
En friskere hverdag for alle



Strategiplan for folkehelsearbeidet 2017-2022



Innhold

Innledning 3

Utvikling i folkehelsen..... 4

Folkehelsearbeidet..... 5

Satsingsområder 7

Foto: Strand kommunes fotoarkiv
Illustrasjoner: Roger Nybroen

INNLEDNING

Folkehelsen i Norge er bedre enn noen gang. Folkehelsen påvirkes av det samfunnet vi lever i. Den samlede folkehelsesituasjonen i en kommune, et fylket eller i landet er ikke kun summen av individuelle valg og genetiske forutsetninger. Det er store geografiske forskjeller i helse og betydelige sosiale helseforskjeller. Samfunnmessige forhold skaper disse forskjellene, som kommunen kan påvirke gjennom planlegging, forvaltning og tiltak.

Folkehelsearbeidet i Strand kommune er politikerne og de ansatte sitt ansvar. Arbeidet omfatter hele kommuneorganisasjonen. Et godt samarbeid med frivillig sektor og næringsliv vil også være avgjørende for et godt resultat av folkehelsearbeidet. Resultatet er også avhengig av at den enkelte selv tar sunne valg og tar ansvar for egen helse.

Strand kommune vil gi innbyggerne muligheter til å leve et godt, sunt og langt liv. Befolkningens helse og trivsel skal fremmes, samtidig som kommunen skal legge til rette for gode sosiale og miljømessige levekår.



Strategiplanen skal være et styringsverktøy i arbeidet med å fremme folkehelsen og redusere sosial ulikhet i kommunen.

Planen har tre satsingsområder

- **Lokal samfunnsutvikling og nærmiljøsatsing for en aktiv hverdag**
- **Levevaner som bidrar til god helse**
- **Støttende miljø for psykisk helse**

UTVIKLING I FOLKEHELSEN

Den norske befolkningens helse er generelt god, og alle grupper i det sosioøkonomiske hierarkiet har fått bedre helse de siste tiårene. På tross av at levestandarden i befolkningen har økt, er det fortsatt sosiale helseforskjeller i befolkningen. Jo høyere sosioøkonomisk status, desto bedre helse. De med best utdanning og økonomi har best helse.



Helseforskjellene har mange årsaker. De er delvis knyttet til grunnleggende samfunnsfaktorer som økonomi, miljø, kultur, oppvekstvilkår og ulike risikofaktorer i arbeids- og bomiljø. Delvis er de knyttet til hvordan man selv tar vare på egen helse. Spisevaner, aktivitetsnivå og bruk av tobakk og rusmidler er i utgangspunktet den enkeltes valg.

Barns levekår og omgivelser i oppveksten påvirker blant annet utdanningsløp og yrkesmuligheter senere i livet, som igjen påvirker helsen.

Strand kommune har lavere inntektsulikhet og lavere forskjell i forventet levealder mellom

utdanningsnivå enn Rogaland og Norge. Dette er viktige faktorer for å bidra til å redusere sosial ulikhet og at helsen blir mer likt fordelt blant kommunens innbyggere.

Samtidig som befolkningens helse blir bedre, bidrar den økte levestandarden til nye utfordringer. God økonomi gjør det mulig å kjøpe tobakk, ferdigmat, søte drikker og mat som de færreste hadde tilgang til eller råd til å kjøpe før 1950. Mange har fått stillesittende arbeid, bil og mindre krevende husarbeid. Den fysiske aktiviteten går ned. Elektronikk, PCer, sosiale medier og internett tar større plass i hverdagen og byr på nye utfordringer når det gjelder søvn, stillesitting og mobbing på nett. Tilgangen til rusmidler i samfunnet øker. Disse «nye levekårene» gir nye utfordringer for folkehelsen i forhold til tidligere.

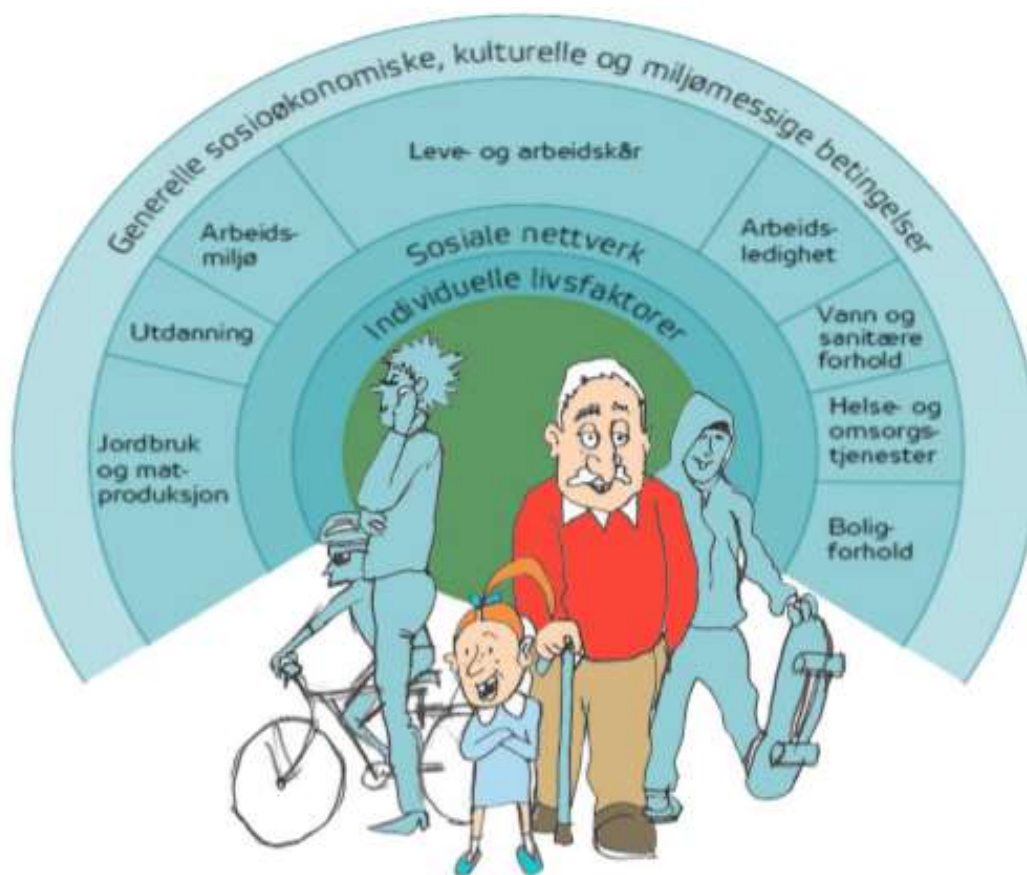
FOLKEHELSEARBEIDET

I Strand kommune handler folkehelsearbeidet om:

- å ha oversikt over helsetilstanden i befolkningen
- å ha oversikt over de faktorer som har betydning for helsetilstanden i befolkningen
- å bidra til at sosiale ulikheter utjevnes
- at alle virksomheter i kommunen ser sin rolle som folkehelseaktør

For å overvåke folkehelsen i Strand kommune benyttes datagrunnlag både fra interne og eksterne kilder. Systematisk folkehelsearbeid med fokus på tverrsektorielt samarbeid og aktiv dialog med frivillig sektor og næringsliv, er en sentral forutsetning for å lykkes.

Folkehelsearbeidet er samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel. Arbeidet skal forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, og beskytte innbyggerne mot helsetrusler. Formålet er også å bidra til en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen.



Kilde Dahlgren og Whitehead (1991)

I figuren er den helhetlige forståelsen av hvordan helse skapes forsøkt synliggjort.

Modellen ovenfor viser at individuelle valg med unntak av faktorer som alder, kjønn og arv påvirkes gjennom ytre faktorer i samfunnet og miljøet. Faktorer som kommunen som sådan, helt eller delvis har råderett over. Faktorene kan være både positive og negative og de kan påvirkes for å bidra til

bedre helse og livskvalitet i befolkningen. Særlig skal kommunen vie oppmerksomhet mot faktorer som kan redusere sosiale helseforskjeller gjennom virkemidlene de har til rådighet.

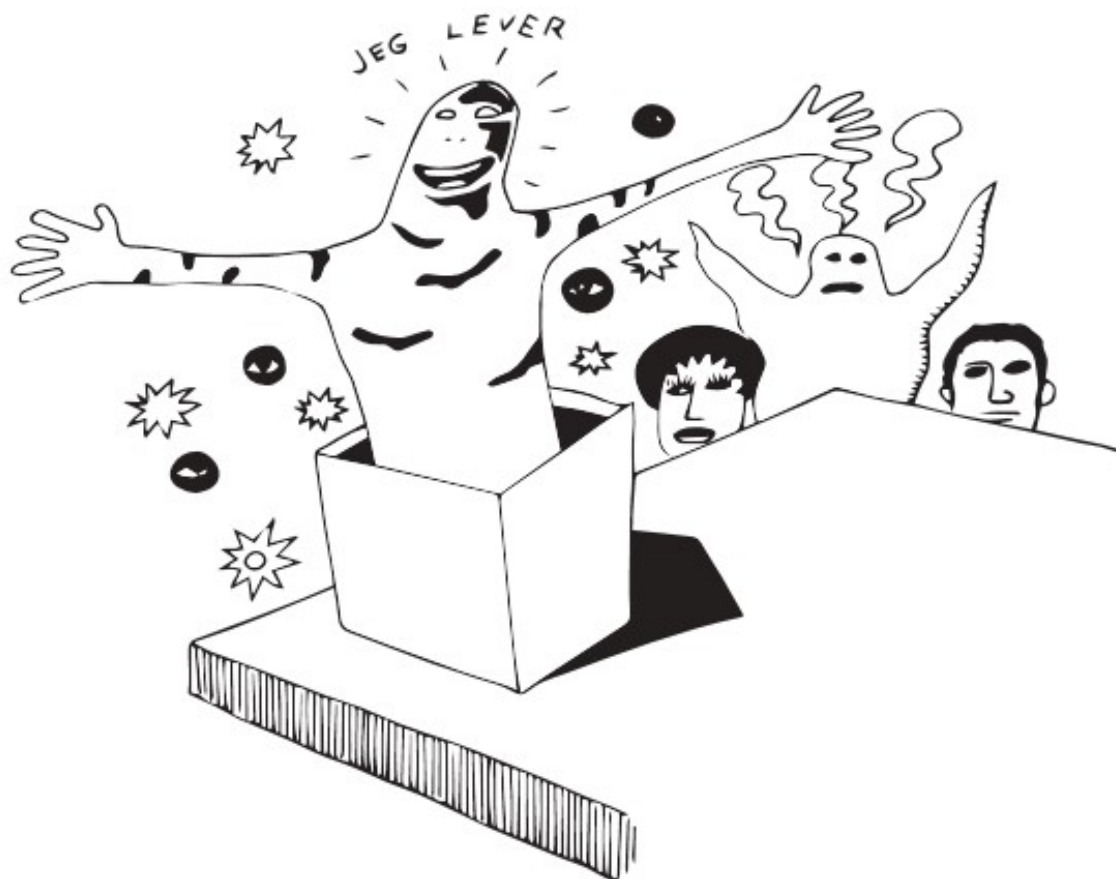
Folkehelseloven legger til grunn fem hovedprinsipp for folkehelsearbeidet

- utjevning av sosiale helseforskjeller
- helse i alt vi gjør
- bærekraftig utvikling
- «føre-var» prinsippet
- medvirkning

Utjevning av sosiale helseforskjeller innebærer å arbeide for en rettferdig fordeling av helse i befolkningen uavhengig av utdanning, inntekt, yrke, kjønn, etnisitet, funksjonsevne eller geografi. Påvirkningsfaktorer på helsen finnes i mange samfunnssektorer som blant annet skole, barnehage, bolig, kultur, næring, veg og helse. På bakgrunn av dette må det være en samlet innsats rettet mot å bedre folkehelsen.

Bærekraftig utvikling defineres som «en utvikling som imøtekommer dagens behov uten å ødelegge mulighetene for at kommende generasjoner skal få dekket sine behov» (Verdenskommisjonen for miljø og utvikling 1987:42). I et bærekraftig og langsiktig perspektiv innebærer føre var å arbeide for å fremme og vedlikeholde folks helse fremfor utelukkende å forhindre helseskade og at akutte situasjoner skal oppstå.

Den samfunnskapital som ligger i at mennesker trives, mestrer hverdagen og aktivt bidrar til fellesskapet ut fra egne ressurser og muligheter er også avgjørende i folkehelsearbeidet.



SATSINGSOMRÅDER

LOKAL SAMFUNNSUTVIKLING OG NÆRMILJØSATSING FOR EN AKTIV HVERDAG

Lite av det arbeidet som fremmer folks helse har med helsetjenester å gjøre. Folkehelsearbeidet og utvikling av aktive og trygge samfunn er to sider av samme sak. Ansvar for egen helse som å være i aktivitet er viktig, men hvordan samfunnsstrukturer påvirker folks valg er vel så viktig. Sosiale betingelser og fysiske omgivelser påvirker levekår, livskvalitet og helse på forskjellige måter. Samfunns- og arealplanlegging er derfor et av de viktigste virkemidlene for å fremme god helse, trivsel, inkludering og utjevning av sosiale helseforskjeller.

Gode steder og lokalsamfunn har stor betydning for livskvalitet, trivsel og helse. Nabolaget og bomiljøet er av grunnleggende betydning for identiteten og opplevelsen av tilhørighet for den enkelte beboer. Det er betydningsfullt å ha et nærmiljø som tilrettelegger for å være fysisk aktiv og sosialt deltakende, spesielt for å nå utsatte grupper, de som ikke deltar i arbeidslivet og grupper av befolkningen som har begrenset mulighet til å forflytte seg. For økt fysisk aktivitet er muligheter for å drive hverdagsaktivitet viktig.



Faktorer i miljøet som for eksempel utendørs luftforurensning, støy og radon, kan bidra til å utløse eller forverre alvorlig sykdom som kreft, hjerte- og karsykdommer, lungesykdommer og allergiske lidelser. Også forurenset drikkevann kan utløse alvorlig sykdom. Vi vet for lite om hvilke helseskadelige stoffer befolkningen i Strand utsettes for.

Jobbmuligheter og trygge arbeidsplasser har også innvirkning på folkehelsen. En satsing på gang- og sykkelveier, ivaretagelse av grøntområder der folk bor og kollektivtransport vil gjøre det enklere å ta miljø- og helsevennlige valg, og vil være et bidrag til en bærekraftig utvikling og en bedre folkehelse.



Vi vil:

- Styrke forankringen av folkehelseperspektivet i kommunens samfunns- og arealplanlegging
- Sikre allmennheten tilgang til friområder og grøntområder
- Planlegge og utforme attraktive og trygge grøntområder, turstier, turveger og idretts- og aktivitetsanlegg der folk bor, tilgjengelig for alle innbyggere (universell utforming)
- Legge til rette for sikker og trygg ferdsel i trafikken for myke trafikanter, spesielt der hvor mange barn og unge ferdes
- Legge til rette for økt kollektivtransport og utvidet kollektivtilbud med universell utforming
- Ha en aktiv rolle i forhold til å stimulere og legge til rette for lokalt utviklingsarbeid, kultur, innovasjon og næringsutvikling, samt være en medspiller for det lokale næringslivet og støtte oppunder vekst og videreutvikling
- Arbeide for et sunt nærmiljø og forhindre at ytre miljøfaktorer utløser eller forverrer helseplager

LEVEVANER SOM BIDRAR TIL GOD HELSE



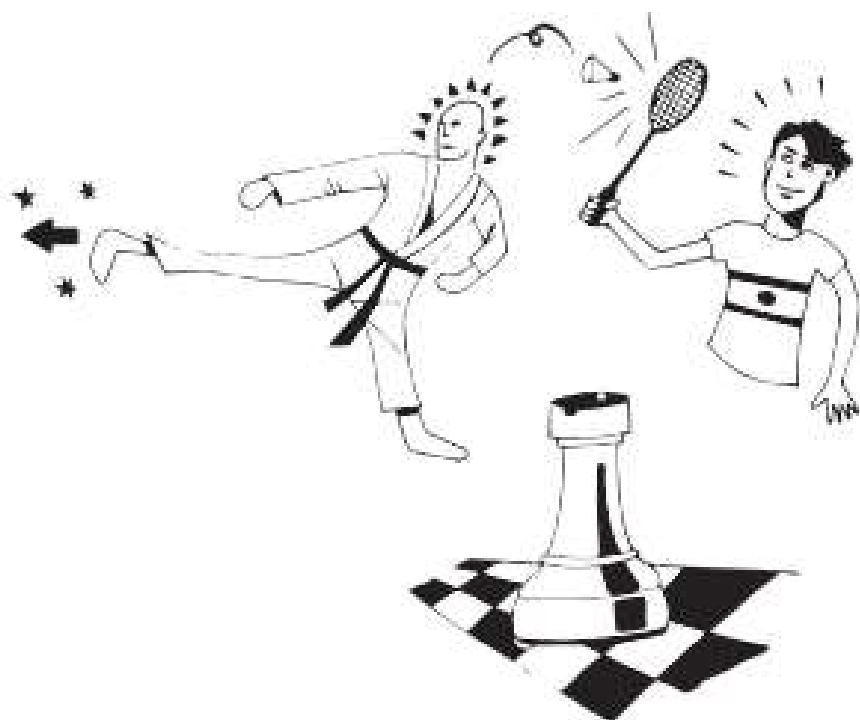
Levevaner og helseatferd har betydning for helsen. Kommunen kan via en helsefremmende samfunns- og arealplanlegging gjøre det enkelt for befolkningen å ta sunne valg, men det er den enkeltes ansvar å ta sunne valg.

Utviklingen av en god og sunn livsstil i barne- og ungdomsårene er en viktig forutsetning for god helse i voksen alder. Den sosiale ulikheten i helse reproduseres i stor grad gjennom generasjoner. Det er sammensatte årsaker til den sosiale ulikheten, men de sosiale forklaringene, som sosioøkonomisk bakgrunn, ser likevel ut til å være av stor betydning.

De fleste barn går i barnehage, og alle barn går på skolen. Barnehager og skoler når barn uavhengig av sosiale skillelinjer, og representerer trygge arenaer for mestring og utvikling. Disse er derfor sentrale arenaer med hensyn til utviklingen av holdninger, forebygging og sosial utjevning av levevaner og helse.

Verdens helseorganisasjon (WHO) vurderer fysisk inaktivitet, usunt kosthold, røyking, høyt alkoholforbruk og overvekt som de største risikofaktorer for sykdom i den vestlige verden. Blant annet anslår WHO at åtte av ti hjerteinfarkt, ni av ti tilfeller av diabetes type-2 og over tre av ti krefttilfeller kan forebygges med endringer i kosthold, fysisk aktivitet og røyking. Disse sykdommene innebærer tap av flere leveår med god livskvalitet, tap av mange år i arbeidslivet og betydelige behandlingstkostnader for helsevesenet som kunne vært unngått. Det er størst helsegevinst ved å få de inaktive i aktivitet. Fysisk aktivitet fremmer blant annet velvære, fysisk og mental helse, virker sykdomsforebyggende, øker fellesskapsfølelsen og livskvaliteten.





Frivillige lag og organisasjoner er arena for sosial aktivitet og utfoldelse, og gir egenverdi for den som engasjerer seg.

Blant annet som følge av økt levealder vil flere leve med kroniske sykdommer. For personer som har økt risiko for eller som allerede har utviklet sykdommer eller lidelser kan det være krevende å endre vaner. Flere vil derfor ha behov for et tilrettelagt tilbud, veiledning og rehabilitering.

Vi vil:

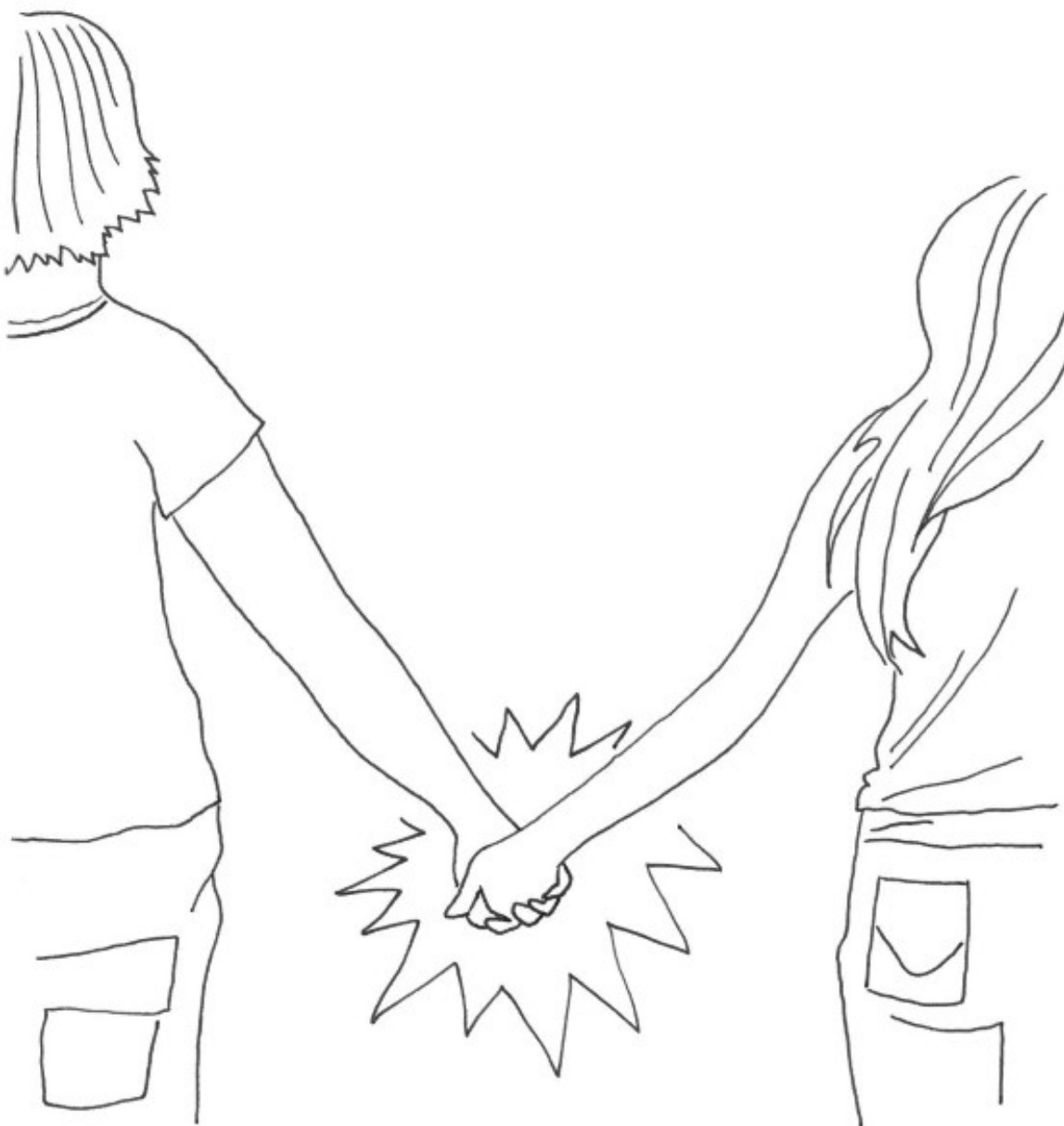
- Legge til rette for sunne valg og økt hverdagsaktivitet der hvor folk lever og oppholder seg,
- I samarbeid med frivillige lag og organisasjoner legge til rette for fritidsaktiviteter i sunne og trygge fritidsmiljø slik at spesielt barn og unge kan være fysisk aktive og oppleve mestring og positiv utfoldelse
- Spre kunnskap om mat, kosthold og ernæring, spesielt for barn og unge
- Tilrettelegge for levestilningsprosjekter eller aktiviteter som fremmer sunne levestilninger blant risikoutsatte befolkningsgrupper og bidra til hverdagsmestring
- Invitere frivillige organisasjoner og lokalt næringsliv til å delta i arbeidet med å fremme sunne levestilninger i befolkningen



STØTTENDE MILJØ FOR PSYKISK HELSE

Psykiske lidelser er en av de store helse- og samfunnsutfordringene i Norge i dag. Dette er tilfellet enten man måler i utbredelse, totale sykdomskostnader, samlet sykdomsbelastning, tapte arbeidsår eller kostnader til uføretrygd og sykefravær (Bedre før var, Folkehelseinstituttet 2011).

Psykiske lidelser og helseplager kan skyldes arvelige faktorer, personlige egenskaper som selvtillit og evne til mestring, samt miljømessige risiko- og beskyttelsesfaktorer. Til tross for at de arvelige faktorene kan bety mye for utvikling av enkelte psykiske lidelser, antas nivået av risiko- og beskyttelsesfaktorer i et samfunn å ha en større betydning for nivået av psykiske helseproblemer i befolkningen.



Sosial deltakelse og støtte bidrar blant annet til en opplevelse av sosial tilhørighet og motvirker ensomhet. Manglende sosial støtte øker faren for både fysiske og psykiske lidelser. Barnehage, skole, arbeid og fritid/kultur er viktige områder for å oppnå sosial støtte og for å fremme folks helse og trivsel.



Vi vil:

- At barnehage og skole skal være arenaer der barn og unge opplever mestring, inkludering og glede i fellesskap med andre
- Legge til rette for et attraktivt kulturtilbud tilgjengelig for alle
- Legge til rette for og etablere uformelle møteplasser for alle
- Støtte opp om et lavterskeltilbud rettet mot enkeltmennesker og grupper som har særlige behov
- Legge til rette for integrering av flyktninger og innvandrere i lokalsamfunnet

