men lige nu er det kun 45 procent af den danske befolkning, som lever op til WHO's minimumsgrænse på 150 minutters fysisk aktivitet om ugen. Samtidig bliver alt for mange nedslidte i deres arbejde eller går på arbejde med smerter.

Derfor er det afgørende, at der iværksættes initiativer, som fremmer fysisk aktivitet for alle. Hele livet. I 2035 bør flere danskere derfor have mulighed for at dyrke motion som en integreret del af deres hverdag på arbejdspladsen, i skolen eller på ungdomsuddannelsen. Så vi bredt i samfundet opnår de forebyggende effekter, som motion og fysisk aktivitet har.

I dag afhænger tilbuddet om motion på arbejdspladsen nemlig af, hvilken type job man har. For eksempel er det over halvdelen med et kontorjob, der bliver tilbudt motion på deres arbejde. Det er derimod kun under 10 procent i butikserhverv og byggesektoren, der får samme tilbud³¹.

Og på ungdomsuddannelserne ved vi, at eleverne på for eksempel erhvervsuddannelserne har en meget lille berøring med forebyggende bevægelse og motion³².

Blandt vores ældre er fysisk aktivitet også afgørende. Det bidrager til, at man som ældre kan klare de daglige gøremål, holde hjernen frisk, forebygge fald og indlæggelser og i det hele taget opretholde en velfungerende hverdag, hvor man kan klare sig selv længst muligt. Samtidig betyder fysisk aktivitet for dem, der lever med angst og depression, at deres symptomer bliver mildere.

²⁶ Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. 2023. [Link](#).

²⁷ Den Nationale Sundhedsprofil. 2022. [Link](#).

²⁸ Sundhed.dk. [Link](#).

²⁹ Sundhed.dk. [Link](#).

³⁰ Sundhedsstyrelsen. 2023. [Link](#).

³¹ SDU. 2023. [Link](#).

³² SDU. 2022. [Link](#).

- Den Nationale Sundhedsprofil viser, at det er mere end 60 procent af alle over 65 år, som i 2021 ikke levede op til WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet.
- Kun 45 procent af danskerne lever op til WHO's minimumsgrænse for fysisk aktivitet³³.
- Fysisk aktivitet har en forebyggende effekt på tidlig død, udvikling af hjertekarsygdomme, overvægt, type-2-diabetes, tyktarms- og brystkræft³⁴.

6. Færre danskere skal være overvægtige

Konkret målepunkt

- I 2035 er andelen af danskere med svær overvægt som minimum tilbage på niveauet for 2010.

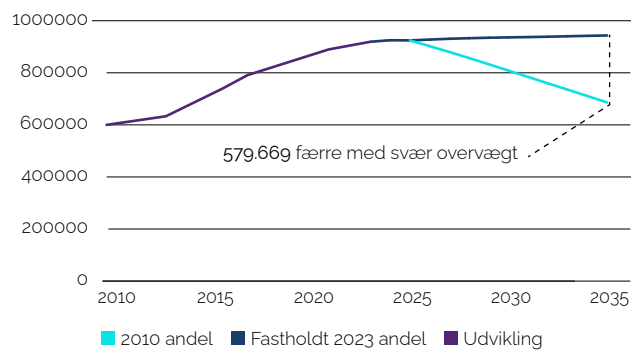
Andelen af danskere med svær overvægt (BMI > 30) fortsætter med at stige. Det viser blandt andet den seneste nationale sundhedsprofil, hvor andelen af danskere med svær overvægt er steget fra 13,6 procent i 2010 til 18,7 procent i 2023³⁵. En analyse viser samtidig, at i 2040 forventes hver tredje dansker at være ramt af svær overvægt³⁶.

Den udvikling er bekymrende for danskernes generelle sundhed. Svær overvægt øger både risikoen for type 2-diabetes, flere forskellige kræftformer og tidligt dødsfald m.v. Af samme årsag er der hvert år 50.500 ekstra

somatiske indlæggelser blandt personer med svær overvægt sammenlignet med personer uden svær overvægt³⁷.

Derfor er det afgørende, at vi får vendt udviklingen for antallet af svært overvægtige danskere. Forebyggelsesalliancen anbefaler, at regeringen sigter mod, at andelen af danskere med svær overvægt i 2035 som minimum er tilbage på 2010-niveauet. Det vil betyde, at 579.669 færre danskere i 2035 vil være svært overvægtige sammenlignet med niveauet for i dag, som det fremgår af graf 5 nedenfor.

Graf 5: 16+ årige med svær overvægt



Kilde: Beregninger foretaget på baggrund af data fra Den Nationale Sundhedsprofil. [Link](#).

³³ Den Nationale Sundhedsprofil. [Link](#).

³⁴ Sundhed.dk. [Link](#).

³⁵ Den Nationale Sundhedsprofil. 2023. [Link](#).

³⁶ Statens Institut for Folkesundhed. 2024. [Link](#).

³⁷ Den Nationale Sundhedsprofil. 2023. [Link](#).



- I Danmark er der hvert år 1,4 millioner flere kontakter til almen praksis blandt svært overvægtige sammenlignet med borgere uden svær overvægt³⁸.
- Overvægt øger risikoen for en række livstilsygdomme og den psykiske belastning. Eksempelvis øger overvægt risikoen for sukkersyge, hjerte-kar-sygdomme, forhøjet blodtryk, åreforkalkning og nedsat fertilitet³⁹.
- Frem mod 2040 forventes hver tredje dansker at være ramt af svær overvægt⁴⁰.

7. Der skal gøres op med den store ulighed i danskernes sundhed

Konkrete målpunkter:

- Forskellen i middellevetiden blandt mænd og kvinder skal senest i 2035 være under 2 år.
- Forskellen i middelrestlevetiden for 30-årige mellem højest og lavest gennemførte uddannelse skal senest i 2035 være under 3,5 år.
- Forskellen i middellevetid mellem bedst og lavest rangerende kommune i Danmark skal senest i 2035 være under 2,5 år.

Uligheden i danskernes sundhed baseret på forskellige faktorer er udslagsgivende. Middellevetiden og middelrestlevetiden viser, at der er stor forskel på, hvor længe danskerne lever.

I 2016 kunne en 30-årig kvinde med lang videregående uddannelse forvente at leve 3,9 år længere end en kvinde med grundskole som den højest fuldførte uddannelse. Tilsvarende var forskellen for mænd 5,6 år. Det er større forskelle, end der ses i de andre nordiske lande. Sverige er det nordiske land, hvor der er mindst forskel i den forventede levealder mellem uddannelsesgrupperne⁴¹.

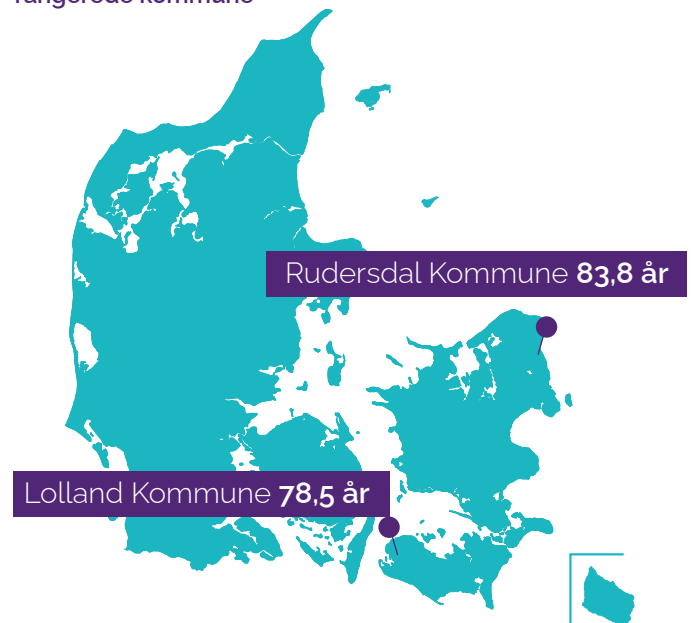
Siden da er forskellen kun blevet højere herhjemme. I 2023 var forskellen i den forventede levealder for kvinder med laveste og højeste uddannelsesniveau 6,2 år, tilsvarende for mænd var den 7,7 år⁴².

Og som man kan se på figur 2, er der ligeledes stor forskel på den forventede middellevetid på tværs af de kommunale grænser. Her er der mere end fem års for-

skel i middellevetiden fra den bedst- til den værst rangerede kommune.

Regeringen og Folketinget bør derfor forpligte sig på at reducere gabet markant ved at implementere initiativer, der styrker danskernes sundhed på tværs af køn, uddannelsesniveau og geografi.

Figur 2: Forventet middellevetid for højest og lavest rangerede kommune



Kilde: Danmarks statistik, 2023.

- Middellevetiden for 0-årige piger født i 2022-2023 er 4 år længere, end for de tilsvarende drenge⁴³.
- Middelrestlevetiden for 30-årige med lange videregående uddannelser er 7 år længere end for danskere, der kun har gennemført grundskolen⁴⁴.
- I den bedst rangerede kommune er middellevetiden 5,5 år længere, end i den lavest rangerede kommune⁴⁵.

38 Den Nationale Sundhedsprofil, 2023. [Link](#).

39 Sundhed.dk. [Link](#).

40 Statens Institut for Folkesundhed, 2024. [Link](#).

41 Danske Regioner, 2022. [Link](#).

42 Danmarks statistik, 2023. [Link](#).

43 Danmarks statistik, 2023. [Link](#).

44 Danmarks statistik, 2023. [Link](#).

45 Danmarks Statistik, 2023. [Link](#).

8. Kroniske sygdomme skal opspores tidligere og behandlingen forbedres, bl.a. gennem en opprioritering af innovativ teknologi og andet medicinsk udstyr

Konkrete målpunkter:

- 80 procent af alle danskere med en kronisk sygdom, som kan opspores, skal være i relevant behandling uanset bopælskommune.
- Antallet af tabte gode leveår og sygefraværet hos borgere med kronisk sygdom skal nedbringes med mindst 30 procent i 2030.
- Inden 2030 skal den danske luftforurening ned under WHO's anbefalede luftkvalitetskriterier, så bl.a. færre kronikere oplever forværring af deres sygdomme.

Forebyggelse handler ikke alene om at undgå sygdom, men også om at de, der lever med f.eks. en kronisk lidelse, ikke oplever unødvendige forværringer af deres sygdom. For det er dyrt for den enkelte og for samfundet, hvis kronisk sygdom opdages på et tidspunkt, hvor der allerede er opstået yderligere kropslige eller psykiske følgesygdomme. Den store sociale ulighed i kronisk sygdom handler også om, at vi i dag er for dårlige til at opspore tegn på sygdom hos de grupper, der har det største behov for hjælp⁴⁶.

Samtidig er der i dag ikke lige gode muligheder for behandling alt efter, hvilken kommune man er bosat i. I 2035 ønsker Forebyggelsesalliancen derfor, at kronikere tilbydes de samme gode muligheder for behandling og forebyggelse af sygdom, uanfægtet af hvilken kommune kronikeren er bosat i. Samtidig udnytter vi bedre vores teknologiske og digitale muligheder, så sygdom eller forværringer opspores tidligere.

For eksempel kan teknologier såsom bærbare enheder, sensorer og apps anvendes til at monitorere vitale funktioner og sundhedsrelaterede data. Dette kan facilitere tidlig identifikation af mulige sundhedsproblemer og muliggøre hurtig indsats og sikkerhed, f.eks. for individer med kardiovaskulære lidelser eller diabetiske fodsår. Derfor skal medicinsk udstyr og digitale sundhedsteknologier mere aktivt indtænkes i forebyggelsesindsatsen.

Der er en lang række samfundsmæssige gevinster knyttet til tidlig opsporing og i at sikre bedre vilkår for kronikere. Det gælder ikke kun for kronikerne selv, men også for deres familier. En analyse fra Dansk Erhverv viser, at syv



kroniske sygdomme trækker 70.000 fuldtidsbeskæftigede personer ud af arbejdsstyrken⁴⁷. En analyse foretaget af KL viser også, at der er sket en stigning i forekomsten af kronisk sygdom i befolkningen på omkring 40 procent siden 2005⁴⁸.

Der skal derfor sættes en tydelig retning for kronikerområdet. Og fokus på patienten skal styrkes i hele landet for at reducere den sociale og geografiske ulighed, så alle med en kronisk sygdom får en behandling af høj kvalitet.

- Siden 2005 er antallet af borgere, der indlægges med slidgigt, hjertesvigt, diabetes, KOL eller en anden kronisk sygdom steget med 34 procent⁴⁹.

⁴⁶ LIF. [Link](#).

⁴⁷ Dansk Erhverv, 2023. [Link](#).

⁴⁸ KL, 2023. [Link](#).

⁴⁹ Mandagmorgen.dr. [Link](#).

- Omkring 1 million danskere lider af en af syv udvalgte kroniske sygdomme⁵⁰.
- Hvert år debuterer ca. 60.000 danskere med en af de syv udvalgte kroniske sygdomme⁵¹.

9. Danske børn skal vokse op med mindre alkohol og uden tobak

Konkrete målpunkter:

- Ingen børn og unge i Danmark skal ryge eller bruge nikotinprodukter i 2030.
- Højst fem procent af de voksne i Danmark ryger eller bruger nikotinprodukter i 2030.
- Senest i 2030 skal danske unges druk (binge-drinking) som minimum halveres.

Tobak dræber. Faktisk er rygning ifølge Sundhedsstyrelsen den forebyggelige enkeltfaktor, som har størst betydning for dødeligheden herhjemme. Derfor er det afgørende, at børn ikke ender i en livslang afhængighed af tobak.

Alligevel viser den seneste skolebørnsundersøgelse, at mere end hvert tiende barn i 9. klasse ryger⁵². Det er på trods af, at børnene hverken må købe tobak eller ryge i skoletiden. Men det handler ikke kun om at stoppe børns køb af cigaretter. Det er også vigtigt, at børn ikke får fingre i nikotinprodukter. For nikotin kan skade hjernens udvikling og øger risikoen for depression og angst⁵³.

Men rygning er ikke kun et problem blandt børn. Alt for mange voksne er i dag afhængige af tobak og nikotinprodukter. 12 procent af den voksne befolkning ryger hver dag⁵⁴. Rygning øger risikoen for en lang række sygdomme herunder særligt lungekræft, KOL og hjerte-kar-sygdom, ligesom det forværrer prognosen for en lang række andre sygdomme. Uanset hvor lidt man ryger, er rygning relateret til en øget risiko for sygdom og død⁵⁵.

Når det kommer til alkohol, ringer alarmklokkerne også. Danske unge har europarekord i druk. Målt på binge-drinking (5 genstande eller mere ved en enkelt lejlighed),

⁵⁰ KL, 2023. [Link](#).

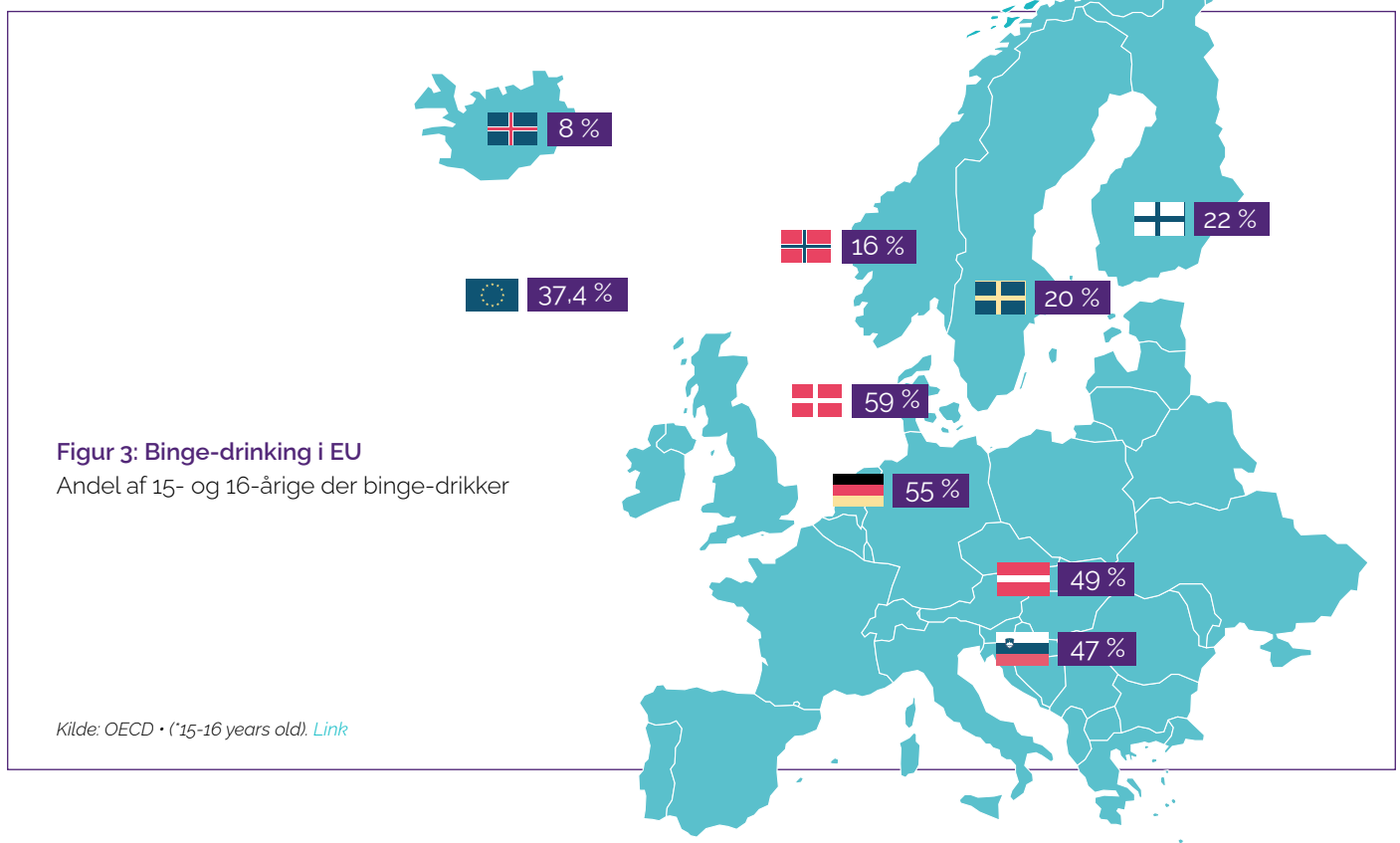
⁵¹ KL, 2023. [Link](#).

⁵² Skolebørnsundersøgelsen. 2022. [Link](#).

⁵³ Skolebørnsundersøgelsen. 2022. [Link](#).

⁵⁴ Den Nationale Sundhedsprofil. 2024. [Link](#).

⁵⁵ Den Nationale Sundhedsprofil. 2024. [Link](#).



fuldskab og mængden af alkohol, der bliver drukket, har danske unge det højeste forbrug af alkohol på alle parametre, sammenlignet med unge i andre europæiske lande⁵⁶. En undersøgelse fra OECD viser således, at 59 procent af danske 15-16-årige har drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed i løbet af en måned. Det skandinaviske land, der klarer sig næstdårligst, er Finland. Her er tallet 22 procent.

Den rekord har klare konsekvenser for børnenes sundhed – og alt for mange bliver senere i livet afhængige. For eksempel er der godt 30.000 skadestuekontakter på grund af alkohol årligt blandt de 15-24-årige⁵⁷.

Når det kommer til børn og unges alkoholdebut, så er den de seneste 20 år blevet skubbet tilbage. Og mens det er positivt, så starter mange børn og unge fortsat tidligt med at drikke alkohol. Mere end 8 ud af 10 elever i 9. klasse har prøvet at drikke alkohol⁵⁸.

- Det estimeres, at 7 ud af 10 børn, der har prøvet at ryge, vil komme til at ryge dagligt som voksne⁵⁹
- I 2022 var der 22 procent af de 15-årige piger og 27 procent af de 15-årige drenge, som drak alkohol ugentligt⁶⁰.
- En undersøgelse fra OECD viser, at 59 procent af danske 15-16-årige har drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed i løbet af en måned. Det skandinaviske land, der kommer tættest på Danmark, er Finland. Her er tallet 22 procent.

10. Danskerne skal have færre sygedage som følge af smitsomme sygdomme

Konkrete målpunkter:

- 2035 skal Danmark have reduceret antallet af fraværsdage på danske arbejdspladser med 10 procent i forhold til i dag.
- I 2035 skal antallet af hospitalsinfektioner reduceres med 20 procent i forhold til niveauet for i dag.

Sygefraværet på arbejdspladser og i daginstitutioner koster hvert år det danske samfund 17 millioner fraværsdage og et samfundsøkonomisk tab på 60 mia. kr.⁶¹ Og her spiller smitte og smitsomme sygdomme en væsentlig rolle.

Således kan god håndhygiejne sammen med regelmæssig brug af hånddesinfektion på arbejdspladsen og i daginstitutioner forebygge antallet af fraværsdage, der skyldes infektionssygdomme, med ca. 1,9 mio. om året.⁶²

Også på hospitalerne koster manglende håndhygiejne dyrt. Mere præcist koster det staten over 1,2 mia. kroner om året.⁶³ Og det er medvirkende til, at der hvert år smittes mellem 60.000 og 100.000 danskere med en infektion, imens de er indlagt på et hospital⁶⁴. Statens Serum Institut har tidligere vurderet, at det er muligt at nedbringe det tal med op til 20 procent.⁶⁵

I nedbringelsen af smitte, spiller vaccinationer også en væsentlig rolle. Derfor bør vaccinationsprogrammet i 2035 være med til at understøtte forebyggelsen af flere sygdomstilfælde end i dag. Sygdomme, som kan forebygges med vaccination, heriblandt influenza, er således årsag til meget sygefravær på de danske arbejdspladser.⁶⁶ Men her halter Danmark bagud. For eksempel vaccinerer vi i Danmark børn for færre sygdomme end andre lande i Norden og for mindre, end WHO anbefaler.⁶⁷

Med et øget fokus på hygiejne og et stærkt vaccinationsprogram kan vi nedbringe mængden af smitte og smitsomme sygdomme med store positive effekter for både den enkelte borger og for samfundet.

- God håndhygiejne sammen med regelmæssig brug af hånddesinfektion kan forebygge antallet af fraværsdage, der skyldes infektionssygdomme, med ca. 1,9 mio. om året.
- Hvert år smittes mellem 60.000 og 100.000 danskere med en infektion, imens de er indlagt på et hospital⁶⁸.
- I Danmark vaccinerer vi børn for færre sygdomme end andre lande i Norden og for mindre, end WHO anbefaler.

⁵⁶ Sundhedsstyrelsen. 2023. [Link](#).

⁵⁷ Kræftens Bekæmpelse. 2023. [Link](#).

⁵⁸ Skolebørnsundersøgelsen. 2022. [Link](#).

⁵⁹ Skolebørnsundersøgelsen. 2022. [Link](#).

⁶⁰ Sundhedsstyrelsen. 2023. [Link](#).

⁶¹ Kosmetik- og hygiejnebranchen. 2021. [Link](#).

⁶² Kosmetik- og hygiejnebranchen. 2021. [Link](#).

⁶³ FT.dk. [Link](#).

⁶⁴ FT.dk. [Link](#).

⁶⁵ Rigsrevisionens beretning om forebyggelse af hospitalsinfektioner. 2017. [Link](#).

⁶⁶ Statens Serum Institut. 2022. [Link](#).

⁶⁷ Sundhedspolitisk Tidsskrift. 2020. [Link](#).

⁶⁸ FT.dk. [Link](#).

Afrunding

Et af formålene med Forebyggelsesalliancen er at vise, hvor vi kan styrke den danske forebyggelsesindsats. Med Forebyggelsesalliancens 10 anbefalinger til forpligtende forebyggelsesmålsætninger kan regeringen frem mod 2035 sigte efter at få aflastet fremtidens sundhedsvæsen – og sikre danskerne et længere og bedre liv.

Forebyggelsesalliancen for fremtidens sundheds sekretariat er ledet af Danica Pension. Forebyggelsesalliancens medlemmer består af:

- AIDS-Fondet
- Aleris
- Alzheimerforeningen
- Astma-Allergi Danmark
- Capio Privathospital
- Danica Pension
- Danish.Care
- Danmarks Apotekerforening
- Dansk Firmaidræt
- Dansk Selskab for Geriatri
- Dansk Selskab for ledelse i Sundhedsvæsenet
- Danske Skoleelever
- Danske Tandplejere
- Danske Ældreråd
- Fonden Mental Sundhed
- Gigtforeningen
- Høreforeningen
- Kosmetik- og hygiejnebranchen
- Lungeforeningen
- Medicoindustrien
- MSD Danmark
- Nyreforeningen
- Optikerforeningen
- Psykiatrifonden
- SMVdanmark

Forebyggelsesalliancen kan kontaktes på:
forebyggelsesalliancen@danicapension.dk



Beskrivelse af beregningerne

Beregningerne tager udgangspunkt i den 'observerede' udvikling inden for en given periode. Det kan enten være andel eller antal. I de tilfælde hvor de officielle tal er opgjort i antal, er der omregnet til andele med udgangspunkt i antal i befolkningen (målgruppe). Antal i befolkningen samt fremskrivningen af befolkningsudvikling kommer fra Danmarks Statistik. I de dataserier hvor der er databrud, har vi anvendt perioderne efter databrud. Nedenfor følger en beskrivelse af de enkelte grafer.

Graf 1: Akutte somatiske genindlæggelser

Potentialet for færre akutte somatiske genindlæggelser er udregnet på baggrund en tidligere beregning fra regeringen og skønnet forholdsmæssigt.

Graf 2: Udredninger i børne- og ungdomspsykiatrien

Udgangspunktet for beregningen er andelen af befolkningen, der i det seneste registrerede år er blevet udredt. Prognosen tager dette niveau og fremskriver med samme relative udvikling i andelen, som er observeret fra 2019 til seneste år. Til brug for fremskrivning tages udgangspunkt i udredninger for 3. og 4. kvartal, da vi på den vis kan få data for så lang en periode som muligt. Fremregningen anvender endvidere Danmarks Statistiks befolkningsfremskrivning.

Graf 3: 16- & 17-årige grundskoleelever med lav score på mental helbred

Forløbet med fastholdt 2023-andel tager andelen i 2023 med lav score på mental helbred og udviklingen i antal 16- og 17-årige fra Danmarks Statistiks befolkningsfremskrivning. I udviklingen med fastholdt 2013-andel regnes en lineær overgang fra nuværende andel til 2013-andelen.

Graf 4: 16-64-årige med højt stressniveau

Fra Den Nationale Sundhedsprofil er andel med et højt stressniveau for de enkelte aldersgrupper for 16-64-årige regnet sammen til et samlet tal vægtet med antallet af svar for aldersgruppen. Dette er gjort for hvert af årene for Den Nationale Sundhedsprofil. Dette giver andelen med højt stress niveau, som sammen med befolknings-tal fra Danmarks Statistik giver den historiske udvikling i antallet med højt stressniveau. Fremregningen til 2035 baserer sig på Danmarks Statistisk befolkningsfremskrivning.

Graf 5: 16+ årige med svær overvægt

Andelen af de 16+ årige med svær overvægt er omregnet til et antal med udgangspunkt i befolkningstal fra Danmarks Statistik. Fremskrivningen tager højde for udviklingen i befolkningen fra Danmarks Statistiks befolkningsfremskrivning, hvor fastholdt 2023-andel anvender andelen med svært overvægt fra 2023, mens 2010-andelen anvender andelen fra 2010.