



**LILLA EDETS KOMMUN**  
kommunledningsförvaltningen

# **Folkhälsoprogram**

**Antaget av Kommunfullmäktige 2008-11-26 § 77**

## Folkhälsa

*”Det är visserligen berömvärt att hjälpa de sjuka att bli friska –  
men lika berömvärt att hjälpa de friska att bevara sin hälsa”*

Hippokrates (400 f. Kr)

God hälsa är en betydelsefull faktor i varje människas liv. En mycket viktig uppgift för politikerna i Lilla Edets kommun är att styra hälsoutvecklingen i en positiv riktning. Det är särskilt angeläget att folkhälsan förbättras för de grupper i befolkningen som är mest utsatta för ohälsa. Ett effektivt folkhälsoarbete bygger på god samverkan och ett gemensamt ansvarstagande mellan det offentliga, den ideella sektorn och den enskilda människan. Kunskapsbasen utgår från det som håller oss friska och som gör att vi mår bra, men även från vad som orsakar ohälsa. För att nå det övergripande folkhälsomålet en god och jämlik hälsa är det viktigt med en helhetssyn på hälsa och att alla samhällssektorer bygger in hälsoaspekter i sina ordinarie planer och beslut.

En stark hälsofrämjande faktor är att känna att livet har en mening, som gör att det är värt att ta itu med problem eller utmaningar. En annan faktor som påverkar hälsan positivt är att vi känner att livet är begripligt, det vill säga att vi kan förstå det som är svårt eller obehagligt. Vi behöver också uppleva att vi har resurser för att ta itu med det svåra eller oväntade. Det kan vara våra egna förmågor och resurser i vår omgivning. Vägen till en förbättrad känsla av sammanhang kan gå genom vardagsmakt. Såväl demokrati som folkhälsa är beroende av att människor ges möjlighet till att påverka sin tillvaro. Hälsan är på samhällsnivå ett kapital, en individs resurs och en del av välbefinnandet. Ytterst handlar folkhälsa och välfärd om vilket samhälle vi vill leva i.

## Folkhälsoutsikt

Folkhälsoutsikt är den politiska ledningen för folkhälsoarbetet. Hälso- och sjukvårdsnämnden i Trestad stöder det lokala folkhälsoarbetet i Lilla Edets kommun och medverkar i Folkhälsoutsikt.

Folkhälsoutsikt ska verka för att som sammanhållande länk, stödja verksamheter i arbetet att skapa goda levnadsvillkor i en trygg miljö med bra utvecklingsmöjligheter för dem som bor och verkar i kommunen. Basen för det lokala folkhälsoarbetet utgörs av den ordinarie verksamhet som bedrivs i Lilla Edets kommun. Samverkan med externa aktörer är viktigt för ett framgångsrikt folkhälsoarbete.

## Folkhälsoläget nationellt

Samhällsförändringar medför förändringar i människors livsstil, som påverkar folkhälsan och dess utveckling. Särskilt tydliga trender under de senaste decennierna gäller förändrade levnadsvanor som får konsekvenser för den enskildes hälsa. Det handlar framför allt om rökning, alkoholkonsumtion, kost- och motionsvanor. Obalans mellan arbetet och fritid påverkar känslan av stress och utbrändhet och ökar risken för att få psykiska eller fysiska hälsoproblem. I den folkhälsopolitiska propositionen som presenterades i mars 2008 framgår att: LÄNK

- Utanförskapet är stort i flera dimensioner
- Andelen oönskade graviditeter bland tonåringar har ökat
- Ökning av övervikt och fetma
- Färre röker men fler snusar

LILLA EDETS KOMMUN Kommunstyrelsen	
2008 -11- 04	
Diarienum. 2007/KS0217-7	Planbet. 773

- Fler riskkonsumenter av alkohol, framför allt bland unga
- Något minskat narkotikamissbruk
- Utvecklingen av klamydiainfektion oroar
- Hög psykisk ohälsa, ökar särskilt hos unga kvinnor

## Nationella folkhälsomål

Den svenska folkhälsopolitiken utgår från elva målområden som fokuserar på de faktorer i samhället som påverkar folkhälsan, det vill säga på livsvillkor, miljöer, produkter och levnadsvanor. Det övergripande målet är att skapa samhällseliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Ansvaret för målen är fördelade mellan olika aktörer och nivåer i samhället. Målområden är:

- 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: Hälsofrämjande hälso- och sjukvård
- 7: Skydd mot smittspridning
- 8: Sexualitet och reproduktiv hälsa
- 9: Fysisk aktivitet
- 10: Matvanor och livsmedel
- 11: Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel

Den folkhälsopolitiska propositionen utgår från en helhetssyn på människan och innehåller ett större inslag än tidigare av individuellt ansvarstagande. Den riktar särskilt in sig på barn, unga och äldre. Stor vikt läggs på kunskaper och evidens, vilket betyder att folkhälsopolitiken ska grundas på vetenskaplighet.

Propositionen lyfter fram att sjukvården ska främja hälsan, att sociala nätverk är viktiga som skyddsfaktor, att myndigheter i ökad utsträckning ska kunna samarbeta med frivilliga krafter och att lokalt och regionalt arbete är viktigt. Särskilt viktiga områden är, föräldrastöd, självmordsförebyggande arbete, kost och fysisk aktivitet och minskad användning av tobak.

## Miljömål

Samtliga 15 av riksdagen beslutade miljö kvalitetsmålen påverkar människans livsbetingelser och är därför viktiga ur ett folkhälsopolitiskt perspektiv. Vissa av dem har emellertid direkt påverkan på folkhälsan och är därför särskilt angelägna, dessa är:

- God bebyggd miljö
- Frisk luft
- Giftfri miljö
- Skyddande ozonskikt
- Säker strålmiljö
- Grundvatten av god kvalitet

Kommunens lokala miljömål följer de nationella, men är anpassade till lokala förhållanden. En god bebyggd miljö och god tillgång till vacker och trivsamt natur medverkar till att människor kan må bra både fysiskt och psykiskt.

Genom tillsyn, information och vägledning uppmuntras företag och privatpersoner att leva och verka så att mark, luft och vatten hålls rena för att framtida generationers livsvillkor inte blir sämre än det vi har idag. Miljövänliga transportmedel och energisystem är viktiga mål för kommunen. [LÄNK](#)

## Regionala mål

Hälso- och sjukvårdsnämnden i Trestad har inom folkhälsoområdet som inriktningsmål att främja hälsosamma levnadsvanor och livsvillkor. Alla barn och ungdomar ska ha möjlighet till en god hälsostart i livet. [LÄNK](#)

## Folkhälsoläget lokalt

Hälso- och sjukvårdsnämnderna i Fyrbodal har tillsammans med Folkhälsoinstitutet genomfört en utökad hälsoenkät till 16-84 åringar, "Hälsa på lika villkor". Där framgår att Lilla Edet utmärker sig med sämre värden för alla mätta levnadsvanor i jämförelse med regionen, undantaget andelen av befolkning med riskabla spelvanor.

<http://www.vgregion.se/upload/Hälso%20och%20sjukvårdskansliet%20Uddevalla/Folkhälsorapport%20ny.pdf> [LÄNK](#)

Ohälsotalet är ett mått på utbetalda dagar med sjukpenning, arbetsskadesjukpenning, rehabiliteringspenning, sjukersättning och aktivitetsersättning från socialförsäkringen per försäkrad 16-64 år. Lilla Edet har i flera år haft ett högt värde jämfört med regionen och riket.

## Det lokala uppdraget och inriktning

Det grundläggande uppdraget för folkhälsoarbetet i Lilla Edet är att öka förutsättningarna för en förbättrad, mer jämlik och jämställd hälsa och att öka förutsättningarna för medborgarnas hälsosamma val. Ett inriktningsmål är att kommuninvånarna ska få en bättre hälsa, trygghet och livsmiljö. Viktiga mål är bland annat att kommuninvånarnas trygghet skall öka, och att brottsligheten, främst den drogrelaterade skall minska.

I folkhälsoprogrammet 2008-2011 fokuseras särskilt på sex fokusområden.

- Jämlika och jämställda levnadsvillkor
- Trygga och goda uppväxtvillkor
- Åldrande med livskvalitet
- Psykisk hälsa
- Tobak, alkohol, narkotika och övriga droger
- Kost och fysisk aktivitet

Insatser inom fokusområdena ska i första hand inriktas på att identifiera metoder för att förbättra hälsan och minska ojämlikheten i hälsa mellan olika grupper.

Även andra områden utöver de som beskrivs i fokusområdena med betydelse för folkhälsan behöver uppmärksammas.

## Beskrivning av fokusområden med målsättningar

Till fokusområdena kopplas en separat analysdel och verksamhetsplaner. Inom områdena våld i nära relationer och drogförebyggande finns två större handlingsprogram. LÄNKAR

### ***Jämlika och jämställda levnadsvillkor***

Målsättning:

- att öka förutsättningarna för förbättrad, mer jämlik och jämställd hälsa
- fler ska uppleva trygghet, hälsa och välbefinnande

Undersökningar visar att det finns stora skillnader i hälsa beroende på utbildningsnivå, socioekonomi, etnicitet, ålder och kön. Därför är fokus på de strukturella faktorerna i samhället viktigt. Social gemenskap möjlighet till delaktighet, engagemang och handlingskraft är viktiga faktorer för att påverka folkhälsan i en positiv riktning. Att känna sig trygg är viktig för alla och en förutsättning för att kunna delta i samhällslivet. En samhällsplanering som bidrar till trygga miljöer och sociala tjänster av hög kvalitet kan skapa förutsättningar för mer jämlika levnadsvillkor. Trygg ekonomi, tillgång på bostad, utbildning och transporter är andra viktiga faktorer.

Arbetet för en bättre folkhälsa är ett arbete dels för att stärka den enskilda människans möjlighet att bestämma över sin egen livssituation, dels för att öka jämlikheten i samhället. Detta innebär bland annat att utsatta/underprivilegierade individer/grupper/områden måste prioriteras vid fördelning av offentliga resurser.

### ***Trygga och goda uppväxtvillkor***

Målsättning:

- att öka förutsättningarna för trygga och goda uppväxtvillkor
- fler ska uppleva trygghet, hälsa och välbefinnande

Barn och unga kan inte alltid välja den miljö de lever i och är extra känsliga för yttre påverkan. Familjens livssituation är betydelsefull för barnens uppväxtvillkor och framtid. Förhållanden under uppväxten får konsekvenser långt fram i livet. När det gäller barn och ungdomar är det viktigt att minska de påfrestningar som de lever under och att öka stödet i samhället. Påverkbara faktorer för att främja barns hälsa är relationen mellan barn och föräldrar, ekonomisk trygghet, miljön på förskola, skola och tillgång till fritidsaktiviteter.

Vanor och beteende grundläggs ofta i tidig ålder därför är det viktigt att stödja barnen till hälsosamma levnadsvanor.

Det är också viktigt öka förutsättningar för barn och unga att stärka sin sociala identitet och skaffa sig erfarenheter och kunskaper som krävs för vuxenlivet, och att ge dem möjlighet till delaktighet och inflytande.

### ***Aldrande med livskvalitet***

Målsättning:

- att öka förutsättningarna för ett åldrande med livskvalitet
- fler ska uppleva trygghet, hälsa och välbefinnande

Allt fler blir allt äldre tack vare bättre levnadsförhållanden, sundare livsstil och en effektivare sjukvård.

Grundläggande för äldres hälsa och livskvalitet är framförallt att man fortsätter att vara fysiskt, psykiskt och socialt aktiv. Goda kontakter med andra och att känna sig behövd är viktiga förutsättningar för att må bra. Inom frivilligverksamheten kan äldre vara en positiv resurs där god kompetens tas till vara. För ett gott åldrande är det viktigt med sunda regelbundna matvanor och att hålla sig i rörelse och vara aktiv på olika sätt. Ett av de största hoten mot äldres hälsa är ensamhet, att det finns sociala mötesplatser samt att de är tillgängliga och kan besökas av äldre, är därför viktigt.

Förebyggande insatser för äldre kan skjuta upp funktionsnedsättning och beroende. Ett bra boende, trygghet, anhörigstöd och volontärverksamhet kan bidra till ökat välbefinnande och bättre livskvalitet.

## **Psykisk hälsa**

Målsättning:

- att fler individer ska uppleva ett psykiskt välbefinnande

Den psykiska ohälsans utbredning bland befolkningen i Sverige anses som omfattande, och framstår som ett av de större folkhälsoproblemen idag. Särskilt oroande är utvecklingen för de yngsta kvinnorna.

Problem i en människas livssituation kan ge psykiska eller somatiska symptom. Psykisk ohälsa är ett begrepp som omfattar alltifrån brist på välbefinnande i psykiskt hänseende som stress, oro och ångest till psykisk sjukdom. Detta kan ha dramatiska effekter på livskvaliteten för de drabbade personerna och deras familjer. Det är en av de vanligaste orsakerna till frånvaro från arbetet, och orsak till att människor blir förtidspensionerade eller sjukpensionerade.

Viktiga faktorer för att stärka den psykiska hälsan är bra samspel mellan barn och föräldrar, att ge unga redskap att möta motgångar i livet och stärka deras självkänsla. Sociala kontakter och en bra miljö på förskola, skola och äldreboende är betydelsefulla. Förebyggande arbete mot mobbing, stress och att ha goda levnadsvanor är viktigt. Men även levnadsvillkor som socioekonomiska faktorer och psykosociala faktorer påverkar den psykiska hälsan.

## **Tobak, alkohol, narkotika och övriga droger**

Målsättning:

- att ingen alkohol ska förekomma i trafiken, på arbetsplatser eller under graviditet
- minska alkoholens negativa konsekvenser
- att skjuta upp alkoholdebuten
- att minska berusningsdrickandet
- att en ökad andel individer ska vara tobaksfria
- att Lilla Edet ska bli fritt från narkotika och dopning

Bruket av beroendeframkallande medel påverkar hälsan. Att begränsa alkoholens negativa effekter, minska tobaksbruket samt att verka för ett narkotikafritt samhälle har länge varit stora folkhälsofrågor.

Tobaksbruket är den största enskilda riskfaktorn för sjukdom och förtida död. Alla barn bör få en tobaksfri start i livet, att ungdomar inte börjar röka eller snusa och att ingen utan eget val utsätts för rök är viktigt. Unga utvecklar särskilt snabbt ett beroende och forskning visar på att

det finns ett samband mellan rökning och konsumtion av alkohol och andra droger. Tobaksbruket bidrar till de stora skillnaderna i hälsa mellan olika grupper.

Riskfylld och skadlig alkoholkonsumtion medför stora konsekvenser för folkhälsan. En hög alkoholkonsumtion under lång tid kan ge upphov till en rad sjukdomar, skador och sociala problem av stor omfattning. Ökningar ses av bland annat alkoholförgiftningar, alkoholrelaterat våld och alkoholorsakade trafikolyckor. Berusningsdrickande ger i större utsträckning upphov till akuta problem som till exempel alkoholförgiftning, olycksfall och våld. Alkoholfrihet bör råda för barn och ungdomar upp till 18 år, vid graviditet, bilkörning och i arbetslivet.

### ***Kost och fysisk aktivitet***

Målsättning:

- att fler ska ha en hälsosam vikt och ha sunda matvanor
- att fler ska utöva regelbunden fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har stor betydelse för hälsan, både genom att främja och bevara god hälsa och genom att förebygga sjukdomar. Därför är insatser för att öka människors vilja och möjlighet till fysisk aktivitet viktiga. Speciellt för grupper med stillasittande livsstil skulle det medföra en kraftig förbättring av folkhälsan.

En näringsriktig kost bidrar till hälsa och minskar risken för övervikt, fetma och karies. Övervikt och fetma utgör ett folkhälsoproblem som följs av en rad hälsoproblem med betydande överrisk för bland annat hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och ledsjukdomar. Överviktiga och personer med fetma rapporterar en lägre upplevd livskvalitet än normalviktiga. Det är viktigt med tidiga insatser då övervikt i barndomen ofta består i vuxen ålder.

Undervikt behöver också uppmärksammas. Särskilt äldre kan drabbas när aptiten avtar och ätstörningar såsom anorexi och bulimi får stora negativa hälsokonsekvenser.