



Folkhälsoprogram

FÖR ÅREN 2011–2016

Styrdokument för kommunens folkhälsoarbete



Inledning



En god folkhälsa är en förutsättning för en hållbar utveckling i kommunen och för tillväxt, men även det omvända gäller – det vill säga en hållbar utveckling och tillväxt är en förutsättning för en god hälsa.

Med en hållbar utveckling avses både ekonomiska, sociala och miljömässiga dimensioner som är beroende av och förstärker varandra.

I den sociala dimensionen finns demokratiska värden som människors lika rättigheter, tillgänglighet för alla och allas möjlighet att delta i samhällsutvecklingen.

Kommunens utvecklingsarbete med "Jämställdhet som tillväxtfaktor" är även det ett led i att skapa en långsiktigt hållbar samhällsutveckling och tillväxt.

Bakgrund

Kommunens första folkhälsoprogram för åren 2004–2010 antogs i juni 2004. Av de elva nationella folkhälsomålen valde kommunen att prioritera sex områden:

- delaktighet och inflytande
- trygga och goda uppväxtvillkor
- god hälsa i arbetslivet
- goda matvanor
- hälsofrämjande hälso- och sjukvård
- ett minskat bruk av alkohol och tobak

Under första kvartalet 2011 gjordes en uppföljning av planen. Uppföljningen visade bland annat en ökning i valdeltagandet, framförallt bland unga män.

Medborgarnas möjligheter till delaktighet och inflytande

kan dock utvecklas både bland ungdomar eller vuxna. Fortsatta satsningar på utbildning av hög kvalitet är viktigt för att skapa förutsättningar för egen försörjning. Andelen arbetslösa och i program med aktivitetsstöd är hög i kommunen, för vuxna men framförallt när det gäller unga 18–24 år.

Det ekonomiska biståndet (socialbidraget) har ökat kontinuerligt sedan 2008 och visar att vi har en hög andel familjer med låga inkomster. Andelen behöriga elever till gymnasieskolan minskade åren 2008 och 2010, vilket riskerar att försena ungdomarnas möjligheter till egenförsörjning.

Ohälsotalet* i kommunen har minskat de senaste åren, för kvinnor från 63 dagar (2008) till 49 dagar (2010) och för män från 47 dagar (2008) till 38 dagar (2010). Ett färre antal patienter har tillfrågats om sin livsstil – kost, motion, tobak och alkohol – vid besök på hälsocentraler i kommunen 2010 jämfört med 2006. Fetma och övervikt bland unga (tioåringar) och vuxna män är oroande och kan på sikt innebära hälsoproblem. Fortsatta satsningar på minskat bruk av tobak och ett samhälle fritt från narkotika är fortsatt viktiga insatsområden.

* se ordförklaringar sid 13–14

Länsgemensam folkhälsopolicy

Våren 2011 antogs en länsgemensam folkhälsopolicy med en gemensam vision:

“Hälsa på lika villkor för hela befolkningen för en hållbar utveckling i Jämtlands län”.

Jämtlands läns folkhälsoarbete ska alltigenom utgå ifrån att samhället ska vara inkluderande – det vill säga att samhället ska skapas för alla – oavsett genus, ålder, nationalitet, religion, sexuell läggning, etnicitet, funktionsnedsättning och socioekonomisk situation.



Läs folkhälsopolicyn på
www.regionjamtland.se

Länets övergripande policy utgör en grund för lokala handlingsplaner som respektive huvudman ansvarar för utifrån lokala förutsättningar.

Fyra insatsområden är särskilt utpekade:

- Trygga uppväxtvillkor
- Hälsofrämjande miljö
- Utbildning och arbete
- Delaktighet och inflytande

Överenskommelse om brottsförebyggande arbete

Polismyndigheten i Jämtlands län och kommunerna har en överenskommelse gällande brottsförebyggande arbete. Ett av kommunens övergripande mål är att vara en attraktiv kommun med god livskvalitet. För att främja livskvaliteten i vår kommun och få fler att vilja flytta hit, är det viktigt att förebygga brott och arbeta för en ökad trygghet. Genom ökade kunskaper och gemensamt arbete kan det brottsförebyggande perspektivet beaktas inom alla verksamheter och på alla nivåer och förutsättningar kan skapas för ett långsiktigt och uthålligt brottsförebyggande arbete.

Jämställdhetsarbetet

Utvecklingsarbetet har som mål att införa jämställdhetsintegrering, som innebär att alla verksamheter i sin verksamhetsuppföljning ska ta fram könsuppdelad statistik och utifrån den analysera situationen.



Om det till exempel finns skillnader i hur resurser fördelas mellan flickor och pojkar, kvinnor och män ska en analys göras och åtgärder vidtas.

Funktionshinderpolitiskt program

Regeringen har våren 2011 tagit fram en strategi för funktionshinderpolitiken för åren 2011–2016. Folkhälsoprogrammet omfattar alla, även personer med funktionsnedsättningar.

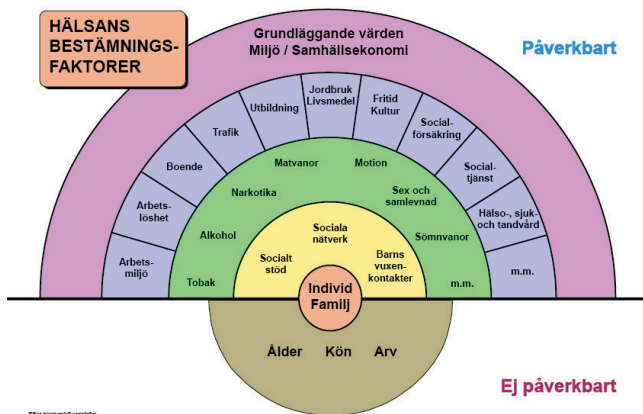
Det bör dock tas fram en separat handlingsplan för personer med funktionsnedsättningar med utgångspunkt i ovanstående prioriterade områden samt utifrån den nationella strategin, som ett komplement till folkhälsoprogrammet. Detta eftersom den nationella strategin även omfattar några andra områden.

Samverkan/samarbete

Folkhälsoarbete bygger på samverkan och måste därför bedrivas på bred front av många olika aktörer i samhället.

Landstinget, ideella organisationer, näringslivet och regionala statliga organ är viktiga samarbetspartners i arbetet. Genom folkhälsoprogrammet vill Folkhälsorådet sätta fokus på viktiga utvecklingsområden i vår kommun, delta i länsgemensamma satsningar och bjuda in till en bred samverkan.

Hälsans bestämningfaktorer



Efter Haglund/Svanström

Bilden illustrerar de olika faktorer i samhället och den miljö vi har runt omkring oss som påverkar vår hälsa.

Källa: (vidareutvecklad av Samhällsmedicin Gävleborg utifrån struktur utformad av Leif Svanström och Bo Haglund)

Hälsofrämjande miljöer

Förskolan och skolan är viktiga kommunala verksamheter för att nå alla barn, ungdomar och föräldrar i det hälsofrämjande arbetet. Det finns ett starkt samband mellan hälsa och lärande. Den som mår fysiskt och psykiskt bra har lättare att ta till sig kunskap.

I boendet och i närmiljön finns det möjlighet att utveckla en hälsofrämjande miljö och skapa förutsättningar för en meningsfull fritid. I planeringsstadiet av utemiljöer, som till exempel lekplatser, parker, gång- och cykelvägar, är det viktigt att

stödja idéer och prioriteringar som växer fram bland de boende själva. Trygghet och tillgänglighet i boendet är andra betydelsefulla faktorer.

På arbetsplatser finns goda möjligheter att påverka hälsan. Att kommunen och andra som är arbetsgivare bedriver ett aktivt hälsoarbete är ett sätt att visa att man värderar sina anställda högt. Hälsofrämjande arbetsplatser med väl fungerande arbetsvillkor kan minska den arbetsrelaterade ohälsan. Det är också viktigt att förstå och beakta de samband som finns mellan arbete, hem och fritid.

Framgångsfaktorer

En länsgemensam folkhälsopolicy, lokal och regional samverkan i brottsförebyggande arbete samt lokala strategier i form av gemensamma handlingsplaner/genomförandeplaner som visar vad vi tillsammans behöver utveckla och hur det ska göras är några av förutsättningarna för att lyckas.

Kontinuerliga uppföljningar av arbetet görs av respektive nämnd/styrelse. Folkhälsorådet upprättar välfärdsbokslut och reviderar tillsammans med nämnder och styrelse vad som ska utvecklas.

Prioriterade områden i vår kommun

De områden som prioriterats som särskilt viktiga i vår kommun för att förbättra befolkningens hälsa har tagits fram utifrån nationell, regional och lokal statistik.

Folkhälsorådet har valt att prioritera följande områden under åren 2012–2016:

- Delaktighet och inflytande i samhället
- Ekonomiska och sociala förutsättningar
- Barn och ungas uppväxtvillkor
- Fysisk aktivitet, matvanor och livsmedel
- Tobak, alkohol, doping, narkotika och spel



Inriktningsmål

Alla känner delaktighet och har inflytande över den egna livssituationen och i samhället

Delaktighet och inflytande i samhället är en av de mest grundläggande förutsättningarna för folkhälsan.

Brist på inflytande och möjligheter att påverka den egna livssituationen har ett starkt samband med hälsa. Rätten till delaktighet gäller oavsett kön, etnisk eller religiös tillhörighet, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Gemenskap och delaktighet är faktorer som stärker den psykiska hälsan och det gäller även engagemang. För att uppleva meningsfullhet i livet är det viktigt att känna sig behövd och bekräftad. Det finns olika sätt för människor att engagera sig i samhällslivet, men oavsett formen är det viktigt att engagemanget tas på allvar och att möjligheten till inflytande är reell.

Goda sociala relationer har också stor betydelse, eftersom de är nödvändiga för att ge individer en identitet och känsla av samhörighet med sin familj, sin kultur och med andra grupper som hon eller han ingår i.

■ Utmaningar/satsningar

- Fler som röstar i kommunvalet.
- Utvecklad dialog med kommuninnevånarna.
- Öka ungdomars delaktighet och inflytande.
- Fler föreningsaktiva genom stöd till föreningar.
- Fler mötesplatser för unga.



Inriktningsmål

Alla har ekonomisk och social trygghet

Både hälsa och medellivslängd följer till stor del människors roll i arbetslivet, som i sin tur ofta har ett samband med utbildningsnivå. Sambanden gäller under hela livet, vilket visar på vikten av ett livslångt lärande.

Utbildning stärker den enskilda individen, ger större delaktighet och ökade möjligheter att påverka den egna situationen.

Utbildning i olika former är viktig för människors möjlighet att få en förankring på arbetsmarknaden. Antalet arbetstillfällen för kortutbildade minskar och kompetenskraven förändras allt eftersom i arbetslivet. Ett brett utbildningsutbud, både inom teoretiska och praktiska områden, ger valmöjligheter för fler och bidrar till en mer jämlik hälsa.

Förvärvsarbete är en viktig bas för människors identitet och sociala liv och för de flesta den huvudsakliga källan till försörjning. Att ha ett arbete har ofta positiva effekter för hälsan. Arbetsplatser kan även fungera som hälsofrämjande miljöer och därmed bidra till en förbättrad folkhälsa. Utsatta individer bör ges förutsättningar att hålla sig kvar och återkomma till arbetsmarknaden.

■ Utmaningar/satsningar

- Utbildning av hög kvalitet så att uppsatta mål kan nås.
- Inrätta funktion som arbetskraftskoordinator för samordning av kommunens insatser för arbete och sysselsättning.
- Fler i arbete.
- Motverka ungdomsarbetslöshet, minska ungdomars behov av ekonomiskt bistånd.



Inriktningsmål

Barn och ungdomar har trygga och goda uppväxtvillkor

Förhållanden under barn- och ungdomsåren har stor betydelse för både den psykiska och fysiska hälsan under hela livet. Barn och unga är en av de viktigaste målgrupperna inom folkhälsoarbetet.

För att ett barn ska få en hälsosam psykisk utveckling är det viktigt att bli sedd och bekräftad. Här spelar föräldrarna en stor roll och därför är det viktigt att stödja dessa. Olika former av föräldrastöd är ett sätt att stärka föräldrarna och därigenom barnens hälsa.

Insatser för att främja barns långsiktiga hälsa kan ske på flera arenor. Viktiga arenor är familjecentral, förskola och skola. I dessa miljöer är det viktigt att barnen känner sig trygga och säkra. Med stöd av pedagogiskt utbildad personal utvecklar och tränar barnen på olika kompetenser, till exempel problemlösningsförmåga samt social och emotionell förmåga, som även fungerar som skyddsfaktorer mot ohälsa. Åtgärder som främjar goda levnadsvanor som till exempel goda kost- och motionsvanor kan uppmuntras och genomföras i dessa miljöer.

Generella insatser som riktas till alla barn är grundläggande. Särskilt stöd måste dock ges till barn som har en utsatt situation för att tidigt upptäcka tecken på ohälsa och för att motverka en ojämlik hälsa.

■ Utmaningar/satsningar

- Förbättrat psykiskt välbefinnande bland unga vuxna.
- Fortsatt utveckling av föräldrastöd.
- Trygg och säker skolmiljö.
- Ökad andel behöriga till gymnasieskolan.
- Förskoleverksamhet med pedagogisk inriktning.





Inriktningsmål

Främja fysisk aktivitet, goda matvanor och livsmedel

Människors levnadsvanor kan påverkas dels genom miljöer som underlättar hälsosamma levnadsvanor, dels genom att individen stärks till att göra bra val.

Regelbunden fysisk aktivitet har stor betydelse för människors fysiska och psykiska hälsa. Det är viktigt att människors utemiljö inbjuder till och underlättar för fysisk aktivitet i vardagen. Graden av fysisk aktivitet följer ofta sociala mönster och är kopplad till levnadsvillkoren och därmed till livsstilen.

Goda matvanor är bra för hälsan och välbefinnandet och är en förutsättning för en positiv hälsoutveckling och i kombination med framförallt fysisk aktivitet kan en rad hälsoproblem förebyggas. En felaktig kost i kombination med stillasittande är direkt skadligt och ökar risken för bl a högt blodtryck, hjärt-, kärlsjukdomar, diabetes.

Generellt sett har vi bra matvanor, men det finns skillnader när det gäller ålder, kön, social och ekonomisk situation och var du bor. Matvanor är komplexa och många olika faktorer spelar in i val av mat, exempelvis kultur och vanor, tillgänglighet och utbud till olika sorters livsmedel, pris och marknadsföring. En god kosthållning inom skola, barnomsorg, äldreomsorg och omsorg om personer med funktionsnedsättning kan ha stora effekter för hälsan på lång sikt.

■ Utmaningar/satsningar

- Fler som är fysiskt aktiva i genomsnitt minst 30 minuter per dag.
- Ökad kunskap i kommunala verksamheter om betydelsen av fysisk aktivitet och goda matvanor.
- Tillhandahålla möjligheter till motion och rekreation.



Inriktningsmål

Minskat bruk av alkohol och tobak, ett samhälle fritt från narkotika och dopning

Missbruk av alkohol leder till medicinska och sociala problem av stor omfattning, men även riskbruk av alkohol är ofta skadligt för hälsan på olika sätt.

Det är därför nödvändigt att dels minska den generella alkoholkonsumtionen, dels stödja ungdomar att skjuta upp sin alkoholdebut. Det är särskilt viktigt med total avhållsamhet från alkohol under uppväxtåren, vid graviditet samt i trafiken och i arbetslivet.

Rökning är en av de enskilt största hälsoriskerna, så att minska rökningen är en viktig uppgift för folkhälsoarbetet. Insatser bör särskilt riktas mot de grupper där den största andelen rökare finns. Insatser bör också göras för att alla barn ska få en tobaksfri start i livet, att ungdomar inte börjar röka eller snusa och att ingen mot sin vilja utsätts för rök.

En helt narkotika- och dopningsfri kommun är en viktig ambition som kräver stora insatser av samhället.

■ Utmaningar/satsningar

- Minskat bruk av alkohol och tobak med särskilt fokus på unga vuxna.
- Motverka langning av alkohol och tobak till underåriga.
- Narkotikafritt samhälle.
- Inga rattonyktra.

Ordförklaringar

folkhälsa folkhälsoarbete **hälsa** indikator
ohälsotal psykisk hälsa psykisk ohälsa psykiska besvär

Folkhälsa är ett uttryck för befolkningens hälsotillstånd, som tar hänsyn till såväl nivå som fördelning av hälsan. En god folkhälsa handlar således inte bara om att hälsan bör vara så bra som möjligt, den bör också vara så jämnt fördelad som möjligt.

(Janlert, 2000)

Folkhälsoarbete "Folkhälsoarbete innefattar planerade och systematiska insatser för att främja hälsa och förebygga sjukdom. En uttalad avsikt är att påverka faktorer (frisk-, skydds- och riskfaktorer) och förhållanden (struktur och miljö) som bidrar till en positiv hälsoutveckling på befolkningsnivå. Insatserna kan vara samhälls- och/eller grupprespektive individinriktade."

(Statens folkhälsoinstitut)

Hälsa Världshälsoorganisationen (WHO) har definierat hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnanden och inte blott frånvaro av sjukdom och handikapp: Hälsa ses också som en resurs för en handlande människa att nå "något annat" (Medin & Alexandersson, 2000)

Indikator Ett förhållande eller ämne som används som markör för ett visst annat förhållande till exempel utbildning som indikator på socioekonomisk position eller lackmuspapper för fastställande av en lösnings surhetsgrad. (Janlert, 2000)

Basindikator några av indikatorerna som tagits fram av Folh  lsoinstitutet (FHI) och Sveriges kommuner och landsting (SKL) till v  lf  rdsboks  lut benämns basindikator då dessa   r strategiskt viktiga.

Ohälsotal Ohälsotalet beräknas under en tolvm  nadens period och   r en summering av tolv månadens v  rden. Antalet utbetalade dagar med sjukpenning, arbetsskadesjukpenning, rehabiliteringspenning, sjukersättning och aktivitetsersättning från socialförsäkringen per försäkrad. Alla dagar   r omräknade till heldagar, till exempel två dagar med halv ersättning blir en dag. Ohälsotalet innehåller INTE dagar med sjuklön från arbetsgivare.

Psykisk hälsa   r mer än frånvaron av psykisk ohälsa. Det handlar bland annat om att människor upplever sin tillvaro meningsfull, att de kan använda sina resurser, vara delaktiga i samhället och uppleva att de har förmåga att hantera livets normala motgångar.

Psykisk ohälsa används idag ofta som en övergripande term som täcker både psykiska besvär och psykisk sjukdom.

Psykiska besvär beskriver olika tillstånd då människor visar tecken på psykisk obalans eller symtom som oro, ångest, nedstämdhet eller s  mnsv  righeter. De psykiska besvären kan beroende på typ och omfattning i olika grad påverka funktionsförmågan. Symtomen behöver inte vara så omfattande att diagnos kan ställas och   r ofta normala reaktioner på en påfrestande livssituation.

folkhälsa folkhälsoarbete **hälsa** indikator
ohälsotal psykisk hälsa psykisk ohälsa psykiska besvär



Strömsunds
Kommun

Kommunledningsförvaltningen

Storgatan 15 • Box 500 • 833 24 Strömsund
0670-161 00 • Fax: 0670-161 05 • www.stromsund.se