

TILTAKSPLAN FOR FOLKEHELSE

2015-2019

TYNSET KOMMUNE



TILTAKSPLAN FOR FOLKEHELSE I TYNSET 2015-2019

INNLEDNING:

Folkehelsearbeid er samfunnets totale innsats for å opprettholde, bedre og fremme folkehelsen. I dette 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.

Her legger en til grunn at:

- Folkehelsearbeidet må bygge på at alle samfunnssektorer og forvaltningsnivåer - på politisk, administrativt og faglig plan - føler et ansvar for å fremme folkehelsen.
- Folkehelsearbeidet og utvikling av aktive og trygge lokalsamfunn er to sider av samme sak.
- Konkrete tiltak planlegges, utvikles og iverksettes i et forpliktende samarbeid mellom berørte parter.

Det kan også være hensiktsmessig å skille begrepene folkehelse og folkehelsearbeid;

Folkehelse: befolkningens *helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning.*

Folkehelsearbeid: samfunnets *totale innsats for å opprettholde, bedre og fremme befolkningens helse gjennom å svekke faktorer som medfører helserisiko, og styrke faktorer som bidrar til bedre helse.*

Noen av kjernetrekkene ved folkehelsearbeid er at det er en samfunnsoppgave, at det er befolkningsrettet og at det utøves gjennom påvirkning av faktorer som har positive eller negative effekter på helsen.

Med denne definisjonen følger også noen *avgrensninger*: Folkehelsearbeid omfatter ikke kurative tjenester som klinisk diagnostikk, behandling, pleie og omsorg. Det omfatter heller ikke habilitering/rehabilitering. Følgelig faller disse temaer utenfor denne plan.

KOMMUNALT ANSVAR:

Den nye Folkehelseloven som tredder i kraft 1.1.2013 gir kommunene et stort ansvar for forebyggende og helsefremmende arbeid.

Folkehelselovens § 4 skisserer kommunens ansvar for folkehelsearbeid:

”Kommunen skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller og bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen”.

Konkrete folkehelseiltak skisseres i § 7:

”Kommunen skal iverksette nødvendige tiltak for å møte kommunens helseutfordringer. Dette kan blant annet omfatte tiltak knyttet til oppvekst - og levekårsforhold som bolig, utdanning, arbeid og inntekt, fysiske og sosiale miljøer, fysisk aktivitet, ernæring, skader og ulykker, tobakksbruk og alkohol og annen rusmiddelbruk. Kommunen skal gi informasjon, råd og veiledning om hva den enkelte selv og befolkningen kan gjøre for å fremme helse og forebygge sykdom”

Noen grunnleggende verdier i samfunnet som har betydning for folkehelsen kan være at alle skal oppleve:

- ✓ Ansvar for egen helse
- ✓ Evne til å mestre noe
- ✓ Å kjenne samhørighet med noen(i lokalbefolkningen)
- ✓ Respekt i møte med andre – også hjelpeapparatet

Ved å få riktig informasjon, kunnskap og å bli bevisst sine egne valgmuligheter, er det lettere å ta valg som er positive for egen helse og derved også for folkehelsen.

Folkehelsen utvikles og vedlikeholdes i kommuner og lokalsamfunn der folk lever, bor og virker. Den viktigste utfordringen for kommunen blir derfor å bidra til å skape aktivitetsfremmende bo- og nærmiljøer som kan gjøre det lettere for alle å velge en aktiv livsstil. Det må være trygt og forsvarlig å sykle og gå til skolen eller jobben. Omgivelsene må ha kvaliteter som gir aktivitetsmuligheter og som inspirerer til lek og fysisk utfoldelse. Det må være et mangfold av aktivitetstilbud, også for personer som har liten erfaring med fysisk aktivitet og som har høyere terskel for deltakelse.

Et aktivitetsfremmende samfunn krever at mange krefter virker sammen i alle sektorer og på alle forvaltningsnivåer. Dette forutsetter et samspill mellom mange aktører. Statlige virkemidler og tiltak skal bidra til å skape gode rammebetingelser for et helhetlig folkehelsearbeid med vekt på økt fysisk aktivitet. Samtidig må både fylke og kommune bidra på sine ansvarsområder. På samme måte må frivillige organisasjoner og privat sektor bli invitert til å bidra på sine områder i samspill med det offentlige.

Alle innbyggere i Tynset kommune skal ha mulighet for:

- ✓ Aktiv fritid
- ✓ Aktiv hverdag
- ✓ Aktivt nærmiljø
- ✓ Aktiv etter evne
- ✓ Sammen for fysisk aktivitet
- ✓ Et bedre kunnskapsgrunnlag
- ✓ Unngå sosiale helseforskjeller

Forebyggende folkehelsearbeid er lønnsomt, men effekten er vanskelig å måle.

KOMMUNAL FOLKEHELSEGRUPPE i Tynset kommune består av leder for helse og sosial, kommuneoverlege, helsesøster, folkehelsekoordinator og Fysak- koordinator.

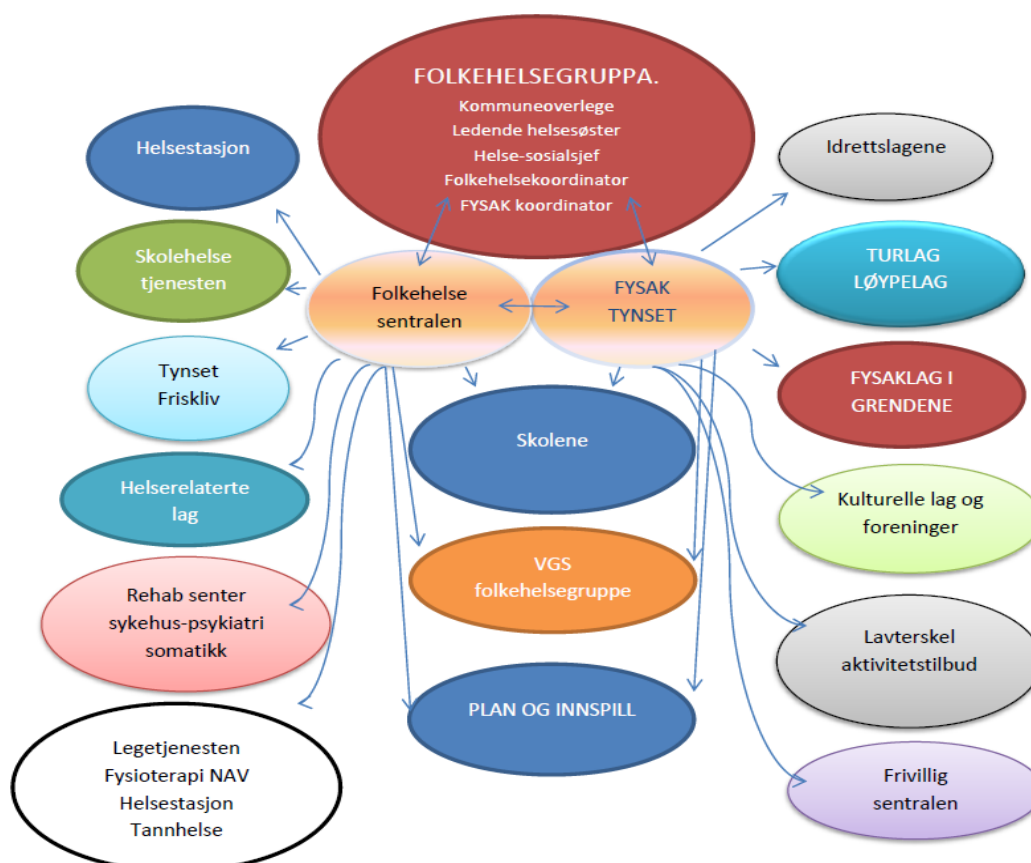
Folkehelsegruppa fungerer som en «idebank» og deltakerne initierer prosjekter slik at de forankres hos de ulike aktørene/sektorene i Tynset kommune.

Et særlig ansvar har FOLKEHELSEKOORDINATOREN og FYSAK-KOORDINATOREN, som er Folkehelsegruppas ansikt utad, og som skal forestå det meste av publikumsrettet arbeid.

FOLKEHELSEKOORDINATOREN leder «Frisklivssentralen»,(som på Tynset kalles «Folkehelsesentralen) og arbeider overfor personer med økt risiko for å utvikle en sykdom knyttet til levevaner. Videre samarbeider folkehelsekoordinatoren med nabokommuner om frisklivssentraler, samt deltar i Fjellhelseprosjektet.

FYSAK-KOORDINATOREN står for folkehelsearbeidet, altså befolkningsrettede tiltak som svekker helserisiko og bidrar til generelt bedre helse.

Figur under viser eksempler på samarbeidspartnere hver koordinator har oppfølgingsansvar for:



FOKUSGRUPPER:

BARN OG UNGE
ELDRE
OVERVEKTIGE
INAKTIVE
INNVANDRERE

FOKUSOMRÅDER:

KOSTHOLD
INAKTIVITET
PSYKISKE PROBLEM
ENSOMHET
RUS
RØYKING
TRAFIKKSIKKERHET
UTEOMRÅDER/SITTEPLASSER

VIKTIGE AKTØRER I FOLKEHELSEARBEIDET:

Kommunen er den viktigste aktøren i folkehelsearbeidet - som planmyndighet, samfunnsutvikler og tjenesteyter innen barnehage, skole, pleie- og omsorg, kommunale helsetjenester mv. Folkehelsen utvikles og vedlikeholdes i kommuner og lokalsamfunn der folk bor og lever sine liv. Vi må planlegge for at folk kan ta helsegunstige valg.

Lag og foreninger er den nest viktigste aktøren i folkehelsearbeidet. De har ansvar og opplegg for mye av folkehelsearbeidet som foregår. Det jobbes bra med begrensede ressurser på frivillig basis.

I kommunens oversikt over «FRIVILLIGE LAG OG FORENINGER» oppgis 156 operative lag.

SANG MUSIKK DANS= 21 lag

TEATER= 2 lag

IDRETT og FRILUFTSLIV= 30 lag

BARN OG UNGDOM = 10 lag

KUNST OG HISTORIE = 7 lag

SKYTTERLAG= 5 lag

SAMFUNNSHUS OG ANDRE KULTURBYGG= 21 lag

VELFORENINGER OG STIFTELSE= 10 lag

VOKSEOPPLÆRING= 10 lag

HUSFLID OG SANITETSFORENINGER= 8 lag

FAGLAG I LANDBRUKET=14 lag

ANDRE KULTUR-INTERESSEORGANISASJONER= 23 lag

Alle disse lag har et ideelt formål de jobber for, men det er like gjerne den sekundære effekten som er folkehelsegevinsten. Folk kommer sammen i et interessefellesskap, de skaper og presterer, de gjør noe for andre. Og de kommer hjem og er fornøyd og i godt

humør. Denne store folkehelsegevinsten medfører store besparelser i helseregnskapet, og den er tilnærmet gratis for kommunen. Komiteen verdsetter dette frivillige lagsarbeidet høyt og mener økte ressurser tilført frivilligheten er vel anvendte penger.

Vi får opplyst at mange lag sliter med det administrative arbeidet, det praktiske er lettere å få unna. Blant annet har Tynset Turlag ytret et sterkt ønske om at kommunen bistår med administrativt arbeid, samt fungerer som administrativt kontinuitetsbærer rundt traseer og vedlikehold.

Det finnes mange tilskuddsordninger som kan være aktuelle for vårt foreningsliv, men det å holde oversikt over hva som finnes, samt følge med på søknadsfrister er krevende.

Komiteen mener at lag og foreninger kan tilføres mer eksterne tilskudd til sitt (folkehelse)arbeid dersom kommunen markedsfører støtteordningene og bidrar i søknadsarbeidet. Resultatet vil være en økt produksjon av helsefremmende tilbud, som kan sikres gjennom forpliktende partnerskapsavtaler med kommunen.

Samarbeid mellom frivillige organisasjoner og kommunen er veldig viktig, i så måte er Fysakkoordinator og Folkehelsekoordinator viktige bindeledd.

AKTUELLE TILTAK GENERELLE:

- Årlig oppdatering av «Tiltaksplan for Folkehelse»
- Kompetanseheving og kurs for de som arbeider med folkehelse.
- Øremerke kr. 100 000.- årlig til generelt folkehelsearbeid. (til erstatning for fylkeskommunale partnerskapspengene som forsvant)
- Utvide til en full stilling på FOLKEHELSE- og FYSAK-KOORDINATOR.
- Befolkningen skal ha kunnskap om betydningen av fysisk aktivitet og riktig kosthold. Midler til generelle folkehelse tiltak, bl.a. temadager, brosjyrer med oversikt over lavterskelaktiviteter i kommunen, og brosjyre med oversikt over alle lag og foreninger i kommunen (Tynsetmagasin + idehefte + brosjyrer + facebook.)
- Ha en oppdatert oversikt på kommunens hjemmeside over aktivitetstilbud som er tilgjengelig for alle innbyggere.
- Kommunen skal ha ulike aktivitets- og kulturtilbud og sosiale arenaer som gir mulighet for nettverksbygging, opplevelse, kunnskaps- og ferdighetsutvikling og bygging av identitet og tilhørighet.
- Sikre Frivilligsentralen gode arbeidsforhold og forutsigbar økonomi.
- Sikre idrettslagene og turlagene gode arbeidsforhold og forutsigbar økonomi.
- Sikre gode forbindelser til skogsområder, rekreasjonsområder og friluftsområder i kommunen (allerede under planlegging).
- Andelen sykkelreiser over korte avstander skal økes (transportsykling)
- Trafikksikkerhet - sikre trygge og gode skoleveger som kan fremme fysisk aktivitet for skoleelevene og for befolkningen generelt (forslag i trafikksikkerhetsplanen.)
- Bistå bedrifter som ønsker å gjennomføre folkehelse tiltak.
- Sikre møteplasser som inkluderer hele befolkningen og som ivaretar mangfoldet av mennesker med ulike kultur- og funksjonsbakgrunn.
- Full oppslutning om FJELLHELSE og prioriterte samarbeidsområder i Delprosjekt 7 (Folkehelse).
- Etablere bedriftsidrettslag i kommunen.

- Sikre, samt utvikle nye universelt utformede områder.
- Vektlegge uteområder/sitteplasser/aktivitetsarenaer.

AKTUELLE TILTAK BARN OG UNGE:

- Avsette frie midler slik at FYSAK koordinator kan fange opp/iverksette og følge opp aktivitetsønsker som jevnlig dukker opp.
- Utstyrsbank for friluftsutstyr.
- Opprettholde fokus på fysisk aktivitet i skole- og barnehagehverdagen.
- Tilrettelegge utearealer som gjør det enkelt å velge og bevege seg.
- Få flere skoleelever til å gå og/eller sykle til skolen
- Fremme et aktivt og sosialt skolemiljø.
- Uteskole
- Veiledning i betydningen av fysisk aktivitet
- Tilbud til overvektige barn og deres familier i regi av helsestasjonen
- Innføre mobilfri skole, vi fjerner da den største konkurrenten til fysisk aktivitet.
- Fokus på frokost og lunsj (matpakke) som viktige måltider for skoleelever.
- Tilrettelegge for økt vanninntak for skoleelever.
- Veiledning i kosthold og sunn livsstil til alle gravide, foreldre og barn/unge
- Gratis frukt og grønt daglig i hele grunnskolen
- Sunn mat tilgjengelig i kantiner
- «Bra mat»-kurs
- Aktivitetskortet videreføres for å sikre barns mulighet til å delta i fritidsaktiviteter.

AKTUELLE TILTAK ELDRE:

- Trim for eldre
- Fysisk aktivitet på institusjon
- Fallforebyggende tiltak.
- Seniorskurs for nye pensjonister (temadel og fysisk aktivitet til alle pensjonister) i samarbeid med frivilligsentralen
- Bra mat kurs i for enslige eldre.

AKTUELLE TILTAK PSYKISK HELSE:

- Sørge for at kommunalt ansatte har god kompetanse på psykisk helse
- Alle har mulighet til å delta i aktiviteter uavhengig av familiens økonomi – sosial utjevning
- Forbygge fravær i skolen

AKTUELLE TILTAK OVERVEKTIGE/INAKTIVE:

- Lavterskel aktivitetsgrupper.
- Veiledning i betydningen av fysisk aktivitet.
- Kostholdsinformasjon.

- **AKTUELLE TILTAK INNVANDRERE:**
- Skape arenaer der innflyttere og innvandrere kan treffes – og samtidig treffe «gamle» innbyggere.
- Aktivitetsgruppe for minoritetsspråklige, forebyggende programmer og opplegg i skoler og barnehager
- Involvere innvandrere i lag og foreninger, gjerne som tillitsvalgte og styremedlemmer.
- Norskopplæring samt oversette viktig informasjon.
- Jobbe for at bra mat kurs og fysisk aktivitet blir integrert i introduksjonsprogram/voksenopplæring.

PRIORITERING AV OVENFOR NEVNT TILTAK. (priser er kun anslag og viser merkostnader)

MÅL	ANSVAR	PRIS	TIDSPLAN
1 full stilling folkehelse/FYSAK, samt opprettelse av «Folkehelsesentral» (frisklivssentral med hjelp til livsstilsendring)	Komm. styret	400000	01.01.2016
FYSAK-koordinator tar tak i ungdommens egne forslag og bistår med finans og tilrettelegging.(som i dag)	Folkehelsegruppa	50000	01.01.2016
Avsette sum til generelt folkehelsearbeid	Komm. styret	100000	01.01.2016
Kompetanseheving og kurs for de som arbeider med folkehelse	Folkehelsegruppa	50000	01.01.2016
Utstyrskasse for aktivitetsutstyr	Folkehelsegruppa	50000	01.01.2016
Gå til og fra skolen.	Folkehelsegruppa		01.01.2016
Redusere overvekt hos barn og unge	Folkehelsegruppa		01.01.2016
Skape arenaer der innflyttere og innvandrere treffes	Folkehelsegruppa	30000	01.01.2016
Seniorkurs for nye pensjonister	Folkehelsegruppa	40000	01.01.2016
Årlig oppdatering av TILTAKSPLAN, infomateriell og relevant nettinno.	Folkehelsegruppa	10000	01.01.2016

Sluttord:

Listene med AKTUELLE TILTAK er en opplisting av tiltak som alle kommunale enheter kan låne forslag fra under sin planlegging.

Planen foreslås revidert hvert 4. år.

Gruppa foreslår at kommunens årsmelding inneholder et eget kapittel om folkehelse, der alle tjenesteområdene orienterer om sine tiltak. Folkehelseinstituttets årlige folkehelseprofil vedlegges denne rapporten.

Virksomhetsplanen må inneholde tjenesteområdenes forslag til tiltak for kommende år.

