

PLAN FOR FOLKEHELSE- ARBEIDET



MARKER KOMMUNE

2013-2017

Vedtatt: Kommunestyre 24.09.2013

Innhold

<i>Innledning</i>	3
<i>1. Formål med folkehelsearbeid</i>	3
1.1. Folkehelse	4
1.2. Lover, forskrifter og andre aktuelle plandokumenter	4
1.2.1. Folkehelseloven.....	5
1.2.2. Folkehelseforskriften.....	5
<i>2. Planprosessen</i>	6
<i>3. Definisjoner</i>	6
<i>4. Mål</i>	7
4.1. Hovedmål	7
4.2. Delmål.....	7
<i>5. Status for helsetilstanden i Marker kommune</i>	7
5.1. Datagrunnlaget	7
5.2. Fokusområder.....	8
<i>6. Folkehelsearbeidet i Marker</i>	8
<i>7. Tilrettelegging for økt fysisk aktivitet</i>	9
7.1. Barn og unge	9
7.2. Hele befolkningen	10
<i>8. Tilrettelegging av egenomsorg og forebygging av sykdom og skader</i>	11
<i>9. Virkemidler i Marker kommunes folkehelsearbeid</i>	11

Plan for Folkehelsearbeidet i Marker 2013 - 2017

Innledning

Folkehelsearbeid foregår i mange situasjoner og sammenhenger i alle avdelinger innen kommunen. Det utføres både gjennom daglig arbeid i kommunen og av frivillige lag og foreninger. Dette arbeidet kan både systematiseres og koordineres.

Ved et formalisert samarbeid innad i kommunen, mellom kommunen og frivillige lag og foreninger og mellom kommuner kan man dra enda større nytte av felles erfaringer og kompetanse.

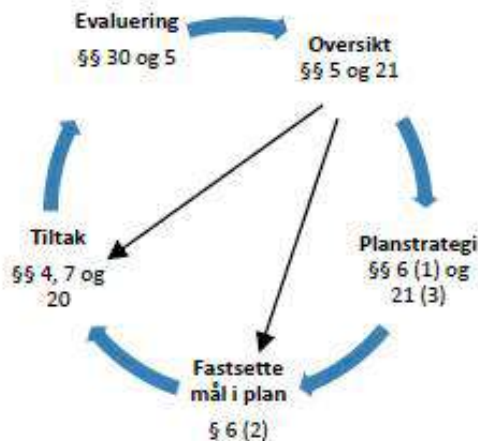
Det vil også gi muligheter for å utnytte tilskudds- og finansieringsmuligheter som folkehelse programmet gir både direkte og indirekte.

1. Formål med folkehelsearbeid

Folkehelseloven skal bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner helseforskjeller. Folkehelseloven er sammen med helse- og omsorgstjenestelovens forebyggingsbestemmelser de rettslige virkemidlene for å nå samhandlingsreformens mål om å fremme folkehelse, forebygge sykdom og utjevne sosiale helseforskjeller. Det er fortsatt et stort samfunnsansvar å bidra til god helse i helse befolkningen.

Folkehelseloven løfter frem 5 grunnleggende prinsipper for folkehelsearbeidet:

1. Prinsippet om å utjevne sosiale helseforskjeller
2. Helse i alt vi gjør
3. Bærekraftig utvikling
4. Føre – var
5. Medvirkning.



Figuren illustrerer det systematiske folkehelsearbeidet. Gjennom å få en oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer skal man identifisere sine folkehelseutfordringer. Disse skal inngå som grunnlag for planlegging etter plan- og bygningsloven og som grunnlag for tiltak.

Folkehelsearbeidet i Marker kommune skal bidra til at befolkningen får muligheter til å opprettholde og bedre egen helse.

Folkehelsemålet i fylkesplanen er å redusere den totale risikobelastningen vi utsettes for og vise at forebyggende og helsefremmende arbeid gir positive resultater for den enkelte og samfunnet.

I dette arbeidet ligger nødvendigheten av å styrke verdier som gir det enkelte individ og grupper muligheter for ansvar, delaktighet, solidaritet, mestring og kontroll over eget liv og situasjon.

1.1. Folkehelse

Marker kommune har i kommunestyresak 30.04.2013 – K.sak. 26/13 vedtatt ny partnerskapsavtale med Østfold Fylkeskommune.

I henhold til Plan- og bygningsloven skal nasjonale og regionale rammer og retningslinjer legges til grunn ved kommunal planlegging.

Folkehelseloven gir de viktigste formelle rammene for folkehelsearbeidet, hvor den pålegger kommunen som helhet ansvaret for folkehelsearbeidet.

1.2. Lover, forskrifter og andre aktuelle plandokumenter

- Helse- og omsorgsloven 2011
- Folkehelseloven 2011
- Plan- og bygningsloven 2008
- Lov 17. juni 2005 nr. 64 om barnehager (barnehageloven) med forskrifter og departementets merknader til bestemmelsene
- Folkehelseforskriften 2012
- Folkehelsemeldingen 2013 God helse- felles ansvar
- Samhandlingsreformen, st.meld. 47 (2008/2009)

- Regional plan for folkehelse
- Kommuneplan 2005-17
- Kommunedelplan Kulturbygg og fysisk aktivitet 2010-22
- Handlingsplan for psykisk helse Marker kommune
- Rusmiddelpolitisk handlingsplan for Marker kommune
- Plan for helsestasjon og skolehelsetjeneste i Marker kommune
- Oppvekstplan for barn og unge Marker kommune
- Barnehegeplan for Marker kommune 2011 – 2014

1.2.1. Folkehelseloven

- Kommunen skal bruke hele sin organisasjon i folkehelsearbeidet
- Legge til rette for samarbeid med frivillig sektor
- Ha nødvendig oversikt over helsetilstanden i befolkningen og over faktorer som påvirker denne, basert på
 - Opplysninger fra stat og fylkeskommune
 - Kunnskap fra kommunale helse-og omsorgstjenester
 - Kunnskap fra lokalsamfunn
- Oversikten skal inngå som grunnlag for arbeid med kommunens planstrategi
- Fastsette overordnede mål og strategier for folkehelsearbeidet (med utgangspunkt i oversikten) i kommuneplaner etter plan- og bygningsloven
- Iverksette nødvendige tiltak
- Gi informasjon om hva den enkelte og befolkningen kan gjøre for å fremme helse og forebygge sykdom
- Bestemmelser om miljørettet helsevern er flyttet uendret over til folkehelseloven
- Kommunen skal ha nødvendig samfunnsmedisinsk kompetanse for å ivareta oppgaver etter loven her, herunder epidemiologiske analyser.

1.2.2. Folkehelseforskriften

- Krav til oversiktens innhold og at det gjøres vurderinger og analyser. Temaene er:
 - Befolkningssammensetning
 - Oppvekst- og levekårsforhold
 - Fysisk, biologisk, kjemisk og sosialt miljø
 - Skader og ulykker
 - Helserelatert adferd
 - Helsetilstand
- Oversikten skal være løpende
- Krav til dokumentasjon
 - Den løpende oversikten skal dokumentere hensiktsmessig og som en del av ordinære virksomhet
 - Hvert fjerde år skal det utarbeides en samlet oversikt som grunnlag for det langsiktige folkehelsearbeidet og kommunens planstrategiarbeid
- Kommunen skal tilrettelegge for medvirkning.

2. Planprosessen

Folkehelseplan blir revidert og videreført av lokal folkehelsegruppe:

Medvirkende;

Liv Buer

Camilla Bjørby

Björg Olsson

Else Marit Svendsen

Tove Skubberud Wang

Janne Johansen

Ann Kristin Halvorsrud

Barbro Kvaal

Ledende helsesøster

Kommunefysioterapeut

Virksomhetsleder familie og helse

Virksomhetsleder kultur og fritid

Virksomhetsleder Grimsby barnehage

Virksomhetsleder pleie og omsorg

Miljøvernkonsulent

Kommuneoverlege

Revideringsarbeid:

Påbegynt: april 2013 –

Avsluttet: august 2013

Planen skal revideres hvert 4. år.

Revidert plan legges fram for politisk behandling.

3. Definisjoner

Folkehelse er et felles begrep for befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i befolkningen

Folkehelsearbeidet er samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller beskytter mot helsetrusler samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen.

Helsefremmende arbeid er definert som den prosess som gjør folk i stand til å styrke og bevare sin helse. Sentralt i det helsefremmende arbeidet er den enkeltes og/eller lokalsamfunnets mulighet for å ha aktiv innflytelse over egen situasjon. Helsefremmende arbeid omfatter i tillegg en styrkning av faktorer som fremmer helse fremfor å ha oppmerksomheten rettet mot sykdomsfremkallende faktorer.

Forebyggende arbeid innebærer å opprettholde befolkningens helse ved å forhindre at sykdom oppstår; sykdomsforebyggende arbeid. I det praktiske arbeidet vil innsats innenfor tilnærmingene utfylle og overlape hverandre. De fleste helsefremmende tiltak vil også ha en forebyggende effekt, og det meste av det som gjøres av sykdomsforebygging har også potensial for å styrke og fremme helse.

Forebyggende arbeid deles inn:

- Primærforebyggende – forhindre utvikling av sykdom (f.eks vaksinasjon)
- Sekundærforebyggende arbeid – det som gjøres for å avdekke sykdom og redusere følgende av sykdom som har oppstått.
- Tertiærforebyggende arbeid – det som gjøres for å hindre at konsekvensene av kronisk sykdom og funksjonshemninger medfører ytterligere plager for den enkelte

4. Mål

4.1. Hovedmål

Fremme en helhetstenkning der forebyggende og helsefremmende strategier og aktiviteter er med i planleggingen

Mobilisere nærmiljøet til innsats

Bygge opp kunnskap om folkehelsearbeid

Utarbeide metoder for å måle og dokumentere effekten av innsatsen

4.2. Delmål

Arbeide for tilrettelegging av fysisk aktivitet i hele kommunen

Arbeide for å utjevne sosiale forskjeller

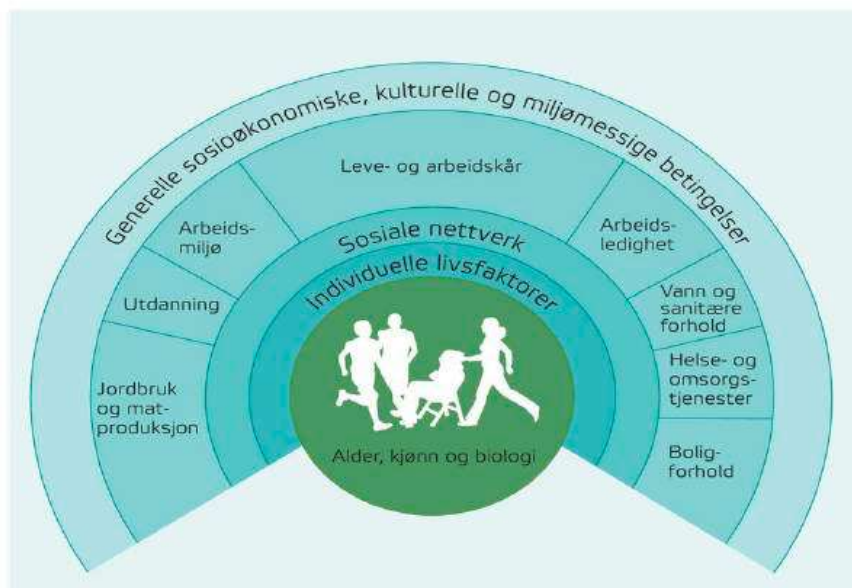
Arbeide for at folkehelseperspektivet blir ivaretatt ved all kommunal planlegging

5. Status for helsetilstanden i Marker kommune

5.1. Datagrunnlaget

Folkehelseprofilen er utarbeidet av Folkehelseinstituttet og skal hjelpe lokale myndigheter til å skaffe seg en oversikt over folkehelsestilstanden i kommunen. Profilen gir en oversikt over de store linjene gjennom grafer og tall. I små kommuner som Marker vil feilmarginer og unøyaktigheter lett bli fremtredene i tabellen.

Det finnes også en statistikkbank – www.kommunehelsa.no som henter data fratilgjengelige offentlige sentrale helseregistre, SSB, NAV og Utdanningsdirektoratet. Også på fylkesplan vil det kunne være tilgjengelig informasjonsverktøy.



Kilde: Dahlgreen og Whitehead, 1991

Modellen illustrerer på mange måter prinsippet om ”helse i alt vi gjør” og at det er komplisert samspill av faktorer om hva som påvirker god helse.

5.2. Fokusområder

- Livsstil – individuelle påvirkningsfaktorer
- Sosial – og økonomiske påvirkningsfaktorer – mht sosiale helseforskjeller
- Fysiske miljøbetingede påvirkningsfaktorer
- Økonomiske helsetjenesteutfordringer
- Boligforhold



6. Folkehelsearbeidet i Marker

Det er viktig at folkehelsearbeidet blir en naturlig del av det arbeidet som allerede utføres i dag. For at ikke arbeidet skal bli for omfattende er det viktig å prioritere enkelte grupper. Noen tiltak vil likevel bli rettet mot hele befolkningen generelt.

Sentralt er også deltagelse og medvirkning, lokalsamfunnsutvikling, frivillig arbeid og bærekraftig utvikling.

Det helsefremmende og forebyggende arbeidet er tverrsektorielt, hvor forhold som økonomi, miljø, sosiale vilkår, demografi og helseforhold inngår.

I kommuneplanen for Marker 2005-2017 er det et mål å få til en befolkningstilvekst på 1000 personer. Det legges vekt på at folkehelse må tas hensyn til i samfunnsplanleggingen. Det anses viktig for den enkelte innbyggers velferd, men også fordi tiltak som reduserer og forebygger dårlig helse og trivsel vil være bedre økonomi enn å måtte sette inn tiltak etter at behov oppstår.

Innen område kultur og fritid er et mål å bidra til å fremme livskvalitet slik at Marker blir en god og attraktiv bo- og oppvekstkommune.

Forebyggende arbeid blant barn og unge skjer i stor grad via barnehager, skole, SFO, UKH og andre fritidsarenaer med bl.a.:

- Fokus på egen helse – (tilpasset aldersnivå)
 - Kosthold
 - Fysisk aktivitet
 - Motorisk vurdering av barn ved forskjellige alder; fysioterapeut i samarbeid med helsesøster, barnehager og skole
- Gjennom en god skole trygge gode vilkår for utdanning og arbeid
- Trygg skolevei
 - Oppmuntre og tilrettelegge for en aktiv skolevei
- Gode forebyggende helsetilbud
 - God vaksinasjonsdekning iht nasjonale retningslinjer
 - Fullverdig skolehelsetjeneste
- Rus- og røykfrie miljøer

Forebyggende arbeid for Marker kommunes befolkning generelt:

- Gode muligheter for fysisk aktivitet
- Røykfrie soner i forbindelse med arbeid og fritid
- Kommunen må kunne gi informasjon, råd og veiledning om hva den enkelte selv og befolkningen kan gjøre for å fremme helse og forebygge sykdom
- Styrke befolkningens muligheter for opplevelse av menneskeverd og respekt
- Forebygge hjemmeulykker
- Trygg arbeidsvei
- Påvirke utvikling av sunne arbeidsplasser
- Kommunen må legge til rette for flere arbeidsplasser
- Legge til rette for at lag og foreninger kan opprettholde aktivitet

Forebyggende tiltak spesielt for eldre eller andre med nedsatt funksjonsnivå

- Styrke hverdagsrehabilitering (jmf. rehab.plan)
- Opprettholde treningsgrupper for å bevare funksjonsnivå
- Sikre rutiner for riktig og god ernæring innen virksomhet pleie og omsorg
- Opprettholde sosiale møteplasser
- Bevisstgjøre lag og foreninger i å ivareta medlemmer med redusert funksjonsnivå

7. Tilrettelegging for økt fysisk aktivitet

7.1. Barn og unge

Helsedirektoratet anbefaler:

De norske (og nordiske) retningslinjene for barn og unge er i tråd med WHO's anbefalinger når det gjelder fysisk aktivitet:

- Minst 60 min fysisk aktivitet hver dag.
 - Både moderat og hard fysisk aktivitet bør være med.
 - Aktiviteten kan sannsynligvis deles opp i flere kortere økter i løpet av dagen.
 - Aktivitetene bør være så allsidige som mulig for å gi kondisjon, muskelstyrke, bevegelighet, hurtighet, kortere reaksjonstid og koordinasjon.

I Marker kommune er alle utearealer i skole og barnehager tilpasset kravet om økt fysisk aktivitet.

Vi har:

- Aktivitetsløype
- Idrettslagene med forskjellige aktiviteter
- Frivillig innsats for tilrettelegging av andre typer aktiviteter
- Skatebane
- Lekeklass Ørje sentrum 2013
- Sandvolleyballbane
- Lekeområder tilknyttet boligfelt

Forslag for å øke fysiske aktivitet er:

- Tilrettelagt, trygg skolevei – bruk av skolepatruljer
- Tilrettelagte lekeplasser
- Bruk av aktivitetselever i friminutt/ storefri
- ”Petter Puls”/Hopp for hjertet
- Samarbeid med idrettslag/foreninger til aktivitetsdager.
- Fysisk aktivitet som omfatter hele familien
- “ Utvikling av klatrevegg og andre fysiske aktiviteter ved UKH.
Klatreveggen vil være en aktivitet som alle som deltar på UKH vil ha nytte av. I tillegg vil det som et samarbeidsprosjekt mellom helse og kultur, være et tiltak spesielt tilrettelagt for overvektige barn og unge. Klatrevegg, innebandy og andre fysiske aktiviteter vil bli et tilbud for denne gruppen. Utover dette vil UKH satse på en generell sunnere livsstil som f.eks. vanddispensere framfor brus, sunn mat og turer i skog og fjell. “

7.2. Hele befolkningen

Anbefalingene for fysisk aktivitet hele befolkningen kan oppsummeres på denne måten:
«Alle mennesker bør, helst hver dag, være fysisk aktive i til sammen minst 30 minutter. Intensiteten bør være minst middels, for eksempel en rask spasertur. Ytterligere helseeffekt kan oppnås ved å øke den daglige mengden eller intensiteten utover dette.»

Vi har:

- Turstier, lysløyper
- Turgruppe
- ”Over kjølen”
- Sykkelgrupper
- Aerobicgrupper
- ”Old boys” fotballtrening.
- Trimgrupper i Markerhallen
- Trimgrupper ved MBSS
- Aktiv på dagtid
- Family sport
- Diverse kart over turløyper

- Store arealer med skog og vann som kan stimulere til fysisk aktivitet

Forslag for å øke fysiske aktivitet for hele befolkningen er:

- Rehabiliteringsplan for folkebadet
- Stimulere til utarbeiding av forskjellige typer turkart.
- Ferdigstille planlagte gang- og sykkelstier
- Stimulere til lokal turdag med løyper på forskjellige antall km.
- Informasjonshefter om daglig trening og styrketrening i hverdagslige gjøremål.

8. Tilrettelegging av egenomsorg og forebygging av sykdom og skader

For all fysisk aktivitet – se kap 7

- Kostholdsveiledning
- Fokus på mat og livsstil under svangerskapet og tidlige barneår
- Røykfri/rusfri – røykfrie offentlige soner, særlig rundt skoler/barnehager/idrettsanlegg. Se også rusplan
- Psykisk helse se egen plan
- Rehabilitering etter sykdom – se rehabiliteringsplan
- Svømmeopplæring –forhindre drukningsulykker
- Følgende sykdommer kan til en viss grad forebygges
 - Kols
 - Diabetes
 - Høyt blodtrykk
 - Hjerte/karsykdom
 - Overvekt
- Trygg Trafikk – trafikksikkerhet
- Bilfrie soner rundt skoler/barnehager/idrettsanlegg
- Trygge skoleveier
- Sykkelveier
- Sikre universell utforming

9. Virkemidler i Marker kommunes folkehelsearbeid

- SLT –gruppe for barn og unge (SLT- samordning av lokale kriminalitetsforebyggendetiltak)
- Helsestasjon og skolehelsetjenesten – inkl. forebyggende fysioterapi
- Fokus på ernæring i barnehage-, skole og arbeidshverdag
- Fokus på ernæring hos eldre
- MUST – Marker Ungdom under samme tak
- Aktiviteter gjennom lag og foreninger
- Mulighet for fysisk aktivitet gjennom idrettslagene
- Frivillighetssentralen
- Tiltak
 - Ferdigstille Tursti m/asfalt

- Tursti via lekeplass m/benker
- Merkede løyper/stier
- Universell utforming
- Svømmehallen
- Trygge skoleveier
- Utvide dagtilbud for lettere demente
- Inneklima i skoler og barnehager

Avslutning

Alt arbeid i kommunen må preges av folkehelsetenkning. Det skal kunne bidra til å gi kommunens befolkning bedre helse, livsvilkår og muligheter for et godt liv.

Kommunen skal gjennom sitt arbeid legge til rette og så er det opp til den enkelte å gripe mulighetene.