



Ett gott liv i Mora

Folkhälsoprogram
2010-2012



Alla har lika rätt till god hälsa

För att skapa förutsättningar för en god hälsa i Mora kommun krävs samarbete mellan kommunala verksamheter, hälso- och sjukvård, myndigheter, organisationer, näringsliv och medborgare. Tillsammans utvecklar vi vår livsmiljö.

Varje människa måste ges möjligheter att nå den hälsa som är individuellt möjlig. Den som har goda vardagsvillkor - goda relationer, rik fritid, goda möjligheter till utbildning etc. - mår bra och gör också hälsofrämjande val i vardagen.

Kommunen har en viktig roll eftersom den fattar många beslut som berör människors vardagsvillkor.

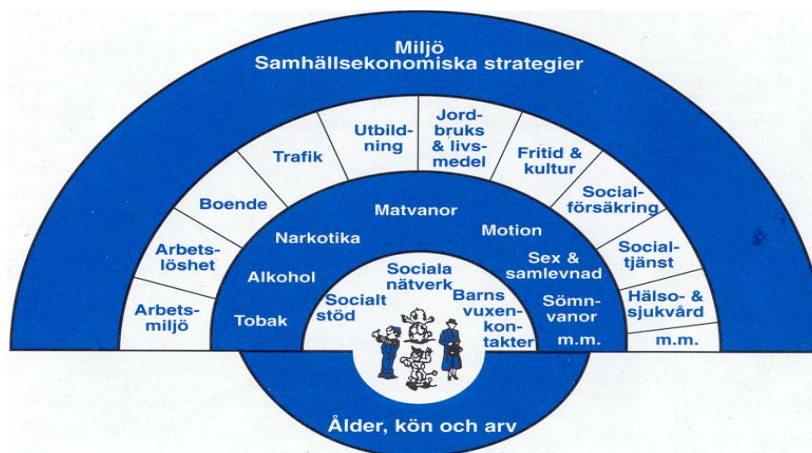
Folkhälsoprogrammet ska ge stöd och vägledning för ökad samverkan på vägen mot målet – en god hälsa i Mora kommun.

Mål och strategier som påverkar folkhälsan finns även i andra kommunala styrdokument – till exempel i kommunplanen, miljö- och energiplanen, skolplanen, äldreomsorgsplanen och översiktsplanen. De kommunala styrdokumenterna ska komplettera varandra. Det innebär att viktiga målområden som återfinns i andra program inte har behandlats i detalj i detta program.

Folkhälsarbete är ett långsiktigt arbete – det tar tid innan förändringar ger genomslag i hälsostatistiken.

Vad påverkar vår hälsa?

Människors hälsa påverkas av en rad faktorer, där många faktorer samverkar. Folkhälsofrågorna är en angelägenhet för den enskilde individen och för hela befolkningen.



Figur. Hälsans bestämningsfaktorer (vidareutvecklad av Samhällsmedicin Gävleborg utifrån struktur utformad av Leif Svanström och Bo Haglund).

Familj, vänner, arbetskamrater har betydelse för hur vi mår, ensamhet och isolering påverkar oss negativt. Människors levnadsvanor är viktiga för hälsan. Levnadsvanorna påverkas i sin tur av vilket sammanhang vi lever i, våra familjetraditioner och grupptillhörighet. Människors olika levnadsvillkor har stor betydelse och speglas i hälsostatistiken. Samhällsförhållanden kan både underlätta och försvåra hälsofrämjande vardagsvanor.

Nationella folkhälsomål

Riksdagen antog 2003 propositionen Hälsa på lika villkor. Ett övergripande, nationellt mål är att skapa förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

Våren 2008 lade regeringen fram propositionen En förnyad folkhälsopolitik som betonar helhetssynen på människan och att barn, unga samt äldre är målgrupper.

Den svenska folkhälsopolitiken utgår från elva målområden som fokuserar på de faktorer som har störst betydelse för folkhälsan, det vill säga livsvillkor, miljöer, produkter och levnadsvanor.

De första sex målen handlar om vad man brukar beteckna som strukturella faktorer, det vill säga förhållanden i samhället och omgivningen som i första hand påverkas av opinionsbildande insatser och politiska beslut. De fem sista målen rör individens levnadsvanor som han/hon själv påverkar, men där den sociala miljön ofta spelar en stor roll.

Fokus är på bestämningsfaktorer för hälsa. Därför skall folkhälsoarbetet inriktas på de livsvillkor, miljöer, produkter och levnadsvanor som påverkar folkhälsan mer än på enskilda sjukdomar. Genom att utveckla friskfaktorer och åtgärda orsaker till ohälsa tydliggörs folkhälsoarbetets politiska karaktär, och det blir ett gemensamt samhällsansvar.

De elva målområdena är följande:

1. Delaktighet och inflytande i samhället
2. Ekonomiska och sociala förutsättningar
3. Barns och ungas uppväxtvillkor
4. Hälsa i arbetslivet
5. Miljöer och produkter
6. Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård
7. Skydd mot smittspridning
8. Sexualitet och reproduktiv hälsa
9. Fysisk aktivitet
10. Matvanor och säkra livsmedel
11. Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel

Hälsa - bra för ekonomisk tillväxt

Normalt sett anses samhällsekonomin påverka folkhälsan, men ett område som har uppmärksammats mycket på senare tid är även hur folkhälsan bidrar till samhällets ekonomiska utveckling.

God folkhälsa

- ökar utbudet av arbetskraft genom fler levnadsår och mindre sjukfrånvaro
- ökar människors förmåga att lära sig nya saker och utveckla sin kompetens
- ökar produktivitet och kvaliteten på arbetet
- ger längre livslängd vilket ökar benägenheten att spara för framtida behov
- gör att mindre av samhällets resurser behöver avsättas till vård och omsorg

Mora Folkhälsoråd

Mora Folkhälsoråd är det politiska organ där samverkan enligt avtal mellan kommun och landsting skall ske. Här samråder parterna om välfärdsutvecklingen i allmänhet och om folkhälsoutvecklingen i synnerhet.

Folkhälsorådet utgör styrgrupp för det lokala folkhälsoarbetet och är den grupp som i huvudsak formulerar folkhälsoplanerarens uppdrag. Folkhälsorådet har ansvar för att verka mot de folkhälsomål som riksdagen fastställt.

Övergripande mål och ansvar för folkhälsorådet

- Stärka samhällsinstanserna i deras arbete
- Skapa förutsättningar för att diskutera frågor
- Underlätta tillgänglighet för all befolkning
- Tillskriva, föreslå, påverka beslutsfattare

Hur skall rådet agera för att uppfylla den rollen?

- Fungera som katalysator mellan de olika intressenterna
- Verka genom andra aktörer
- Ta initiativ till dialog genom att skapa mötesplatser utifrån specifika frågeställningar
- Föreslå eventuella förbättringsmöjligheter och utvecklingsfrågor
- Hålla koll på KS agenda; har frågornas folkhälsoperspektiv belysts?
- Följa upp beslut/mål i de förvaltningar/nämnder som äger frågorna
- Agera ”kunskapsbank”; förmedla frågor till berörda parter

Hälsofröet har tillkommit genom folkhälsorådets initiativ för att ge möjlighet att ekonomiskt stödja idéer för ett gott och hälsosamt liv i Mora. Syftet är att stimulera till nytänkande och ge möjlighet att testa nya idéer som inte är ordinarie verksamhet. Ekonomiskt stöd ges i första hand till åtgärder som bidrar till att kommunens folkhälsomål uppfylls.

Ett gott liv i Mora

Folkhälsoprogrammet avser lokalt folkhälsoarbete i Mora kommun och anger inriktningen för det gemensamma folkhälsoarbetet. Det sträcker sig från år 2010 till och med 2012.

Ett gott liv i Mora är det övergripande målet för folkhälsoarbetet, och vi har alla ett ansvar för att skapa ett samhälle där det är gott att leva. Hälsa skapas och utvecklas i samspel mellan de människor som lever i samhället.

Det är viktigt med fortsatt samverkan på alla nivåer för att åstadkomma en god hälsoutveckling och tillväxt i Mora kommun. Föreningar, organisationer, kyrkor, näringslivet, landstinget, kommunen – listan kan göras längre än så – har alla en plats i folkhälsoarbetet. Folkhälsofrågorna är en angelägenhet för hela samhället.

Ett gott folkhälsoarbete innefattas av långsiktighet och uthållighet och består av insatser på olika nivåer i samhället.

Inriktningsmålen som finns under varje målområde beskriver den övergripande målsättningen för folkhälsoarbetet i Mora kommun. Det är hit vi strävar och vill nå, alla kommunens nämnder, landstinget och andra aktörer i Mora kommun. Aktiviteterna som beskrivs är de aktiviteter som Mora Folkhälsoråd har ansvar för att göra.

Prioriterade områden och målgrupper för folkhälsoarbetet

Utifrån kartläggning och analys om befolkningens hälsa i Mora kommun kan folkhälsorådet dra slutsatsen, att satsningar inom områden som är av stor vikt för moras invånare är:

- Delaktighet och inflytande i samhället
- Barns och ungas uppväxtvillkor
- Miljöer och produkter
- Sexualitet och reproduktiv hälsa
- Fysisk aktivitet

Folkhälsoprogrammet och folkhälsoarbetet riktar sig till hela befolkningen men barn och ungdomar är särskilt prioriterade.

Uppföljning

Uppföljning av mål och insatser är viktiga moment i folkhälsoarbete. Uppföljning sker med hjälp av indikatorer som är kopplade till respektive målområde och dessa indikerar hur folkhälsan utvecklas. Indikatorerna visar enbart en del av området, då det sällan finns enskilda indikatorer som kan åskådliggöra ett helt delmål.

Folkhälsoarbete är ett långsiktigt arbete som ska leda till mätbara effekter i form av bibehållen hälsa och minskad sjuklighet. Det finns dock svårigheter när det gäller att utvärdera effekterna, en är att hälsoeffekter ofta inte kan mätas förrän efter lång tid. Ytterligare en svårighet som finns är att uppkomna effekter kan bero på förändringar och andra faktorer i samhället som inte har en koppling till det aktiva folkhälsoarbetet.

1. Delaktighet och inflytande i samhället



Människors makt och möjligheter att påverka sin omvärld har en avgörande betydelse för hälsan.

Människors delaktighet och inflytande påverkas av många faktorer, bl.a. tillgången till arbete och sysselsättning, utbildning, föreningsliv, kultur, sociala nätverk och information, ekonomisk standard och medinflytande i samhället

Inriktningsmål

- Varje kommuninvånare ska ta ansvar för sin egen livssituation.
- Skapa möjlighet till eget ansvar och delaktighet i beslut som påverkar individens egen vardag.
- Alla ska kunna ta del av verksamhet och service i kommunen utan att hindras av bristande tillgänglighet.

Aktiviteter

- Sträva efter att skapa delaktighet och inflytande vid aktiviteter och möten.
- Fortsätta arbetet med Hälsoveckan.
- Stödja nytänkande idéer för ett gott och hälsosamt liv genom Hälsofröet.

2. Ekonomiska och sociala förutsättningar



Ekonomisk och social trygghet är viktiga förutsättningar för folkhälsan.

Det finns ett samband mellan en god folkhälsa och ett samhälle präglad av ekonomisk och social trygghet, jämlikhet i levnadsvillkor, jämställdhet och rättvisa. Ekonomisk och social trygghet främjar hälsa.

Inriktningsmål

- Stödja möjligheter till flexibelt lärande t.ex. distansstudier
- Verka för att skapa goda studiemiljöer för att höja elevens baskunskaper.
- Bedriva ett aktivt brottsförebyggande arbete.
- Verka för att kommunvånarnas, i synnerhet ungdomarnas, väg till arbete möjliggörs.

Aktiviteter

- Föra dialog med skola, arbetsförmedling, försäkringskassa, näringsliv och socialnämnd.
- Stödja nytänkande idéer för ett gott och hälsosamt liv genom Hälsofröet.

3. Barns och ungas uppväxtvillkor



Barn och ungdomar ska ha en god uppväxtmiljö, bra kvalitet på förskola, skola och kulturverksamhet.

De viktigaste bestämningsfaktorerna för barns hälsa är förhållanden i familj, skola och fritid.

Inriktningsmål

- Stärka förskolans och skolans arbete genom utbildning i livsstilsfrågor och hälsofrämjande arbete, så att hälsan hos barn och unga utvecklas såväl fysiskt som psykiskt, socialt och intellektuellt.
- Främja föräldraskap genom olika former av föräldrastöd för att grundlägga ett gott samspel mellan föräldrar och barn.
- Erbjud barn och ungdomar möjlighet att delta i kultur- och föreningslivet.

Aktiviteter

- Genomföra dialogmöten med olika aktörer.
- Stödja nytänkande idéer för ett gott och hälsosamt liv genom Hälsofröet.

4. Hälsa i arbetslivet



Arbete och egen försörjning har stor betydelse för hälsan och för att kunna delta socialt och ekonomiskt i samhället.

Utgångspunkten i detta målområde är att kraven i arbetslivet måste balanseras mot människors möjligheter att fungera och må bra under ett helt arbetsliv. Arbetsliv, familjeliv och fritid ska gå att förena på ett hälsofrämjande sätt.

Arbetsmiljön måste vara god, och den ska vara säker och trygg, både fysiskt, psykiskt och socialt.

I arbetslivet behövs insatser av två slag, dels insatser som främjar hälsa i arbetslivet, dels insatser som förebygger ohälsa.

Inriktningsmål

- Skapa möjligheter för så många som möjligt att träda in, kvarstå och utvecklas i arbetslivet.
- Stimulera arbetsgivare, fackliga organisationer och medarbetare till att aktivt arbeta för hälsa och välbefinnande.

Aktiviteter

- Genomföra dialogmöten med olika aktörer.
- Stödja nytänkande idéer för ett gott och hälsosamt liv genom Hälsofröet.

5. Miljöer och produkter



Målområdet svarar mot alla de miljömål som har koppling till hälsan. Området omfattar även miljöer och produkter ur ett skadeperspektiv.

De framtida insatserna inom området skall utgå ifrån de av riksdagen beslutade miljö kvalitetsmålen. Sveriges kvalitetsmål är: ett ekologiskt hållbart samhälle – som innefattar *ekonomisk, social och miljömässig hållbarhet*.

Delområdena är sund yttre miljö/luftkvalitet, sunda produkter, sund inomhus- och närmiljö, säkra miljöer och produkter.

Inriktningsmål

- Verka för god resurshushållning och en långsiktigt hållbar utveckling.
- Bedriva ett skadeförebyggande arbete och därigenom minska antalet skador och olycksfall.

Aktiviteter

- Sammanställa, sprida information och föra dialog om såväl hälsovinster som hälsorisker.
- Fortsätta stödja det nätverk som arbetar med självmordsförebyggande arbete.
- Stödja nytänkande idéer för ett gott och hälsosamt liv genom Hälsofröet.

6. Hälsofrämjande hälso- och sjukvård



Hälso- och sjukvården har en nyckelroll i folkhälsoarbetet genom sin specifika kompetens, breda kunskap, auktoritet och stora kontaktyta.

Ett hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande perspektiv skall genomsyra hälso- och sjukvården och vara en självklar del i all vård och behandling på individnivå.

Inriktningsmål

- Hälso- och sjukvård skall genomsyras av ett hälsofrämjande och förebyggande synsätt.
- Stärka patientens förmåga att ta ansvar för sitt hälsotillstånd.
- Stimulera till ökad fysisk aktivitet och hälsofrämjande vanor som ett alternativ till medicinering.

Aktiviteter

- Lyfta frågor genom folkhälsorådet till Hälso- och sjukvårdsnämnden.
- Involvera hälso- och sjukvården i Hälsoveckan och andra aktiviteter.

7. Skydd mot smittspridning



Samhällets skydd mot smittsamma sjukdomar måste bibehålla en hög nivå, för att inte de framsteg som gjorts i fråga om att minska förekomsten av smittsamma sjukdomar ska gå förlorade.

Inriktningsmål

- Skapa och upprätthålla goda rutiner för att motverka smittspridning och sjukdom.

Aktiviteter

- Hålla oss à jour med vad som händer angående smitta och smittspridning.
- Bjuda in olika aktörer till dialogmöten.
- Stödja nytänkande idéer för ett gott och hälsosamt liv genom Hälsofröet.

8. Sexualitet och reproduktiv hälsa



Möjligheten till trygg och säker sexualitet är grundläggande för individens upplevelse av hälsa och välbefinnande liksom förmågan att hantera relationer till andra människor. Samhället måste värna om områden som sex- och samlevnadsundervisning, familjeplanering och mödrahälsovård.

Inriktningsmål

- Alla ungdomar ska ges förutsättningar att göra kloka fria val för samlevnad och sexualitet.
- Minimera antalet oönskade graviditeter.
- Motverka våld och övergrepp i nära relationer

Aktiviteter

- Bjuda in olika aktörer till dialogmöten.
- Stödja nytänkande idéer för ett gott och hälsosamt liv genom Hälsofröet.

9. Fysisk aktivitet



Fysisk aktivitet är en förutsättning för en god hälsoutveckling. Målet för de samlade insatserna inom detta område är att samhället ska ge förutsättningar för ökad fysisk aktivitet för hela befolkningen.

Inriktningsmål

- Inom förskola och skola erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen.
- Utveckla samarbetet mellan skolan och lokala idrottsföreningar.
- Skapa förutsättningar för fysisk aktivitet riktad till äldre och funktionshindrade.
- Vidareutveckla möjligheter att ta sig fram till fots, på cykel och med kollektivtrafik.
- Hälso- och sjukvården ska vid behov uppmana patienter till fysisk aktivitet.
- Ge kunskap och information till medborgarna om värdet av regelbunden daglig fysisk aktivitet.
- Förbättra tillgänglighet till grönområden samt tätortsnära skog och utveckla säkra bostadsområden för spontan lek, rörelse och friluftsliv.

Aktiviteter

- Fortsätta arbetet med Hälsoveckan
- Stödja nytänkande idéer för ett gott och hälsosamt liv genom Hälsofröet.
- Fortsätta aktiviteten ”Hela Mora/Dalarna cyklar”
- Skapa möjligheter att främja fysisk aktivitet hos äldre.
- Skapa fortsatta möjligheter för stavutlåning vid Kulturhuset.
- Ge synpunkter som fokuserar på fysisk aktivitet, trygghet och säkerhet vid yttranden över kommunala planer

10. Matvanor och säkra livsmedel



Goda matvanor - sådana som är bra för både hälsa och miljö - och säkra livsmedel är förutsättningar för en god hälsoutveckling hos befolkningen.

I allt fler länder, även Sverige, håller övervikt på att utvecklas till det dominerande problemet. Andelen överviktiga barn ökar snabbt. Övervikt åtföljs av en rad hälsoproblem – överrisk för hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, ledsjukdomar och en del cancerformer.

Inriktningsmål

- Förebygga övervikt.
- Stimulera till god matkultur i hemmet, förskolan, skolan, skolcafeterior, fritidsgårdar och på arbetsplatser.
- Skapa förutsättningar för bra matvanor bland äldre.
- Ge stöd och information till nyblivna föräldrar.

Aktiviteter

- Fortsätta arbetet med Hälsoveckan.
- Stödja nytänkande idéer för ett gott och hälsosamt liv genom Hälsofröet.
- Medverka vid dialog och information om vikten av goda matvanor.

11. Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel



Bruk av beroendeframkallande medel påverkar hälsan allvarligt. Även överdrivet spelande kan leda till ohälsa.

Att skapa förutsättningar för barn och ungdom att växa upp under goda och trygga förhållanden minskar risken för missbruk av alkohol och tobak samt bruk av narkotika. Viktiga uppgifter är att ge föräldrar kunskap och information. Förebilder är viktiga, inte minst föräldrarna. Föräldrarnas attityder och beteende är den viktigaste faktorn för ungdomars inställning till droger.

För barnen är det viktigt med en bra skolmiljö, strukturerad fritidsverksamhet och ökad fysisk aktivitet.

Inriktningsmål

- Stödja kommuninvånare att avstå tobak, alkohol och andra droger.
- Erbjuda drogfria ungdomsmiljöer.
- Öka föräldrautbildningen för att främja föräldraskap.
- Ingen alkohol, tobak eller andra droger ska förekomma under graviditeten.

Aktiviteter

- Uppmuntra till alkohol-och tobaksfria arbetsplatser.
- Stödja nytänkande idéer för ett gott och hälsosamt liv genom Hälsofröet.
- Bjuda in olika aktörer till dialogmöten.

Inger Skoglund Hassis
Folkhälsoplanerare
0250-260 00
inger.skoglund-hassis@mora.se

Folkhälsoprogrammet är antaget i Mora Kommunstyrelse 2009-03-17,
Mora Kommunfullmäktige 2010-02-16 och
Hälso-och sjukvårdsnämnden i norra och västra Dalarna 2009-05-29

