



NORSJÖ
kommun

Plats för kropp och själ

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. 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 2006 att ta fram ett folkhälsopolitiskt program med utgångspunkt från de nationella 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. Programmet revideras vart annat år.

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 i

dag kompletteras med förbättringar anpassade till framtidens behov kan vi nå väldigt långt.

Kommunens 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. 2016 antog kommunfullmäktige mål som ska bidra till förbättrad hälsa

- Medborgarnas upplevelse av trivsel och tillgänglighet för fritids- och kulturanläggningar ska kontinuerligen förbättras.
- Måltidsavdelningen inom kommunens verksamhet ska erbjuda näringsriktig mat för samtliga målgrupper. Matgästernas positiva upplevelse av måltiden ska årligen förbättras.
- Barn och ungdomar som upplever att de är trygga, mår bra och är fysisk aktiva ska årligen förbättras.

Tillsammans med Västerbottensläns landsting arbetar vi för det gemensamma målet:

Världens bästa hälsa 2020



Foto: www.ricke.nu



Foto: Ingrid Sjöberg



Foto: Sofie From



Foto: Sofie From

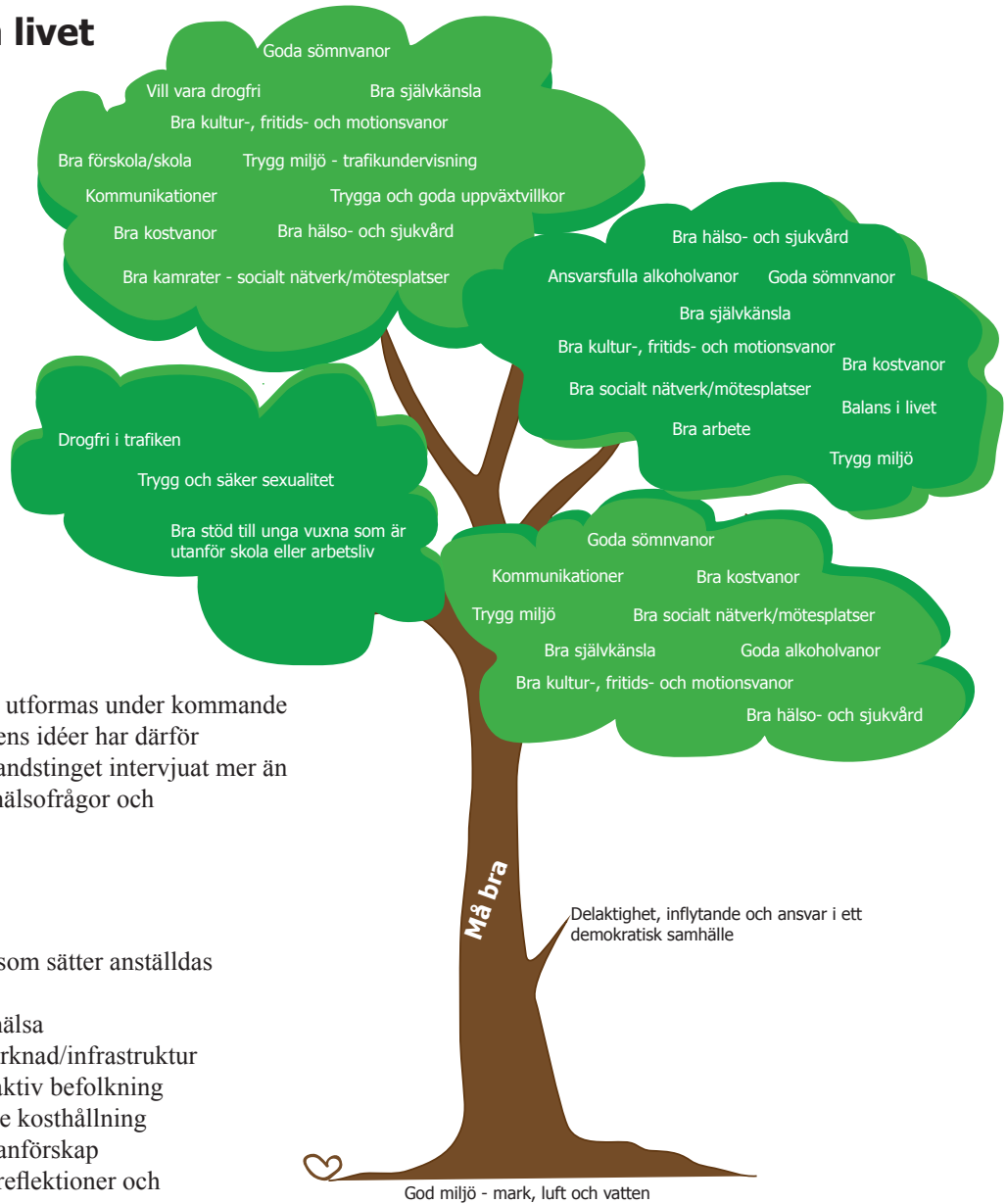
Må bra genom hela livet

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, företag och allmänheten.

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



Delaktighet, inflytande och ansvar i ett demokratisk samhälle

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.

Skapa hållbar utveckling för hälsa

Genom att arbeta efter modellen sju landmärken skapar vi utveckling för hälsa.

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

Demokrati

En grundförutsättning för 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.

Mẫu

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
- Alla människor ska känna sig inkluderade och välkomna till kommunen oberoende av sexualitet, könsidentitet, könsuttryck, etnicitet och funktionsnedsättning.

- Alla verksamheter oavsett kommun, företag eller förening beaktar att jämlikhet också omfattar flera perspektiv i det gemensamma samhällslivet som ålder, etnicitet, kön, trosuppfattning och funktionsnedsättning.
- Ta tillvara barn och ungdomars kreativitet och idéer genom att de ges plats i samhället.
- Skapa mötesplatser och uppmuntra till engagemang där kommuninnevånare kan mötas i syfte att öka dialog och förståelse mellan generationer och olika kulturer.
- Möjliggöra äldres engagemang. Ta tillvara deras erfarenheter genom att utveckla socialt stöd och involvera dem då de berörs i beslut och träffa de äldre där de vistas.
- Skapa möjligheter till ett brett kulturutbud och ett rikt fritids- och föreningsliv för alla i kommunen där tillgängligheten är hög.
- Att utbuden ska präglas av hög kvalitet och skänka livsglädje i människors vardag och stärka deras fysiska och psykiska välbefinnande.



Ordmoln, engagemang

Livets olika perioder

Barn och ungdomar

Barnen är vår framtid. Det ligger därför i 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.

Mẫu

Barn och ungdomar 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 via exempelvis elevråd och gårdsråd.
- Utveckla samverkan mellan kommunala verksamheter, föreningar och frivilliga organisationer.
- Stödja ett brett kulturutbud och en meningsfull 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 stödinsatser.
- Stärka god självkänsla och självbild genom exempelvis erbjuda tjej- och killgrupper.
- Stärka barn och ungas sociala relationer till sina medmänniskor, ”våga samtal” om de svåra frågorna.
- Att skolan och verksamheter med barn- och ungdomsverksamhet ska arbeta hälsofrämjande.
- Ge barn och unga kunskap och möjlighet att utveckla trygga kärleks- och parrelationer.
- Stödja våldsförebyggande arbete.
- Erbjuder preventivmedelsrådgivning och möjlighet till rådgivande samtal om relationer, sexualitet och smittspridning för både pojkar och flickor.

Unga vuxna (19-24 år)

En genomförd gymnasieutbildning har i dag en stor betydelse för individens möjlighet att etablera sig på arbetsmarkanden då kraven på kompetent arbetskraft ständigt ökar. Därför är det viktigt att unga vuxna får ett bra stöd och möjlighet till studier eller arbete.

Mål

Alla ska ha möjlighet till studier eller arbetsli

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 till unga vuxna.
- Uppmuntra ungdomars entreprenörskap.
- Uppmuntra ungdomar till utbildning samt vägleda dem mot utbildning som leder till arbete.
- Öka andelen elever med avlagd examen.
- Stärka samverkan med universitetsorterna och möjliggöra distansutbildningar anpassade för vår ort.



Ordmoln, att leva i Norsjö



Foto: Jesper Stenmark



Foto: Jesper Stenmark



Foto: Ingrid Sjöberg



Foto: Ingrid Sjöberg

Vuxna (25-65)

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

Mål

Fler friska i arbetslivet

Det här vill vi:

- Aktivt arbeta för att minska psykisk ohälsa genom systematiskt arbetsmiljöarbete.
- Uppmuntra till motion på arbetstid och införa hälsoinspiratörer på arbetsplatserna.
- Öka kunskapen om psykisk ohälsa till alla i kommunen oavsett ålder.
- 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 för att alla företag ska ha ett aktivt rehabiliteringsarbete.
- 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.
- Utveckla befintliga verksamheter som främjar fysisk och psykisk hälsa, ex Knut 'n.

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

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.
- Stärka äldres fysiska och psykiska välbefinnande.



Foto: Ingrid Sjöberg



Foto: Ingrid Sjöberg



Foto: Ingrid Sjöberg



Foto: Jesper Stenmark



Foto: Sofie From

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

Mẫu

Öka andelen som äter frukt och grönt

Det här vill vi:

- Att kommunens verksamheter ska vara ambassadörer för goda matvanor som bland annat innehåller grönnare mat på tallriken.
- Minska konsumtionen av livsmedel av typen sötade drycker, godis, glass, snacks och bakverk bland barn och ungdomar i skolorna, föreningslivet 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:

- Att i samhällsplaneringen ska bra sovmiljöer vara ett viktigt inslag.
- Arbeta för att det finns bra sovmiljöer på äldreboenden.
- Sprida kunskap via föräldramöten om vikten av god sömn.

Ökad fysisk aktivitet

Mål

Ökad fysisk hälsa.

Det här vill vi:

- Öka andelen fysiskt aktiva under skoltiden.
- 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 och sprida kunskap om vilken betydelse fysisk aktivitet har för hälsan.
- 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.



Ordmoln, bidrar till hälsa

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

Ökad fysiskt och psykisk hälsa för innevånarna i Norsjö kommun

Det här vill vi:

- Sprida kunskap om vilken betydelse fysisk aktivitet har för hälsan.
- Lägga fokus på levnadsvanor och moderna interventioner inom hälso- och sjukvården.
- Möjliggöra genom samverkan mellan landsting och kommun uppstart av familjecentral.
- Tidig informera föräldrar som besöker mödrahälsovården barnhälsovården och folktandvård om vikten av goda levnadsvanor.
- Aktivt stödja personer som drabbats av ohälsa påverkad av levnadsvanor.
- Aktivt stödja personer som behöver öka sin fysiska aktivitet genom hälsosamtal och förskrivning av fysisk aktivitet på recept.
- Ungdomar och unga vuxna ska introduceras till ungdomsmottagningens verksamhet och tillgänglighet.
- Folktandvården 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 samt våld i nära relation ska regelmässigt tas upp som en naturlig del i samband med exempelvis i hälsoundersökningar inom primär- och företagshälsovård.
- Arbeta aktivt för ett hälsosamt samhälle med ett ökat egenansvar, för att initiera livsstilsförändringar.



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 (separat dokument).

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 ska minska.
- 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.
- Samverkan 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.
- Samverkan 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

Ökad trygghet och säkerhet i kommun.

Trygghet i hemmet

Det här vill vi:

- Ökat stöd i föräldrarollen genom att erbjuda generell föräldrastöd som är evidensbaserade.
- 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-tobaks 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.
- Tidigt uppmärksamma våldsbejakande extremism.



Foto: Ingrid Sjöberg



Foto: Jesper Stenmark



Foto: Sofie From



Foto: Norsjö kommun



Foto: Gunnar Westermark

Ett levande dokument

Det folkhälsopolitiska programmet i Norsjö kommun visar på en uttalad vilja i vårt folkhälsoarbete. 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 verksamheter och ge stöd när det gäller arbetet med uppföljning och utvärdering av hälsofrågorna, men det är alla vi tillsammans i Norsjö kommun som ska se till att programmet kommer till konkret användning

Folkhälsorådet 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 din kunskap om vardagsmotionens betydelse för din hälsa. 30 minuters rörelse om dagen gör stor skillnad för din fysiska och psykiska hälsa.
- 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 och droger minskar ungdomsdrickande, tobaksbruk och droganvändning.
- 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, välja 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