

HABO FOLKHÄLSORÅD

**VERKSAMHETSPLAN
2010 / 2013**

LEDAMÖTER 2010:

Kommunstyrelse (ordf.)	Thomas Werthén
Barn- & utb. nämnd	Marie Lindholm
Socialnämnd	Ragnwald Ahlnér
Kommunled.kontor	Jan-Åke Johansson
Landstingsstyrelse	Håkan Jansson
Primärvård	Maritha Josefsson
Primärvård	Karin Ingerman
Räddningstjänst	Bengt Martinsson
Polismyndighet	Mats Rosenqvist
Landstingets Folkhälsoavd.	Paula Bergman

NÄTVERK

Folkhälsorådets nätverk består framförallt av chefer i kommunen vilka är viktiga informationskanaler. Nätverket får rådets protokoll för kännedom och de kan anmäla ärenden till rådet.

SYFTE & UPPGIFT

Rådet förväntas sammanträda minst fyra gånger per år och har som uppgift att:

- ◆ verka för en god hälsa på lika villkor.
- ◆ samordna, stödja och utveckla det tvärssektoriella folkhälsoarbetet.
- ◆ fungera som paraplyorganisation för det lokala brottsförebyggande arbetet
- ◆ verka för att folkhälsoaspekten beaktas när beslut fattas av politiker/tjänstemän i nämnder och verksamheter.
- ◆ årligen upprätta verksamhetsplan/budget och verksamhetsberättelse/välfärdsbokslut.
- ◆ utforma folkhälsorådets insatser så att utvärdering är möjlig.

UNDERLAG FÖR PRIORITERINGAR

Hälsan är idag ojämnt fördelad. Det beror mer på livsvillkor och levnadsvanor än på genetiska faktorer. Varje människa bör ges möjlighet att uppnå den hälsa som är individuellt möjligt. En samhällsmiljö som stödjer hälsosamma val med ett särskilt stöd till vissa individer och grupper behövs för att minska hälsoklyftorna i samhället.

I strävan att uppnå god hälsa på lika villkor är ett strategiskt folkhälsoarbete viktigt. Folkhälsoarbetet består av två delar – att förebygga sjukdom och att främja hälsa. För att kunna utföra ett bra folkhälsoarbete krävs kunskap kring hur befolkningen mår, hälsans och ohälsans uppkomst samt hur fördelningen ser ut mellan olika grupper.

Statens folkhälsoinstitut genomför årligen befolkningsenkäten "Hälsa på lika villkor". 2005 och 2009 valde Landstinget i Jönköpings län att i samarbete med länets kommuner delta med ett ökat urval som ger möjlighet till resultat kommunnivå. Svarefrekvensen för länet var 2009 53 procent och för Habo 59 procent vilket betyder att i verksamhetsplanen redovisade resultat är baserade på 489 individer. Delar av resultatet redovisas i folkhälsorådets verksamhetsberättelse 2009. Resultatet i sin helhet går att ta del av på folkhälsorådets¹ eller Landstingets² webbsida

Prioriteringar för folkhälsorådets verksamhet 2010-2013 är gjorda utifrån befolkningsenkätens resultat tillsammans med annan tillgänglig statistik.

På det stora hela är hälsoläget i Habo bra i förhållande till länssnittet. Den stora förändringen jämfört med 2005-års undersökning är att kvinnornas stress och psykiska hälsa förbättrats medan det motsatta skett för männen³.

PRIORITERADE OMRÅDEN 2010-2013

- ◆ Mäns psykiska hälsa
- ◆ Hälsosamma levnadsvanor

¹ www.habokommun.se (klicka sedan; "Om kommunen" - "Demokrati och politik" - "Folkhälsorådet")

² www.lj.se/folkhalsa

³ Nedsatt psykiskt välbefinnande:
2005 ♀ 19,3 ♂ 8,9 2009 ♀ 13,1 ♂ 13,9.
Känner sig stressade:
2005 ♀ 16,0 ♂ 8,2 2009 ♀ 12,4 ♂ 16,5.

Mäns psykiska hälsa

Prioriteringsgrund:

I resultatet av befolkningsenkäten 2009 finns en tendens att männens psykiska hälsa försämrats sedan 2005-års undersökning, det gäller även i jämförelse med länssnittet. Det gäller frågor som; upplevd dålig/mycket dålig hälsa⁴, stress², ängslan, oro, ångest⁵, nedsatt psykiskt välbefinnande². Det finns även en tendens att förbrukningen av ångestdämpande mediciner⁶ har ökat för männen i Habo

Självrapporterat dåligt allmänt hälsotillstånd har i en mängd studier (1-5) visa ett starkt samband med en förtidig död (och motsatt vid bra hälsa). Frågan om upplevd hälsa är av central betydelse för att följa hälsoutvecklingen i olika befolkningsgrupper över tid. Stressen i vårt samhälle har ökat och stress tillmäts ofta stor betydelse för uppkomsten av ohälsa t.ex. hjärt-kärlsjukdomar och besvär i rörelseapparaten (muskel-skelettsystemet) (6). Stressfrågan i enkäten uppvisar samband med självskattad hälsa både bland kvinnor och män.

- **Verksamhet**

Folkhälsorådet ska i samverkan med berörda arbeta med ökad andel med god psykisk hälsa genom att;

1. information/föreläsning till näringslivet
2. erbjuda föreläsningar kring mäns psykiska hälsa
3. öka andelen män som erbjuds att delta i pacemaking-grupp.

Levnadsvanor

Ökad fysisk aktivitet

Prioriteringsgrund:

Jämfört med 2005-års befolkningsenkät har det skett en ökad andel kvinnor och män med stillasittande fritid i Habo⁷.

⁴ Dålig hälsa: 2005 ♀7,6 ♂3,5 2009 ♀4,0 ♂5,6

⁵ Oro, ångest: 2005 ♀31,0 ♂21,7 2009 ♀29,4 ♂29,5

⁶ Medicin: 2005 ♀7,3 ♂2,5 2009 ♀7,4 ♂4,3

⁷ Stillasittande: 2005 ♀8,4 ♂12,3 2009 ♀9,6 ♂14,5

Det är framför allt aktivitetsnivån på fritiden och fritidens kvalitet som visats ha betydelse för hälsan med avseende på såväl fysisk förmåga och allmän hälsa som social förmåga, emotionell- och mental hälsa (7-10). En vanlig rekommendation är 30 minuters fysisk aktivitet per dag. Den fysiska aktiviteten bör vara regelbunden och kännas lätt ansträngande. Den största risken för ohälsa är att ha en mest stillasittande fritid.

Fysisk aktivitet är en förutsättning för en god hälsoutveckling. Regelbunden fysisk aktivitet har visats motverka uppkomsten av en mängd sjukdomar till exempel minskad risk för hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ II, högt blodtryck, höga blodfetter, tjocktarmscancer samt minskad risk för depressioner (11). Fysisk aktivitet har även en stor betydelse för att motverka övervikt och fetma, stärker muskler, leder och immunförsvar samt lindrar ångest, oro och sömnsvårigheter. Fysisk aktivitet minskar också dödsrisken (12).

- **Verksamhet:**

Folkhälsorådet ska i samverkan med berörda verka för ökad fysisk aktivitet i befolkningen genom;

1. information/föreläsning till näringslivet
2. utveckla projektet ”Morris polare”⁸ med att även inkludera föräldrar.
3. att öka andelen patienter som i kontakt med vårdcentralen får recept på livsstilsbehandling⁹ då det är aktuellt.
4. att öka andelen föräldrar till 1-åringar som får erbjudande om hälsokurva på vårdcentralen.

Goda matvanor

Prioriteringsgrund:

I befolkningsenkäten Hälsa på lika villkor ställs frågor kring intag av frukt och grönt. Dessa frågor har vid analyser även visat ett samband med personers fett- och fiberintag.

⁸ Morris polare är ett projekt med fokus på rörelseglädje som erbjuds barn med övervikt/ fetma som är i åldern 6-12 år.

⁹ Råd om bra mat, fysisk aktivitet, tobaksslut mm

Andelen kvinnor och män i Habo som äter för lite frukt, grönsaker, fibrer samt rätt fett-sammansättning har minskat mellan 2005-års och 2009-års undersökning¹⁰.

Avseende barn- och ungdomar finns ingen liknande kartläggning men det finns inget som tyder på en motsatt tendens. Analysen av 2005-års resultat visade att åldersgruppen 16-29 år låg signifikant sämre till gällande matvanor jämfört med andra åldersgrupper (denna analys av 2009-års resultat kommer att göras under våren 2010).

Goda matvanor är en förutsättning för en god hälsoutveckling hos befolkningen (13). Goda matvanor i form av frukt-, grönsaks- och fettintag har visats ha samband med till exempel minskad risk för hjärt-kärlsjukdom och vissa cancerformer (14). Matvanor har även betydelse för diabetes typ II, övervikt och karies (15).

- **Verksamhet**

Folkhälsorådet ska i samverkan med berörda arbeta för att öka andelen i befolkningen med bra matvanor genom;

1. information/föreläsning till näringslivet
2. ökad samverkan med kommunens mataffärer bl. a gällande butiks-vandring med dietist.
3. främja hälsosamma matvanor inom kommunens förskolor, skolor och fritidshem.
4. öka andelen patienter som i kontakt med vårdcentralen får recept på livsstilsbehandling¹¹ då det är aktuellt
5. öka andelen föräldrar till 1-åringar som får erbjudande om hälsokurva på vårdcentralen.

Ökad andel med hälsosam vikt

Prioriteringsgrund:

Många studier visar att body mass index (BMI=kg/m²) har en U-formad relation till dödlighet, d.v.s. att både över- och undervikt har samband med förtidig död (16). I medel-åldern är övervikt ett starkare hot mot hälsan

¹⁰ Matvanor: 2005 ♀12,3 ♂30,2 2009 ♀16,0 ♂35,1

¹¹ Råd om bra mat, fysisk aktivitet, tobaksslut mm

än undervikt. Det motsatta gäller för den åldrande individen (17). Särskilt tydligt är detta faktum för äldre vårdade på sjukhus, där en viss övervikt snarare tycks ha en skyddande effekt. Hos underviktiga äldre ökar risken för yrsel som kan leda till fall vilket i sin tur ökar frakturerna. Hos underviktiga äldre är det även svårt att ställa in rätt medicinering.

Oavsett ålder kan undervikt leda till sänkt immunförsvar vilket ökar risken för att drabbas av förkylningar och influensa. Undervikt kan även leda till näringsbrist.

Frånsett hos den åldrande individen är fetma en betydande riskfaktor för dåligt allmänt hälsotillstånd, sjuklighet och dödlighet. Personer med fetma har betydligt oftare symtom som trötthet, värk och nedsatt rörelseförmåga jämfört med normalviktiga (18). Om övervikten är koncentrerad som bukfetma ökar risken för högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom, stroke och diabetes typ II

Ingen av de äldre med hemsjukvård men fyra procent av de boende inom äldreomsorgen i Habo har undervikt.¹²

Andelen kvinnor och män med fetma i Habo har ökat mellan enkäten 2005 och 2009¹³.

15-20 procent av barnen i åldern 4-, 10- och 13 år i Habo har övervikt eller fetma.¹⁴

- **Verksamhet**

Via folkhälsorådets arbetsgrupp ”Viktiga barn”¹⁵ och vårdcentralens preventionsråd ta initiativ till att;

1. öka andelen föräldrar till 1-åringar som får erbjudande om hälsokurva på vårdcentralen.
2. öka andelen patienter som i kontakt med vårdcentralen får recept på

¹² Definitionen på undervikt är BMI på under 18.5.

¹³ BMI ≥ 30 : 2005 ♀11,0 ♂30,2 2009 ♀16,7 ♂16,1

¹⁴ Räknat på ett 3-års medelvärde för 2006-2008.

¹⁵ Arbetar för att minska andelen överviktiga barn.

- livsstilsbehandling¹⁶ då det är aktuellt.
3. utveckla projektet ”Morris polare”¹⁷ med att även inkludera föräldrar.
 4. arbeta för en miljö vardag som stödjer en hälsosam livsstil i kommunens förskolor, skolor och fritidshem.
 5. initiera ett samverkansprojekt mellan kommunen, Kungspporten, dietist, primärvården och föreningslivet för att nå föräldrar och andra vuxna som vill uppnå en hälsosam vikt.
 6. i samverkan med studieförbunden och pensionärsförbunden initiera konceptet ”matskola” för äldre.
 7. i samverkan med vårdcentralen och pensionärsföreningarna erbjuda butiksvandringar för äldre.
 8. i samverkan med Landstinget initiera Passion för livet i Habo.
 9. kartlägga hur kommunen möter de olika behov som finns inom skol- och barnomsorg och kommunens äldreomsorg gällande matens näringsinnehåll.

Minskad tobakskonsumtion

Prioriteringsgrund:

I 2005-års enkätundersökning låg kvinnorna i Habo signifikant lägre jämfört med länets kvinnor avseende rökning. 2009-års undersökning visar tyvärr en motsatt tendens. *Både andelen kvinnor som röker respektive snusar dagligen har ökat. Positivt är däremot att resultatet för männen visar en motsatt tendens*¹⁸.

Många sjukdomar orsakas eller förvärras av rökning. Det gäller bland annat olika typer av cancer, lungsjukdom, hjärt-kärlsjukdom, sår i magen med flera (15).

• **Verksamhet**

Via Folkhälsorådets Droggrupp och andra berörda arbeta med att följa kommunens -¹⁹ och länets program²⁰ för drog- och alkoholförebyggande arbete.

¹⁶ Råd om bra mat, fysisk aktivitet, tobaksslut mm

¹⁷ Morris polare är ett projekt med fokus på rörelseglädje som erbjuds barn med övervikt/ fetma som är i åldern 6-12 år.

¹⁸ Röker: 2005 ♀10,0 ♂13,3 2009 ♀12,1 ♂9,4

Snusar: 2005 ♀1,9 ♂22,5 2009 ♀5,1 ♂20,8

¹⁹ Drogpolitiskt program för Habo kommun

KONTINUERLIG VERKSAMHET

Brottsförebyggande verksamhet

Prioriteringsgrund:

I den senast mätningen av NTF bar 96 av Haboborna bilbälte.

Bilbälte och bilbarnstol är den viktigaste skyddsutrustningen i bilen. Flera studier visar att ett rätt använt bilbälte halverar dödsrisken vid en olycka

Hastigheten är avgörande för hur allvarliga konsekvenserna blir vid en olycka. Om alla höll hastighetsgränserna skulle uppemot 150 liv sparas varje år.

Cirka 150 människor omkommer årligen i olyckor där en förare är berusad. Hälften av de omkomna är de berusade förarna själva, medan den andra hälften är medpassagerare eller motpart i krock.

• **Verksamhet**

Via ledning av brottsförebyggande rådet följa antagen handlingsplan för samverkan mellan kommun och polis. Målen i denna är enligt nedan.

1. Minskad andel skadegörelsebrott
2. Ökad trafiksäkerhet genom;
 - ökad bältesanvändning
 - ökad andel med rätt hastighet
 - trafiknykterhetsfrämjande åtgärder

Ökad medvetenhet kring allergi

Prioriteringsgrund:

Allergi (typ 1-allergi), eller överkänslighet, innebär att man reagerar kraftigt på naturligt förekommande proteiner. Kroppens immunförsvar bildar plötsligt antikroppar riktade mot specifika ämnen som andra tål.

Allergen är olika mikroskopiskt små, naturligt förekommande proteiner som stimulerar allergiker att bilda antikroppar.

²⁰ Handlingsplan för det alkohol och drogförebyggande arbetet i Jönköpings län 2009-2014.

De vanligaste ämnen som framkallar allergi är:

- Pollen från ogräs, olika grässorter, blommor och träd.
- Mögel och mögelsvampar.
- Damm/kvalster.
- Pälsdjur som till exempel häst och katt.

Allergiker har mycket känsliga slemhinnor som lätt kan irriteras av många olika ämnen; tobaksrök, föroreningar, stekos, parfym, starka lukter mm. Alla dessa faktorer kan framkalla och förvärra en överkänslighetsreaktion.

Runt 40 procent av alla svenskar har en eller flera former av överkänslighet. Antalet stiger utan att man har en egentlig förklaring på det.

- **Verksamhet**

Genom kommunens allergikommitté arbeta för att öka kunskapen kring allergier samt förbättra vardagen för de som har allergi eller överkänslighet genom;

1. allergironder på kommunens skolor och förskolor.
2. bevaka att kommunens städpolicy efterföljs.
3. stödja kunskapsförmedling gällande hanteringen av olika former av mat-allergi.

BUDGET 2010

Intäkter

Habo kommun	70.000:-
Sponsring antidrogkort	11 000:-
Summa intäkter	81 000:-

Landstingets folkhälsoavdelning står för folkhälsoplanerarens insatser samt i vissa fall även specifika aktiviteter.

Fördelning

Allergiförebyggande	1 000
Brottsförebyggande	5 000
Drogförebyggande	7 000
Psykiska hälsa	30 000
Ökad fysisk aktivitet	10 000
Goda matvanor	10 000
Hälsosam vikt	8 000
Projektmedel	10 000

Summa	81 000
--------------	---------------