



HÄRJEDALENS KOMMUN

Folkhälsoplan Härjedalens kommun

2012-2015

Innehållsförteckning

Inledning	sid. 3
Bakgrund	sid. 4
Ekonomiska vinster att arbeta för en god folkhälsa	sid. 5
Hälsans bestämmelsefaktorer	sid. 8
Folkhälsoplan Härjedalens kommun Delaktighet, Inflytande och Tillgänglighet	sid. 10
Fysiska aktiviteter och Kost	sid. 11
Hälsofrämjande miljöer	sid. 12
Trygghet för alla och ett drog-förebyggande arbete	sid. 13
Utbildning och Arbete	sid. 14
Ansvar och uppföljning	sid. 15

Inledning

Folkhälsoplanen för Härjedalens kommun har sin grund i länets folkhälsopolicy och i Härjedalens kommuns vision och kärnvärden. Folkhälsa handlar om vår hälsa om vår möjlighet att leva ett gott liv. Som individ har du ett eget ansvar för din hälsa, men förutsättningarna att må bra skapas genom politiska beslut. Genom att tänka in vad olika beslut får för konsekvenser för människors möjligheter att må bra kan politiker och tjänstemän göra skillnad. Alla kommuner i Jämtlands län arbetar tillsammans för en "Hälsa på lika villkor för hela befolkningen". Vad det innebär kan du läsa om i länets folkhälsopolicy, Vår Hälsa – Länets möjlighet.

Vad är folkhälsa? Här följer några exempel.

- Barnens väg till skolan är i allra högsta grad folkhälsa. Om vägen är säker så att barnen kan gå själva grundläggs ett beteende som bidrar till god hälsa också som vuxen. Att skapa förutsättningar för människor att må bra handlar i det här fallet om att ta hänsyn till barnens säkerhet t.ex. när det gäller hastighetsgränser, var övergångsställen planeras och hur gång- och cykelvägar dras. När avstånden är långa och buss eller bilfärd ett måste ska det vara enkelt och säkert att stanna och släppa av barnen.
- Att vår arbetsmiljö påverkar hur vi vuxna mår och hur vi presterar är vi säkert alla överens om. Det gäller naturligtvis också för våra barn. Folkhälsa här handlar om att skapa bästa möjliga förutsättningar för att ta till sig kunskap. Alltså skapa en trivsamt miljö, ge möjlighet till aktiviteter på rasten, schemalägga tillräckligt långa lunchraster och erbjuda bra mellanmål i skolcafeterior.
- Delaktighet och känslan av inflytande är avgörande för hur vi mår. Att tillåta människor i skolan, på arbetsplatser och i föreningar att vara med och bestämma är ett sätt att bidra till folkhälsa. Om vi sedan får återkoppling och ser ett resultat av det beslut som vi varit med och påverkat mår vi ännu bättre.
- Det är med hälsa som med kärlek. Den blir större när fler får ta del av den. I dag finns det olika grupper i vårt samhälle som vi behöver fokusera extra på för att deras hälsa ska bli bättre, t.ex. barn, ungdomar och äldre. När deras hälsa förbättras leder det till att hela samhället mår bättre.
- Att skapa förutsättningar för människor att träffas och umgås är folkhälsa. Vi mår bra av att vara tillsammans. För att möjliggöra det behövs kultur och mötesplatser – i staden och på landsbygden – och en infrastruktur som gör det enkelt att resa till varandra.
- Föräldern som använder cykelhjälm och läraren som tar med barnen på promenad i skogen är viktiga förebilder. För som bekant – barn gör inte som du säger, utan som du gör. Och faktum är att det inte bara gäller barn. Förebilder spelar stor roll även för vuxna. Att jobba med attityder hos viktiga förebilder i samhället är därför ett folkhälsoarbete.

Bakgrund

Vår Hälsa – Länets möjlighet

Utgångspunkter för länets folkhälsopolicy

Under 2011 har Jämtlands län antagit en ny folkhälsopolicy som ska gälla fram till 2015. I Jämtlands län ska vi skapa samhällseliga förutsättningar för att nå målet om en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Vi vill göra en kraftsamling kring folkhälsoarbetet med ett särskilt fokus på **barn, ungdomar och äldre**. Vårt gemensamma folkhälsoarbete i länet ska främja social, psykisk och fysisk hälsa samt öka människors välbefinnande. Därigenom ges människor ökade förutsättningar för stärkt självkänsla, framtidstro och en känsla av sammanhang. Insatserna inom ramarna för detta folkhälsoarbete ska bidra till en mer jämlik hälsa och skapa en framtidstro.

Folkhälsopolicyn är ett politiskt dokument som uttrycker politiska värderingar och fokuserar på förändringar av livsvillkor, vilka påverkas genom politiska beslut.

Jämtlands läns folkhälsoarbete ska 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.

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

Folkhälsa är en viktig fråga för fler än kommuner och landsting. Denna folkhälsopolicy är resultatet av en övergripande beskrivning av områden där kommuner och landsting kommer att söka ett vidare samarbete. Viktiga samverkansparter i länets folkhälsoarbete är de ideella organisationerna, näringslivet samt regionala och statliga organ.

Framtagandet av folkhälsopolicyn har skett i en gemensam process med länets kommuner och landstinget. Gemensamma arbetsgrupper (fokusgrupper) har diskuterat fram förslag till områden som policyn fokuserar på. Dialog har även förts med olika intresseorganisationer, myndigheter och näringsliv. Förslag till policy har remissbehandlats hos länets kommuner.

Folkhälsopolicyn ska ses som ett underdokument till den regionala utvecklingsstrategin.

Vision: "Hälsa på lika villkor för hela befolkningen för en hållbar utveckling i Jämtlands län."

Ekonomiska vinster att arbeta för en god folkhälsa

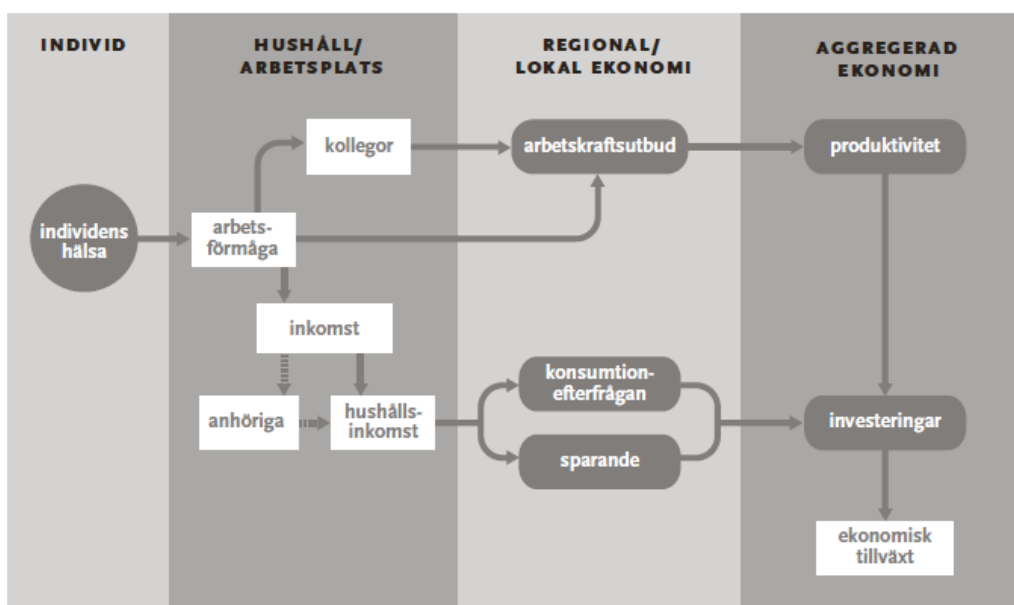
Hälsa uppmärksammas alltmer som ett medel för ekonomisk utveckling, såväl på individnivå som på regional och nationell nivå. För enskilda individer är en förbättrad hälsa en vinst i sig, i form av förhöjd livskvalitet, och kan dessutom leda till bättre sociala villkor. Vidare kan samhället bli produktivare och dess aktörer kan minska sina kostnader om vi når det nationella folkhälsomålet, att ge samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

Grossman har beskrivit hälsans betydelse för det så kallade humankapitalet (Grossman, 2000). Han påpekar att hälsa är centralt för människans kunskaper och färdigheter, och för andra faktorer som bidrar till produktionsnivån. Investeringar i hälsa innebär att vi vill känna oss friska eftersom vi då får större möjligheter till arbete, kompetensutveckling och en meningsfull fritid. Hälsa kan även betraktas som en konsumtionsvara, som kort och gott innebär att vi vill vara hälsosamma och leva länge för att vi ”mår bra” av det.

En person med god hälsa har en bättre inlärningsförmåga och större benägenhet att gå vidare till högre utbildning än en person med dålig hälsa (Suchrke, McKee, Arce Sauto, Tsoleva, & Mortensen, 2005). God hälsa ökar också möjligheten att arbeta, vilket ökar inkomsttryggheten. Inkomst genererar i sin tur både ökad konsumtion och ökat sparande (Suchrke et al., 2005). Ur ett samhällsperspektiv ger god hälsa alltså ökad sysselsättning, fler produktiva år och högre produktivitet i näringslivet.

En god hälsa kan med andra ord bidra till en positiv ekonomisk utveckling för individen, näringslivet och samhället. Aktiva politiska beslut för att förbättra folkhälsan kan därför vara viktiga för att främja såväl nationell som regional utveckling. När befolkningen har en god hälsa minskar dessutom kostnaderna för vård, service och transfereringar relativt sett, tack vare den minskade efterfrågan. Hälsa genererar därmed produktivitet och investeringar som bidrar till ekonomisk tillväxt, vilket skapar förutsättningar för goda livsvillkor och levnadsvanor som i sin tur ger god hälsa. Hälsans betydelse för individens och samhällets ekonomiska utveckling presenteras i figur 5.1.

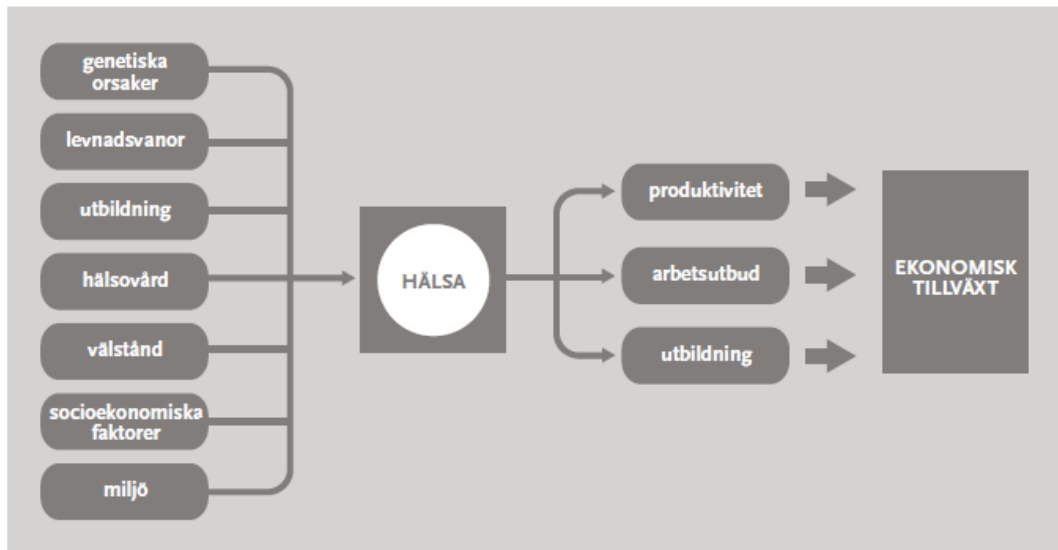
Figur 5.1 Hälsans betydelse för individens och samhällets ekonomiska utveckling



(Statens folkhälsoinstitut, 2007)

En god folkhälsa och därmed en gynnsam samhällsekonomi är beroende av en mängd faktorer såsom levnadsvanor, utbildningsnivåer, livsmiljö, socioekonomisk bakgrund, allmänt välstånd och miljö (se figur 5.2). Dessa faktorer utgör det nationella folkhälsomålet med de 11 målområdena. Samtliga faktorer kan påverka förutsättningarna för en god hälsa på lika villkor, genom investeringar och politiska beslut. (Hämtat från Statens folkhälsoinstitut EKONOMISKA BERÄKNINGAR OCH BEDÖMNINGAR 2010)

Figur 5.2 Hälsans betydelse för ekonomisk tillväxt



(Suchrke et al., 2005)

Här följer några konkreta exempel på vad olika saker kostar samhället och kommunerna.

En studie i Gotlands kommun visar att rökförbudet som de införde under arbetstid har sparat deras socialförvaltning 13 miljoner kronor om året när före detta rökare blivit friskare och sjukdagarna minskat samt att mindre arbetstid gått åt till rökpauser. (Hämtat från SKTF 101109)

En ungdom som inte lyckas etablera sig på arbetsmarknaden kostar samhället i snitt omkring 700 000 SEK per år. (Hämtat från Härjedalens Kommuns Arbetsmarknadsenhetens nyhetsbrev nr 1, 2011)

Rapporten "Vad kostar hållbara matvanor? Bättre hälsa, bättre miljö och pengar över" som Statens Folkhälsoinstitut har skrivit visar hur åtta konsumenter med olika matvanor kan minska sina matkostnader med 1 500–9 000 kronor på ett år genom att välja mer hållbara matvanor.

Folkhälsoplan för Härjedalens kommun

Utifrån länets folkhälsopolicy har en arbetsgrupp arbetat fram en plan för folkhälsan i Härjedalens kommun. Den ska gälla under samma tidsintervall som länets policy. Ett stort antal dialoger har förts både med externa intressegrupper och internt med olika personalgrupper. Man har också tagit hänsyn till rapporten "Hälsa på lika villkor" samt tittat på vad politikerna sagt i valplattformen. Härjedalens kommuns vision och kärnvärden är också grunden för folkhälsoplanen.

"I härliga Härjedalen finns livskraft, äkthet och närhet."

Livskraft – Vi arbetar för att skapa en god och attraktiv livsmiljö för alla som bor och verkar i Härjedalen. Verksamheterna i kommunen ska utgå från medborgarnas behov och önskemål, tillsammans vill vi hitta former för delaktighet och diskussion. Företagsamhet, nyfikenhet och utvecklingslust i näringsliv, skolor, byar och föreningar. Livskraftigt klimat för företag och människor.

Äkthet - Vi vill erbjuda en bra kvalitet i alla kommunens tjänster och ett mångsidigt kultur- och fritidsutbud där tradition, mångfald och kvalitet berikar upplevelser och utveckling. Natur, kultur och tradition, kvalitet och kunnande – allt gediget och hållbart.

Närhet – Vi vill utveckla mötesplatser som möter framtida behov. Tillgänglighet handlar om fysiska avstånd, anpassade lokaler och nyttjandet av tekniska lösningar – för alla!

Vi ser kommunens tjänster som möjliggörare för att främja en god folkhälsa. Här ska vara tryggt och gott att bo.

Mitt i världen! Nära mellan människor. Varmt, öppet och tolerant.

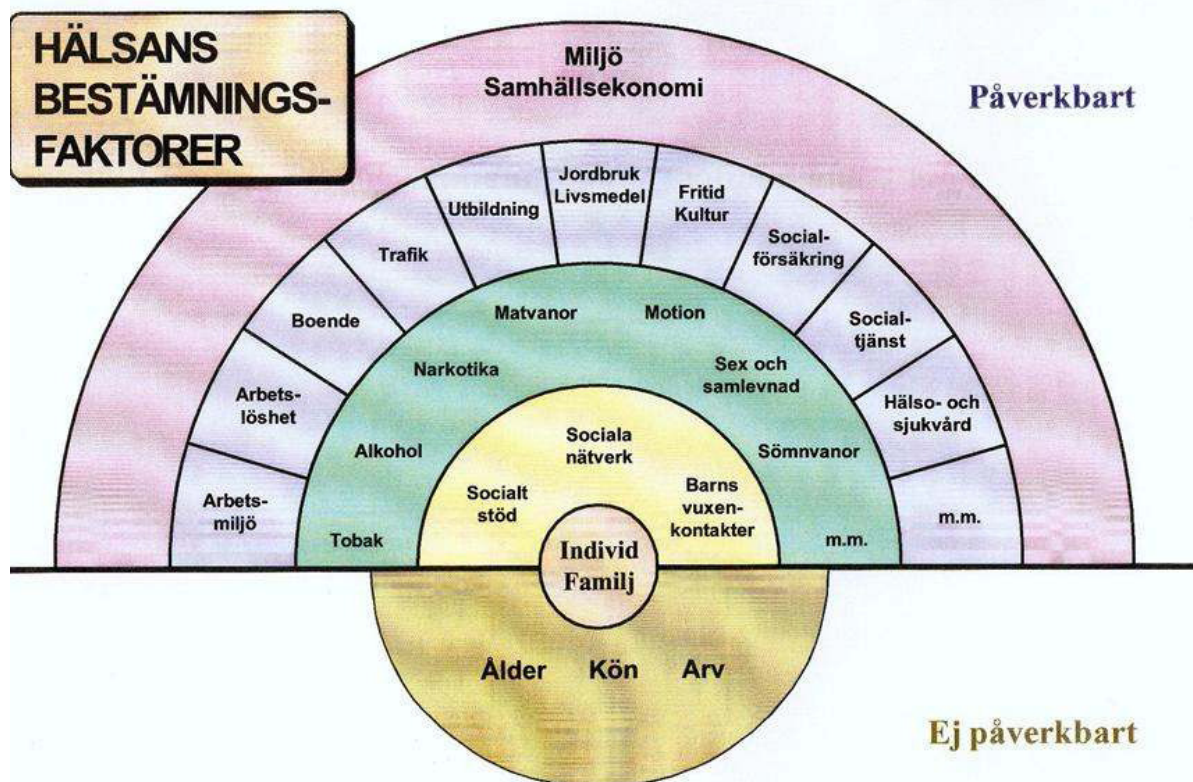
Folkhälsoplanen är vårt gemensamma ansvar från EU-nivå via stat och region till kommunal nivå. Folkhälsoplanen är en del av den helhet vi tillsammans skapar. Utifrån det förarbete som gjorts har vi kommit fram till fem målområden som Härjedalens kommun ska prioritera fram till 2015. Dessa målområden är:

Fysiska aktiviteter och Kost - Utbildning och Arbete - Delaktighet, Inflytande och Tillgänglighet - Hälsöfrämjande miljöer - Trygghet för alla

Hälsans bestämningsfaktorer

Hälsans bestämningsfaktorer skapades av Dahlgren/Whitehead 1991 för att åskådliggöra vad som påverkar hälsan. Den yttersta halvcirkeln står för omgivningsfaktorer, sedan följer livsvillkor, levnadsvanor/livsstil, sociala nätverk, individen samt de opåverkbara individuella faktorerna ålder, kön och arv.

Hälsan påverkas av en mängd olika faktorer som på olika sätt och på olika nivåer samspelar med varandra. Detta blir tydligt om man studerar schemat för hälsans bestämningsfaktorer.



Baserad på figur av Dahlgren & Whitehead 1991*

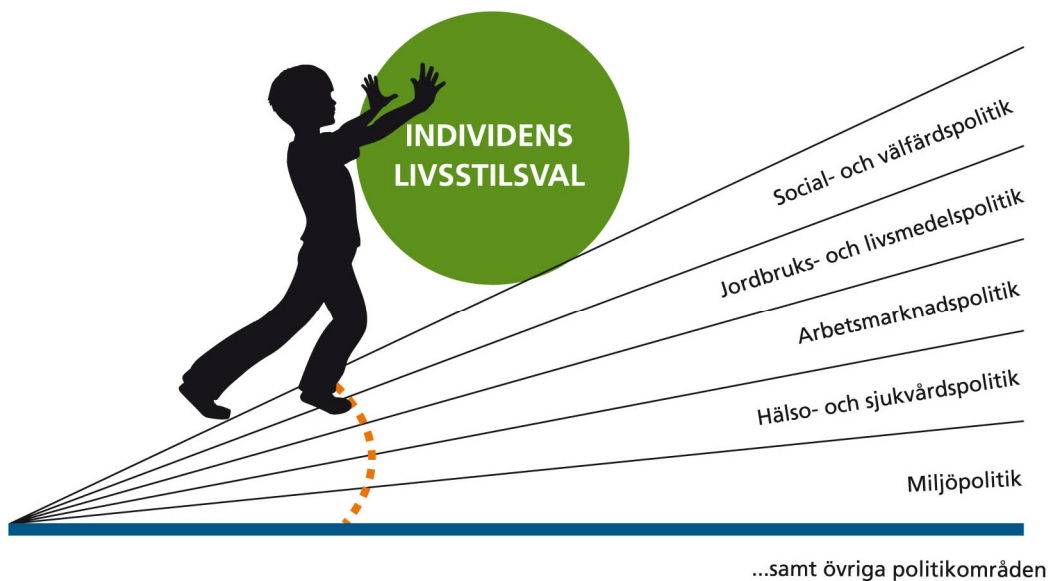
* Dahlgren, Göran & Whitehead, Margaret (1991): Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health. Stockholm: Institute for Future Studies

En del bestämningsfaktorer kan påverkas genom individuella ställningstaganden och uttrycks genom våra levnadsvanor och vår livsstil. I allmänhet behövs det dock politiska beslut och kollektiva åtgärder, för att styra faktorer som inte är direkt påverkbara för individen själv. Att kunna påverka tillvaron - att ha makt i vardagen - har visat sig vara en betydelsefull faktor för en god hälsa. De som själva kan planera och styra sina liv har i större utsträckning en bättre hälsa än de som inte har den möjligheten. Detta är nära kopplat till i vilken grad man upplever sig vara delaktig och kan påverka i samhället.

Olika perspektiv:

Det individuella avgör storleken på "bollen" (bördan) som "rullas framför" individen i livet, baserat på möjliga livsval.

Samhället reglerar lutningen på backen (genom politiska beslut med påverkan av livsvillkoren).



Göran Hallman baserad på förlaga av: Peter F. Hjorth, Prof. Norge

Förtydligande:

En **livsstil** (levnadsvanor) är en människas sätt att leva och organisera sitt liv.

Livs villkoren (levnadsförhållandena) skapas av hur ett samhälle organiseras och struktureras.

Folkhälsoplan Härjedalens Kommun 2012-2015

Delaktighet, inflytande och tillgänglighet

Härjedalens kommun vill ge medborgarna förbättrade möjligheter till egenkontroll och att kunna påverka sitt liv. Kommunen vill också ge ökade möjligheter att vara delaktig i styrning och utveckling i samhället – av särskild stor vikt när det gäller jämställdhet, integration, funktionsnedsättning och arbetsmarknad.

Kommunen ska jobba med information och upplysning till näringslivet gällande tillgängligheten i samhället.

Kommunen ska fortsatt jobba med tillgängligheten och enkelt avhjälpta hinder.

Kommunen ska jobba för att skapa bättre kommunikationer inom kommunen, främst för äldre och yngre invånare.

Kommunen ska förbättra och visa på mötesplatser där ungdomar och andra medborgare kan vara delaktiga i styrningen och utvecklingen av kommunen.

Kommunen ska arbeta för bättre information till medborgarna.

Kommunen ska arbeta för att vid behov så fort som möjligt sanda och hålla trottoarer och gångvägar snö-och isfria med tanke på funktionshindrade.

Kommunen ska arbeta för ett väl utbyggt nät av cykelvägar och gångvägar både inom och mellan orter i Härjedalen.

Fysiska aktiviteter och kost

Genom det förarbete som gjorts har det framkommit att fysiska aktiviteter och kost är viktiga områden som måste prioriteras i Härjedalen. Genom att prioritera detta ökar kommunen möjligheterna till ett hälsosammare liv för våra invånare.

Genom att erbjuda ett stort utbud av fysiska aktiviteter möjliggör kommunen för fler människor att hitta aktiviteter som passar just var och en. Det handlar både om fysisk hälsa men också om psykologisk hälsa genom social samvaro.

Kommunen ska jobba för att skapa möjligheter för spontanidrott.

2 gånger/år, ska kommunen tillsammans med externa aktörer genomföra en vecka med olika prova-på aktiviteter och föreläsningar. Det ska vara för alla åldrar. (En av dessa gånger är uppmärksamhetsveckan för fysisk aktivitet och goda matvanor).

Medverka i uppmärksamhetsveckan som Folkhälsoinstitutet initierar varje år.

Genomföra ”I Friskaste laget” varje år.

Genomföra kommunsvidan i samarbete med föreningar i kommunen.

Ta fram orienteringskartor i alla större byar i kommunen.

Genomföra projektet Matglädje med start 2012.

Hälsofrämjande miljöer

Genom att arbeta utifrån att alla miljöer som finns runt omkring oss ska vara hälsofrämjande så skapar Härjedalens kommun goda förutsättningar till ett gott liv för våra medborgare och gäster.

Kommunen ska arbeta för bättre miljöer både inomhus och utomhus vid våra skolor och idrottshallar.

Kommunen ska arbeta för att uppmärksamma hur vår livsstil påverkar oss.

Kommunen ska arbeta för fler mötesplatser för människor.

Genom att arbeta med kommunens kultur- och fritidsplan uppfylls många önskemål gällande kultur- och fritidsfrågor. Se kultur- och fritidsplanen.

Kommunen ska arbeta för ett större utbud av kommersiella verksamheter. Det skapar bl.a. fler arbetstillfällen och mötesplatser för medborgarna.

Arbeta för att kunna ”erbjuda” odlingslotter i de större byarna.

Kommunen ska arbeta för vackrare utemiljöer.

Kommunen ska undersöka möjlighet att ha lågstrålande zoner.

Trygghet för alla och ett drog-förebyggande arbete.

I länet har man ett utvecklingsområde som gäller trygga uppväxtvillkor. I Härjedalens kommun har vi valt att utveckla det området till att gälla trygghet för alla. Självklart är en trygg uppväxtmiljö väldigt viktig och kommunen har mycket ordinarie verksamhet som arbetar med detta. Det handlar bl.a. om goda sociala villkor för barnfamiljer och äldre samt en trygg ekonomisk situation för alla. Trygghet för alla innehåller flera olika områden som är väldigt viktiga.

I kommunen finns ett råd som arbetar med bl.a. brottsförebyggande frågor. I det rådet finns flera samarbetspartners, bl.a. polisen och svenska kyrkan. Kommunen ska arbeta vidare med detta råd.

Kommunen ska arbeta för att det finns säkra alternativ till telefonnät och trygghetslarm.

Kommunen ska arbeta för att äldre som bor hemma ska få möjlighet att få rehab/fysisk aktivitet hemma för att på så sätt bättre klara sig själva och därigenom också känna sig tryggare. Mycket av detta arbete sker genom äldreomsorgsplanen i socialförvaltningen.

Kommunen ska erbjuda krögare och deras personal utbildning i ansvarsfull alkoholserving. STAD-projektet.

Kommunen ska erbjuda personal i detaljhandeln utbildning i tobak-och folkölsförsäljning.

ANTD (Alkohol, Narkotika, Tobak och Dopning) – Strategin:

ANDT-strategin, är ett regeringsuppdrag som Härjedalens kommun arbetar tillsammans med övriga kommuner länet. Kommunen har en samordnare anställd, som ansvarar för arbetet. Jämtlands län har också gjort ett program som kallas för "Mobilisering mot droger". Varje år görs en programförklaring som kommunen följer. Några områden som prioriteras i Härjedalens kommun är projektet "Härjedalsmodellen" tillsyn av rökfria skolgårdar, föräldrastöd, tillgänglighetsbegränsade åtgärder (alkohol, tobak, narkotika och dopning), ungdomars attityder, (mentorprojektet) fjärrilsgrupper (barn i missbruksmiljöer).

Utbildning och arbete

Utbildning och arbete, meningsfull sysselsättning, är viktigt för alla människor. Härjedalens kommun ska sträva efter att ge alla samma förutsättningar till detta oavsett var i kommunen man bor. Studier har visat att personer med högre utbildning ofta har en bättre hälsa både fysiskt och psykiskt. Härjedalens kommun ska jobba för en hälsofrämjande skolutveckling från förskola till vuxenutbildning och alla elever ska få förutsättningar att nå måluppfyllelse i skolan. Kommunen ska arbeta för ett brett utbildningsutbud, som även är lokalt anpassat och framtidsinriktat. Kommunen ska också jobba för ett livslångt lärande och mångfald i arbetslivet.

Skolan - Sträva mot större andel godkända betyg.

Vuxnas lärande – utveckla möjligheter för detta.

Sommarjobben – utveckla och behålla dem.

Genomföra en mäsas för näringslivet och manifestera arbetstillfällen en gång per år.

Utveckla samarbete mellan olika aktörer för en tryggare arbetsmarknad för alla.

Ansvar och Uppföljning

Härjedalens kommuns folkhälsoplan följer tidsmässigt folkhälsopolicyn för länet. Den gäller för 2012-2015. Utifrån folkhälsoplanen ska varje nämnd ta sitt ansvar och redovisa i verksamhetsplaner och årsberättelser vad som görs i folkhälsoarbetet. Detta ska ske årligen.

Viktigt är att samarbeta och samverka mellan förvaltningarna och visa på det i verksamhetsplaner och årsberättelser,

Folkhälsosamordnaren i kommunen ansvarar för att allt folkhälsoarbete årligen sammanställs.