

NORSJÖ
kommun



Plats för kropp och själ

Sammanfattning av folkhälsopolitiskt program

Foto: Ingrid Sjöberg

Norsjö kommun - en plats att må bra på

En människas hälsa påverkas av många saker. Uppväxtvillkor, utbildning, livsstil, bostadsförhållanden och ekonomiska resurser – allt inverkar. Men även samhälleliga beslut av olika slag spelar in. Alla som har till uppgift att arbeta för samhällets bästa – regering, myndigheter, kommuner, organisationer och föreningar – har därför ett stort ansvar för folkhälsoarbetet. Även om vuxna individer alltid själva bär huvudansvaret för sin hälsa, kan offentlig sektor tillsammans med näringsliv och föreningsliv bidra till att så många som möjligt får samma goda förutsättningar att må bra.

År 2003 fick Sverige en nationell folkhälsopolitik med elva folkhälsomål som ska vägleda arbetet inom olika sektorer i samhället.

Målområdena är:

1. Delaktighet och inflytande
2. Ekonomisk och social trygghet
3. Trygga och goda uppväxtvillkor
4. Ökad hälsa i arbetslivet
5. Sunda och säkra miljöer och produkter
6. En mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård
7. Gott skydd mot smittspridning
8. Trygg och säker sexualitet och en god reproduktiv hälsa
9. Ökad fysisk aktivitet
10. Goda matvanor och säkra livsmedel
11. Minskat bruk av tobak och alkohol, ett samhälle fritt från narkotika och doping samt minskade skadeverkningar av överdrivet spelande

Vi siktar högt!

I Norsjö kommun beslutade kommunfullmäktige att ta fram ett folkhälsopolitiskt program anpassat till de 11 folkhälsomålen. Programmet har utformats av fokusgrupper med god kunskap om olika delar av samhället. Programmet har fokus på lokala förhållanden så att den enskilde Norsjöbon kan känna igen sig och kunna bidra till att människor kan göra hälsofrämjande val i sin vardag både i privatliv och yrkesliv.

Tillsammans med Västerbottensläns landsting arbetar vi för det gemensamma målet:

Världens bästa hälsa 2020

I Norsjö kommun siktar vi mot att ha världens mest hälsofrämjande miljöer och en befolkning med världens bästa hälsa. Visst siktar vi högt, men om allt bra som görs redan idag kompletteras med förbättringar anpassade till framtidens behov kan vi nå väldigt långt.

Vårt mål är att:

Vara en kommun där kropp och själ hinner med. En kommun som är attraktiv att leva i, det vill säga, en kommun där det finns alla förutsättningar för att må bra.

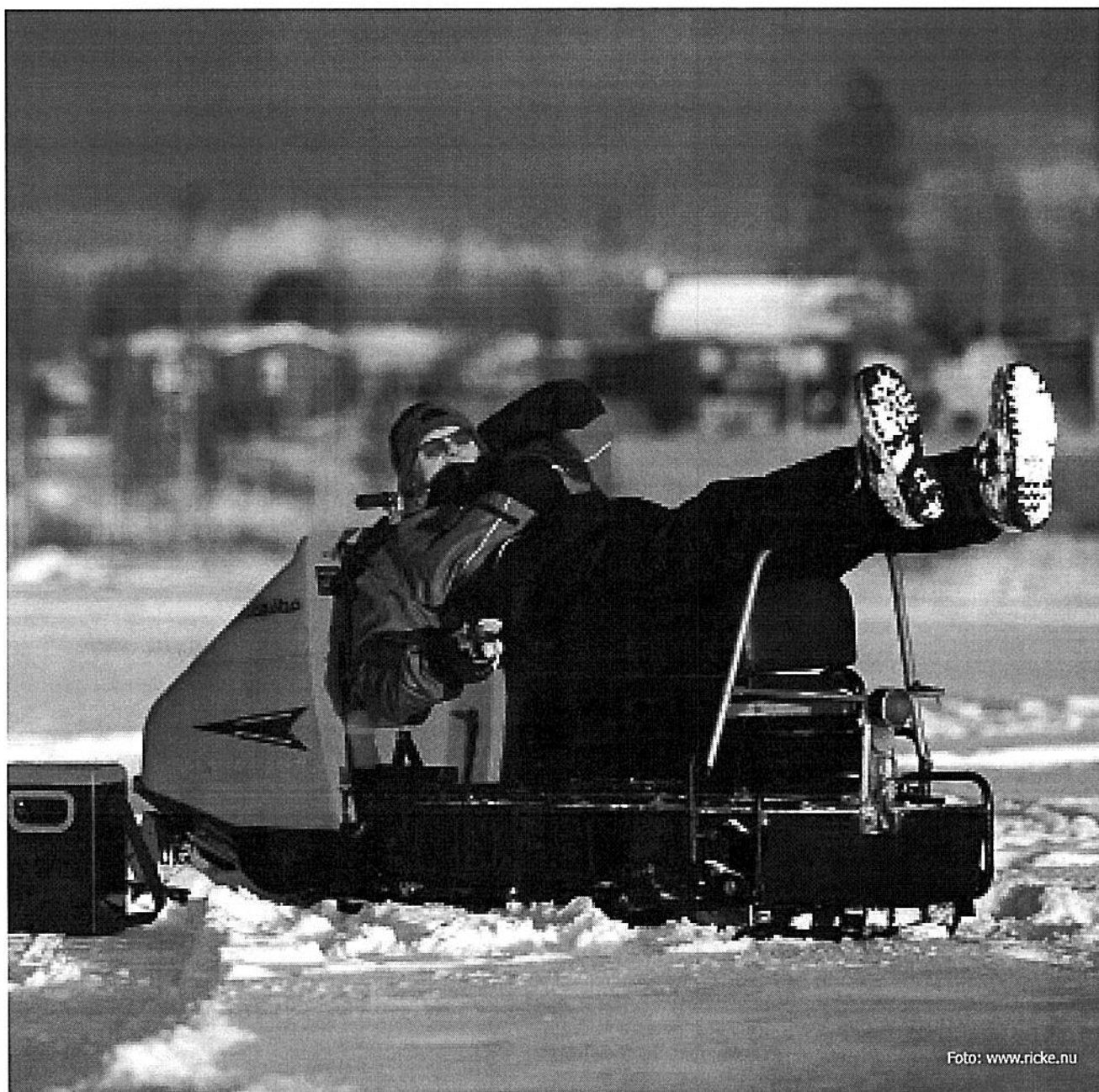


Foto: www.ricke.nu

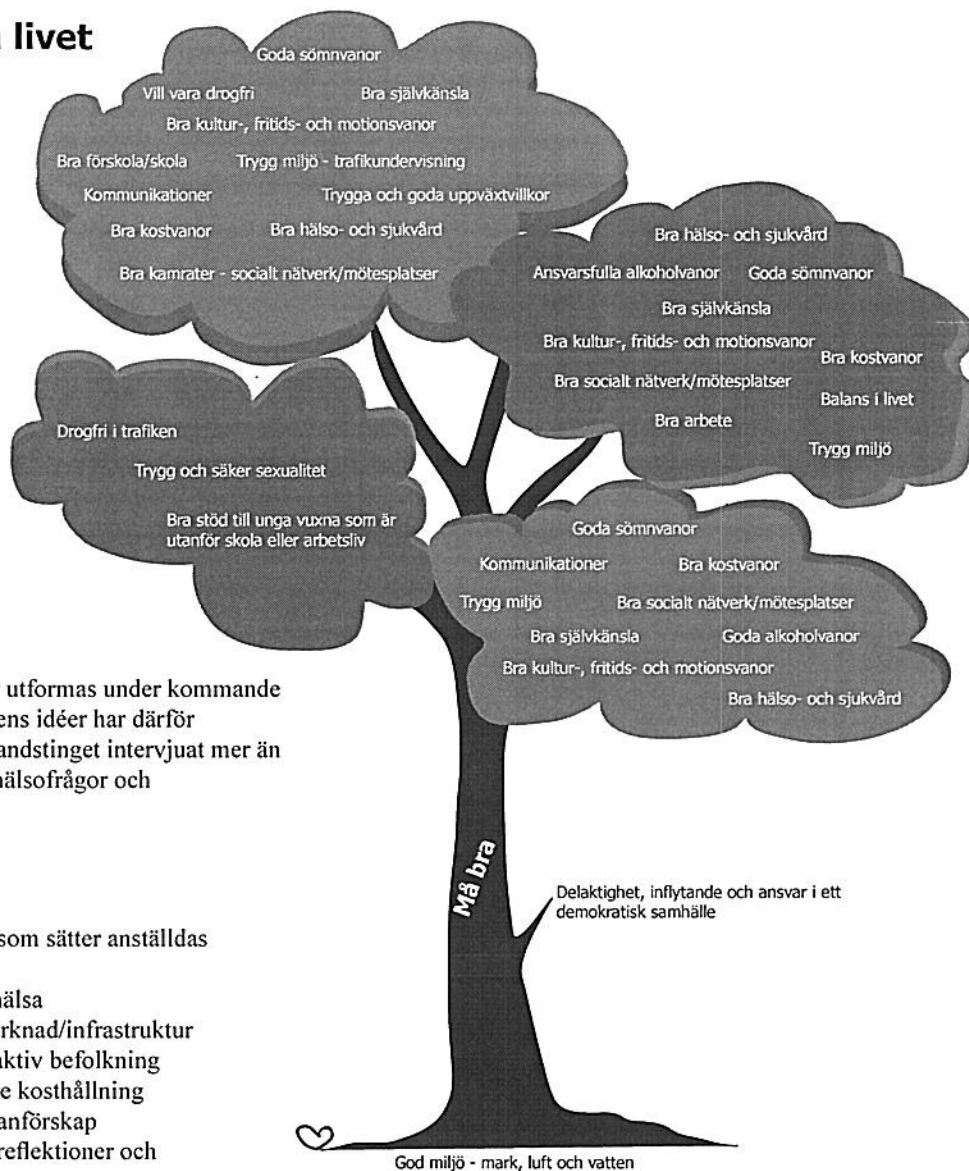
Må bra genom hela livet

Det är nu 30 år sedan Norsjösatsningen inleddes. Kommunen hade då landets högsta dödlighet i hjärt- och kärlsjukdomar. Norsjömodellen för befolkningsinriktade sjukdomsförebyggande insatser utvecklades i samarbete mellan hälso- och sjukvården, kommunala verksamheter, livsmedelshandeln, föreningsliv, organisationer och allmän.

Frågan är nu hur hälsoarbetet bör utformas under kommande decennier? För att fånga upp dagens idéer har därför Folkhälsoenhetens personal vid landstinget intervjuat mer än 200 Norsjöbor kring livsvillkor, hälsofrågor och framtidsfunderingar.

Fokusområden

- Ansvarstagande arbetsgivare som sätter anställdas hälsa i fokus
- Skolan som en plattform för hälsa
- Utveckla en bredare arbetsmarknad/infrastruktur
- Mötesplatser och stöd till en aktiv befolkning
- Utbilda och inspirera till bättre kosthållning
- Inkludera de som hamnar i utanförskap
- Mindre stress genom samtal, reflektioner och regelbundenhet
- Fokus på levnadsvanor och moderna interventioner inom hälso- och sjukvården



Gemensamma grunder

7 landmärken för hälsa och hållbar utveckling

När vi skapar en hållbar utveckling som får oss att må bra i grunden bygger vi för framtiden. Hållbar utveckling börjar där vi står. Viktigt är att ta hänsyn till tre sammanlänkade och ömsesidigt beroende dimensioner av utvecklingen – den ekologiska, den ekonomiska och den sociala dimensionen.

Hållbar utveckling för hälsa skapar vi genom:

Att arbeta efter modellen 7 landmärken som är universell då den utgår från människors basala behov oberoende av kulturell och socioekonomisk hemvist.

- Mer kroppsrörelse i vardagen
- Grönare mat på tallriken
- Plats för föräldraskapet
- Plats för mänskliga möten
- Närhet till naturen
- Närhet till kulturen

Demokrati

En grundförutsättning till hälsa är att alla känner sig delaktiga och upplever att vi har inflytande i vår vardag. Det gäller alla, men ska beaktas i extra hög grad då det gäller barn och unga, utlandsfödda, äldre och sjuka/funktionshindrade, samt övriga som kan ha svårt att göra sina röster hörda.

Mål

Fler ska känna sig delaktiga och se möjligheter till inflytande i sin vardag.

Det här vill vi:

- Utveckla ungdomsinflytande genom att exempelvis delta i Skellefteå kommuns ungdomsfullmäktige och genomföra ungdomsdialog.
- Sprida kunskap om de mänskliga rättigheterna, barnkonventionen, de demokratiska fri- och rättigheterna, kommunens ansvar och verksamhet samt dess påverkanskanaler till barn och ungdomar.
- Kommunala verksamheter ta till sig kunskap om och visar respekt för att alla inte är heterosexuella, lever eller

förhåller sig till kön och könsroller på samma sätt. Och har insikten om att jämlikhet kräver beaktande av flera perspektiv i det gemensamma samhällslivet.

- Ta tillvara barn och ungdomarnas kreativitet och idéer genom att de ges plats i samhället.
- Skapa mötesplatser och uppmuntra till engagemang där Norsjöborna kan mötas i syfte att öka dialog och förståelse mellan generationer och olika kulturer
- Möjliggöra äldres engagemang och ta tillvara deras erfarenheter genom att utveckla socialt stöd och involvera dem då de berörs i beslut och träffa äldre där de vistas.



Foto: Ingrid Sjöberg

Livets olika perioder

Barn och ungdomar

Barnen är vår framtid. Det ligger därför vårt intresse att värna om barn och deras kapacitet. Alla barn och ungdomar i kommunen ska ha trygga och goda uppväxtvillkor, och de åtgärder som förbättrar barns hälsa kommer att ha positiva effekter på framtidens hälsa.

Mål

Alla ska känna sig trygga och ha en god uppväxt.

Det här vill vi:

- Ta hänsyn till barnperspektiv i samhällsplanering och i beslutsfattning genom att ställa frågor till barn och ungdomar genom exempelvis elevråd och gårdsråd
- Utveckla samverkan mellan kommunala verksamheter, föreningar och frivilliga organisationer.
- Stödja ett brett kulturutbud och en meningsfull och fritid för barn och ungdomar i kommunen
- Stimulera till utveckling av jämställdhetsarbetet inom förskola, skola och fritidsverksamhet.
- Göra riktade insatser till barn med behov av särskilt stöd
- Tillgodose behov av kontaktpersoner och stödfamiljer.
- Stärka god självkänsla och självbild genom exempelvis erbjudande tjej- och killgrupper.
- Stärka barn och ungas sociala relationer till sina medmänniskor, våga samtal om de svåra frågorna.
- Skolan och verksamheter med barn- och ungdomsverksamhet ska arbeta hälsofrämjande.
- Barn och unga ges kunskap och möjlighet att utveckla trygga kärleks- och parrelationer
- Stödja våldsförebyggande arbete.
- Preventivmedelsrådgivning och möjlighet till rådgivande samtal om relationer, sexualitet och smittspridning för både pojkar och flickor.

Unga vuxna (19-24 år)

Text om att behålla unga i Norsjö eller hjälpa dem till arbete och studier som inte går i skola eller arbetar behöver bra stöd i sin utveckling

Mål

Alla ska ha möjlighet att vara i studier eller i arbetslivet

Det här vill vi:

- Samverka mellan kommunen, försäkringskassa, arbetsförmedling och andra aktörer för att förbättra stödet och vägledningen för unga vuxna till studier eller arbete.
- Förbättra ungas möjligheter att skaffa sig en egen bostad.
- Sprida kunskap om relationer, familjeliv, föräldrarollen och hälsofrämjande livsstil.
- Stödja organisationer som främjar ungdomars entreprenörskap och stimulera till ökad samverkan mellan skola och näringsliv.



Ordmoln, att leva i Norsjö



Vuxna (25-65)

För vuxna (25-65 år) är det viktigt att arbetslivet fungerar bra och att det finns en bra balans mellan arbete och fritiden. Därför ska vi arbeta för en ökad hälsa i arbetslivet.

Mål

Fler friska i arbetslivet

Det här vill vi:

- Arbeta aktivt för att minska den psykiska ohälsa och sjukfrånvaro genom systematiskt arbetsmiljöarbete.
- Uppmuntra till motion på arbetstid och införa hälsoinspiratörer på arbetsplatserna
- Utveckla tydliga policys vad gäller hälsa på arbetsplatsen genom att bland annat prata värdegrund
- Verka för möjlighet till vidareutveckling och utbildning för de som redan har ett arbete
- Utveckla ett brett samarbete mellan olika aktörer vid hantering av sjukskrivning och arbetslöshet för att skapa effektivare och snabbare lösningar
- Arbeta aktivt för att alla företag ska ha en rehabiliteringspolicy genom exempelvis ta upp ämnet på frukostmöten med företagen
- Introduktion om hälsa i arbetslivet, hälsofrämjande arbetsplatser – vad är detta och till vem?
- Uppmuntra till ett ledarskap som stödjer delaktighet och kreativitet.
- Sprida kunskap till föräldrar om att goda vanor och livsstil grundläggs till stor del i barndomen och om att barn med trygg uppväxt har lättare att engagera sig i andra och göra goda val senare i livet.

Äldre vuxna (66 år och uppåt)

Äldre har en viktig roll i vårt samhälle. Vi vill därför att denna grupp ska känna sig sedda och att deras erfarenheter tas till vara.

Mål

Ett brett kulturutbud och ett rikt föreningsliv för alla. Nytt förslag: Sprida kunskap om vikten av förebyggande arbetet även bland äldre.

Det här vill vi:

- Ökad delaktighet och inflytande i lokalsamhället.
- Öka tillgången till sociala nätverk och mötesplatser.
- Minska risken för fallskador genom kunskapsspridning och förebyggande arbete.



Ordmoln, engagemang



Foto: Ingrid Sjöberg

Förutsättningar för att må bra

I alla perioder i livet finns det ett antal viktiga förutsättningar för att vi ska må bra. Vi kan arbeta på många sätt för att stödja och utveckla dessa delar.

Goda matvanor

Mål

Öka andelen som äter frukt och grönt.

Det här vill vi:

- Kommunens verksamheter ska vara ambassadörer för goda matvanor som bland annat innehåller en grönare tallrik.
- Minska konsumtionen av livsmedel av typen sötade drycker, godis, glass, snacks och bakverk bland barn och ungdomar i skolorna och andra verksamheter.
- Verka för ett rikt utbud av frukt, bär och grönt samt erbjuda bra mat enligt svenska näringsrekommendationer i kommunens verksamheter.
- Ge skolpersonalen utbildning i näringsriktig mat och tidiga tecken på ätstörningar.
- Verka för social samvaro i samband med maten och skapa matglädje i kommunens verksamheter.

Goda sömnvanor

Mål

Sprida kunskap och råd om vikten av god sömn via förskola och skola men även i andra verksamheter

Det här vill vi:

- I samhällsplaneringen ska bra sovmiljöer vara ett viktigt inslag.
- Arbeta för att det finns bra sovmiljöer på äldreboenden.

Ökad fysisk aktivitet

Mål

Minska andelen som är fysisk inaktiva

Det här vill vi:

- Minska andelen fysisk inaktiva barn i skolan.
- Verka för lika möjligheter att delta i organiserad idrotts-

eller motionsverksamhet.

- Upprustning av befintliga miljöer som stimulerar till fysisk aktivitet, till exempel grönområden, vandringsleder och utflyktsmål, samt se till att de blir tillgängliga för alla.
- Arbeta för ökad fysisk aktivitet i hela befolkningen bland annat genom att sprida de positiva resultaten av genomförda friskvårdsaktiviteter, kommunens friskvårdstimme samt sprida kunskap om ökad rörelse i vardagen.
- Minska andelen fysisk inaktiva bland kommunens anställda.
- Ge möjlighet till fysisk aktivitet, pausgympa eller stretching som en del av arbetsdagen.
- Arbeta mer förebyggande med att visa på vikten av fysisk aktivitet i bredare grupper, till exempel till andra än de som söker sjukvård.
- Arbeta för att skapa rörelseglädje och stimulera till minst 30 minuter fysisk aktivitet per dag för dem som bor i äldreboenden.
- Möjliggöra för spontanidrott med kreativa utemiljöer och fler öppna tider i kommunens anläggningar.

En hälsofrämjande hälso- och sjukvård

En hälsofrämjande hälso- och sjukvård är en viktig bas för att uppnå en god och jämlik hälsa. Vi strävar efter bra tillgänglighet till hälso- och vårdinsatser. För att möjliggöra förebyggande insatser och tidiga insatser vid ohälsa.

Mål

Fokus på levnadsvanor och moderna interventioner inom hälso- och sjukvården.

Arbeta aktivt för ett hälsosamt samhälle med ett ökat egenansvar på individnivå, för att initiera livsstilsförändringar. Sprida kunskap om vilken betydelse fysisk aktivitet har för hälsan. – Vad ska målet vara?

Det här vill vi:

- Möjliggöra att i samverkan mellan landsting och kommun starta upp familjecentral.
- Tidigt informera föräldrar som besöker mödrahälsovården,

barnhälsovården och folkhälsovård om vikten av goda levnadsvanor.

- Aktivt stödja personer som drabbats av ohälsa påverkad av levnadsvanor.
- Aktivt stödja personer som behöver öka sin fysiska genom hälsosamtal och förskrivning av fysisk aktivitet på recept.
- Ungdomar och unga vuxna ska introduceras till ungdomsmottagningens verksamhet och tillgänglighet.
- Folkhälsovården ska arbeta tobaksförebyggande och ge råd och stöd till den tobaksbrukare som vill sluta.
- Verka för minskad användning av alkohol, narkotika och tobak.
- Tobaks-narkotika-doping och alkoholvanor ska regelmässigt tas upp som en naturlig del i samband med exempelvis i hälsoundersökningar inom primär- och företagshälsovården.



Ordmoln, bidrar till hälsa



Foto: Jesper Stenmark

Alkohol, Narkotika, Dopning, Tobak och Spel

Det alkohol- och drogpolitiska programmet ingår nu mera i det folkhälsopolitiska programmet under målområde 11. Handlingsplan tas fram i den lokala förebyggargruppen utifrån kartläggning, inventeringar och behov av insatser inom Alkohol-Narkotika-Doping-Tobak-Spel och det brottsförebyggande arbetet

Övergripande nationella mål:

Ett samhälle fritt från narkotika och dopning, med minskade medicinska och sociala skador orsakade av alkohol och ett minskat tobaksbruk.

Vilket innebär

- En nolltolerans mot narkotika och dopning
- Att minska allt tobaksbruk och förhindra att minderåriga börjar använda tobak
- Att förhindra all skadlig alkoholkonsumtion bland annat genom att minska konsumtionen och skadliga dryckesvanor

Mål:

- Tillgång till narkotika, dopningsmedel, alkohol och tobak ska minska
- Antalet barn och unga som börjar använda narkotika- dopningsmedel och tobak eller debuterar tidigt med alkohol ska succesivt minska
- Antalet kvinnor och män samt flickor och pojkar som utvecklar skadligt bruk, missbruk eller beroende av alkohol, narkotika, dopningsmedel eller
- Kvinnor och män samt flickor och pojkar med missbruk eller beroende ska utifrån sina förutsättningar och behov ha ökad tillgänglighet till vård och stöd av god kvalitet
- Antalet kvinnor och män samt flickor och pojkar som dör och skadas på grund av sitt eller andras bruk av alkohol, narkotika, dopningsmedel eller tobak ska minska.

Det här vill vi inom insatsområdena:

- Samordnad och effektiv alkohol- och tobakstillsyn.
- Samverka mellan ANDT-förebyggande och brottsförebyggande arbete på fler nivåer.
- Samverka mellan Polismyndighet och kommunen samt andra viktiga aktörer i det förebyggande arbetet
- En hälsofrämjande skola där aktörer som finns kring barn och ungdomar deltar aktivt i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet.
- Effektivt arbete mot langning av alkohol och tobak
- Uppmärksamma och förebygga ANDT relaterad ohälsa bland kvinnor och män samt flickor och pojkar inom hälso- och sjukvården, Socialtjänsten och inom andra arenor.
- Samverka mellan hälso- och sjukvård och socialtjänst samt med andra aktörer för en sammanhållen vård utifrån kvinnors och mäns samt flickor och pojkars specifika förutsättningar och behov
- Tillämpning av ett kunskapsbaserat cannabisförebyggande arbete.
- Dopningsförebyggande arbete inom motionsidrotten.
- Information och kunskapsspridning inom ANDT/BRÅ området till kommunens befolkning.
- Erbjudna unga i kommunen drogfria mötesplatser och meningsfull fritid.

Trygghet

En annan viktig faktor för att vi ska må bra är att vi känner trygghet både i hemmet och i de offentliga rummen.

Mål

Trygg och säker kommun.

Trygghet i hemmet

Det här vill vi:

- Ökat stöd i föräldrarollen genom att erbjuda generell föräldrastöd som exempelvis Effekt, ABC, Ålskade förbanande tonåring.
- Informera äldre om risker i hemmet, men även om möjligheter och hjälpmedel för att förebygga olycksfall.
- Samverkan ska ske mellan olika aktörer kontinuerligt inom det alkohol-narkotika-doping-spel och det brottsförebyggande arbetet.
- Samverka för att förebygga våld i nära relationer.
- Tidigt uppmärksamma och hjälpa våldsutsatta och våldsutövare.

Trygghet i samhället

Det här vill vi:

- Säker trafikmiljö och bra kommunikationer, till exempel fler gång- och cykelvägar, förbättrade allmänna kommunikationer och arbeta för att alkohol- och bältespåminnare finns i tjänstefordon.
- Samverkan mellan olika aktörer för en trygg kommun och arbeta efter metoder som ex trygghetsvandring, grannsamverkan, nattvandring m.m.
- Bra utemiljö för alla. God belysning vid entréer, gång och cykelbanor samt god belysning i/omkring områden där många människor vistas eller går.
- Sprida kunskap och ge verktyg till föräldrar om metoder som motverkar kriminalitet, vandalisering, drogmissbruk och andra sociala problem.





Foto: Jesper Stenmark

Ett levande dokument

Det folkhälsopolitiska programmet i Norsjö kommun visar på en uttalad vilja i vårt folkhälsoarbetet. Det är ett levande dokument som utvecklas med tiden, så att vi hittar rätt former för vidare arbete med hälsa och livsmiljö.

Folkhälsorådet kan inspirera oss och ge stöd när det gäller arbetet med och uppföljning och utvärdering av hälsofrågorna, men det är vi tillsammans i kommunen som ska se till att programmet kommer till konkret användning. Vi vill gärna samarbeta med många aktörer. Dina idéer behövs också!

Det här kan du själv göra:

- Nyttja din rätt till delaktighet och inflytande. Ta initiativ, engagera dig, ställ krav och bidra till att driva på utvecklingen i samhället.
- Ta reda på vad som får dig att må bra och anpassa din livsstil därefter. Hitta en bra balans mellan arbete och fritid!
- Öka dina kunskaper om matens betydelse och om goda matvanor. Köp ekologiska, rättvisemärkt och närproducerade livsmedel. Lär dig mer om innehåll i produkterna samt livsmedelshantering vid förvaring och tillagning.
- Var en förebild när det gäller alkohol och droger. Tänk på att ett restriktivt förhållningssätt gentemot tobak och alkohol minskar ungdomsdrickande och tobaksbruk.
- Ta barn och ungdomar på allvar och bistå med din livserfarenhet.
- Förebygg passivitet och ohälsa genom att aktivt delta rehabilitering, utbildning, söka jobb-kurser eller andra aktiviteter som erbjuds.
- Nyttja möjligheterna att delta i förenings- och kulturlivet.

- Ta tillvara på de mötesplatser som finns i dag, och bidra till att skapa nya!
- Bidra till en god miljö genom att samåka, undvika tomgångskörning, byta ut gamla uppvärmningssystem mot miljövänliga alternativ, sopsortera, välj miljövänligare bilar, snöskotrar, båtmotorer och mopeder etc.
- Var alltid alkohol- och drogfri i trafiken. Respektera trafikreglerna, parkera vettigt, använd bilbälte, håll hastighetsbegränsningarna och anpassa hastighet och körsätt efter rådande förhållanden.



Foto: Sofie From

Mer information

Vill du veta mer om arbetet med de folkhälsopolitiska visionerna och målen i Norsjö kommun? Har du synpunkter eller egna förslag på områden?

Kontakta Folkhälsosamordnaren i kommunen
på telefon 0918-140 00

Eller läs mer på www.norsjo.se/folkhalsa



NORSJÖ
kommun



Besöksadress: Storgatan 67
Postadress: 935 81, Norsjö
Telefon: 0918-140 00
E-post: info@norsjo.se
Hemsida: www.norsjo.se