

# Plan för folkhälsöarbetet

2007–2011

Antagen av kommunfullmäktige den 18 oktober 2007





# Innehåll

<b>Inledning</b>	4
Bakgrund	4
De elva nationella målområdena	4
Reviderad folkhälsoplan	4
<b>Vision för Sigtuna kommuns folkhälsoarbete</b>	5
<b>Sigtuna kommuns målområden</b>	6
1. Delaktighet och inflytande i samhället	6
2. Trygga och goda uppväxtvillkor	6
3. Sunda och säkra miljöer och produkter	6
4. Ökad fysisk aktivitet	7
5. Goda matvanor och säkra livsmedel	7
6. Minskat bruk av tobak och alkohol	8
<b>Genomförande och uppföljning av folkhälsoarbetet</b>	9
Ansvarig för genomförande av folkhälsoplanen	9
Hållpunkter i folkhälsoarbetet på central nivå	9
<b>Folkhälsoarbetet fram till i dag</b>	10
<b>Definitioner</b>	11

# Inledning

## Bakgrund

Syftet med en folkhälsoplan är att styra det arbete som bedrivs för att främja folkhälsan. Sigtuna kommuns tidigare folkhälsoplan antogs av kommunfullmäktige i september 2002 och gällde till och med 2006. Planen inriktades framförallt på följande förebyggande och hälsofrämjande områden: ökad livskvalitet, ökad trygghet samt sunda ute- och inomhusmiljöer.

I april 2003 beslutade riksdagen om ett övergripande nationellt mål för folkhälsan som innefattar elva målområden. Målområdena fokuserar på de faktorer i samhället som påverkar folkhälsan, det vill säga på livsvillkor, miljöer, produkter och levnadsvanor. Innebörden av detta är att folkhälsopolitiken inte längre utgår från sjukdomar eller hälsoproblem vid formulerandet av mål för folkhälsoarbetet.

**Det övergripande målet för det nationella folkhälsoarbetet är att skapa samhällsliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.**

## De elva nationella målområdena

1. Delaktighet och inflytande i samhället
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 dopning samt minskade skadeverkningar av överdrivet spelande

## Reviderad folkhälsoplan

Sigtuna kommuns reviderade folkhälsoplan bygger på den nationella folkhälso-politiken. Detta innebär att de tidigare fokusområdena ökad livskvalitet, ökad trygghet samt sunda ute- och inommiljöer har ersatts av de nationella målområdena.

### **Bland de elva målområdena har kommunen därefter prioriterat följande sex områden:**

1. Delaktighet och inflytande i samhället
2. Trygga och goda uppväxtvillkor
3. Sunda och säkra miljöer och produkter
4. Ökad fysisk aktivitet
5. Goda matvanor och säkra livsmedel
6. Minskat bruk av tobak och alkohol, ett samhälle fritt från narkotika och dopning samt minskade skadeverkningar av överdrivet spelande

Urvalet av målområden har skett dels med hänsyn till vilka målområden som kommunen bedöms kunna påverka, dels mot bakgrund av de resultat som redovisas i den lokala folkhälsorapporten Sigtuna kommun folkhälsorapport 2005.

Utgångspunkten för kommunens folkhälsoarbete är alltså sex nationella målområden. Utöver detta har kommunen valt att sätta barnen i fokus för sitt folkhälsoarbete, vilket visas i såväl urvalet av målområden som i målformuleringarna. Valet av ett barnperspektiv motiveras av att hälsan under de första levnadsåren har stor betydelse för hälsoutvecklingen senare i livet. Barns och ungdomars hälsa är därför ett viktigt område både kortsiktigt och långsiktigt eftersom den är en grund för hur folkhälsan kan komma att se ut i ett längre perspektiv.

Till skillnad från tidigare är planen för det drogförebyggande arbetet integrerat i den reviderade folkhälsoplanen. Denna plan ersätter därmed både Folkhälso-program för Sigtuna kommun 2002–2006 och det Alkohol- och drogpolitiska programmet som antogs i januari 2001.

## Vision för Sigtuna kommuns folkhälsoarbete

I Sigtuna kommun råder samhälleliga förutsättningar för en god folkhälsa på lika villkor för alla invånare.

*Kommunen har  
valt att sätta  
barnen i fokus  
för sitt  
folkhälsoarbete.*

# Sigtuna kommuns målområden



Foto: Franciesco Sapiensa

## 1. Delaktighet och inflytande i samhället

Delaktighet och inflytande i samhället är en av de mest grundläggande samhälleliga förutsättningarna för folkhälsan. För att nå det övergripande nationella folkhälsomålet ska särskild vikt läggas vid att stärka förmågan och möjligheten till social och kulturell delaktighet för ekonomiskt och socialt utsatta personer samt barns och ungdomars samt äldres möjligheter till inflytande och delaktighet i samhället. Särskild vikt ska läggas vid att likvärdiga förutsättningar ska gälla för kvinnor och män.

- Upplevelsen av delaktighet, demokrati och jämställdhet bland invånarna ska öka genom att kommunen erbjuder rika möjligheter till dialog och delaktighet i kommunens utveckling. Barn och ungdomars inflytande och delaktighet ska särskilt beaktas vid genomförande av målet.
- Kommuninvånarnas upplevda delaktighet och möjlighet att påverka ska vara bättre år 2010 än år 2006.
- Det totala valdeltagandet ska öka i kommunvalet 2010.



## 2. Trygga och goda uppväxtvillkor

Trygga och goda uppväxtvillkor är avgörande för barns och ungdomars hälsa och för folkhälsan på lång sikt. Den ökande psykiska ohälsan bland barn och ungdomar bör uppmärksammas särskilt, liksom utvecklingen av barns och ungdomars levnadsvanor. Även om barn i Sverige har goda uppväxtvillkor och en god hälsa finns det barn som kräver särskild uppmärksamhet. Förskola, skola och fritidsverksamheter spelar en viktig roll för att utjämna skillnaderna i barns uppväxtvillkor.

Kommunen arbetar också med att ta fram en långsiktig social plan för förebyggande arbete avseende barn som far illa. Syftet med planen är att med tidiga förebyggande insatser möjliggöra för barn i Sigtna kommun att växa upp i en trygg, levnadsgod och lärande miljö.

- Antalet nätverk mellan de boende i kommunen ska utökas.
- Föräldra- och vuxenrollen ska stärkas.
- Barn och ungdomar ska uppleva en ökad säkerhet och trygghet genom att fler vuxna finns närvarande i det offentliga rummet under kvällar och helger.

## 3. Sunda och säkra miljöer och produkter

Sunda och säkra miljöer och produkter är av grundläggande betydelse för folkhälsan. De framtida insatserna inom området ska utgå från de av riksdagen beslutade miljö kvalitetsmålen och en kretsloppstrategi som inkluderar en miljöorienterad produktspolitik samt de av riksdagen beslutade konsumentpolitiska målen.

Insatserna för att skapa en säker trafikmiljö ska på samma vis utgå från de av riksdagen beslutade målen för transportpolitiken. Delområdena är: sund yttre miljö/luftkvalitet, sunda produkter, sund inomhus- och närmiljö (inklusive buller) samt säkra miljöer och produkter. De tre första delområdena är kopplade till miljömålsarbetet. Inom dessa områden har kommunen lokala miljömål och en miljöpolicy som styr arbetet. Området säkra miljöer och produkter syftar till att skapa säkerhet utifrån ett skadeperspektiv i olika typer av miljöer som till exempel trafikmiljö, arbetsmiljö, bostad, skola och fritid.

- Kommunens grönområden ska bevaras, utvecklas och göras mer tillgängliga.
- Utemiljön på och vid förskolor och skolor ska fortsätta att utvecklas .
- Möjligheten att färdas miljöanpassat och trafiksäkert ska öka.
- Kommunens invånare ska utsättas för mindre buller.
- Kommunen ska upphandla sunda och säkra produkter, inklusive livsmedel.
- Kommunens lokaler ska anpassas så att allergi och annan överkänslighet minskar.
- Simkunnigheten bland barn ska öka, exempelvis genom att införa simundervisning för eleverna i förskoleklass.
- Kommunen ska skapa en trygg miljö så att fler barn och ungdomar kan cykla och gå till skola och fritidsaktiviteter.
- Andelen fallolyckor bland äldre ska minska.
- Antalet hot och våldsfall i nära relationer och i hemmen ska minska.



Foto: Anna-Karin Bergvall

#### 4. Ökad fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är en förutsättning för en god hälsoutveckling. Målet för de samlade insatserna inom detta område ska vara att samhället utformas så att det ger förutsättningar för en ökad fysisk aktivitet för hela befolkningen. Detta ska främst ske genom insatser som stimulerar till mer fysisk aktivitet i förskola, skola och i anslutning till arbetet, mer fysisk aktivitet under fritiden samt att äldre och funktionshindrade erbjuds möjligheter till motion och träning på sina egna villkor.

- Fysiskt inaktiva barn och ungdomar ska ges ökade möjligheter och uppmuntran att röra sig mer.
- Barn och ungdomar ska röra sig mer genom ett ökat samarbete med föräldrar och föreningsliv.
- Andelen barn/elever som cyklar och går till förskolan/skolan ska öka.
- Gång- och cykelvägnätet ska kontinuerligt förbättras och utökas.
- Kommunala utemiljöer ska inbjuda till utevistelse och aktivitet.



Foto: Kerstin Alksten



## 5. Goda matvanor och säkra livsmedel

Goda matvanor och säkra livsmedel är förutsättningar för en god hälsoutveckling hos befolkningen. I ett globalt perspektiv är undernäring fortfarande ett gigantiskt folkhälsoproblem. I flera länder, däribland Sverige, håller övervikt på att utvecklas till det dominerande problemet. Övervikt åtföljs av en rad hälsoproblem med betydande överrisk för hjärt-kärlsjukdomar, typ 2 diabetes, ledsjukdomar och vissa former av cancer.

- Utvecklingen av goda matvanor bland barn och ungdomar ska stödjas, bland annat genom ökade satsningar till föräldrar.
- Alla måltider som serveras inom förskola, grundskola och gymnasieskola ska följa de svenska näringsrekommendationerna.
- Cafeterior på skolor, fritidsgårdar och fritidsanläggningar ska erbjuda ett hälsosamt utbud såsom smörgåsar, frukt, mjölk, yoghurt och vatten.
- Andelen elever som äter frukost och skollunch ska öka.
- Andelen barn med övervikt ska minska.
- Genom hem- och konsumentkunskap ska skolan bidra till att eleverna bli medvetna konsumenter.



## 6. Minskat bruk av tobak och alkohol, ett samhälle fritt från narkotika och dopning samt minskade skadeverkningar av överdrivet spelande

Bruket av beroendeframkallande medel är en viktig faktor för ohälsa. Även spelberoende kan leda till ohälsa. Ett ökat fokus på dessa faktorerers samlade effekter och inbördes kopplingar krävs. Riksdag och regering har tidigare beslutat om samhällets insatser och mål för alkohol- och narkotikapolitiken. Målen är att minska nikotinberoendet, att minska skadeverkningarna av överdrivet spelande och ett samhälle fritt från dopning.

- Nolltolerans gentemot användning av droger bland kommunens barn och ungdomar ska gälla.
- Andelen ungdomar under 18 år som börjar röka eller snusa ska minska.
- Den illegala alkoholhanteringen och tillgången på narkotika ska stoppas.
- Med stöd av vuxnas engagemang och ansvar ska fler ungdomar välja att vara drogfria.
- Utveckling av en hälsosam livsstil bland barn och ungdomar ska uppmuntras.
- Kommunens barn och ungdomar ska erbjudas drogfria miljöer.



# Genomförande och uppföljning av folkhälsoarbetet

Det är viktigt att folkhälsoarbetet är en del i det ordinarie arbetet – både inom de kommunala förvaltningarna och inom andra organisationer. Samverkan är ett nyckelord i folkhälsoarbetet. Detta gäller såväl inom de kommunala förvaltningarna som mellan olika kommunala förvaltningar, med landstingets aktörer, föreningslivet, studieförbund med flera. Detta ställer krav på tydlighet vad gäller olika gruppers ansvar och roller.

Enligt den årliga planeringscykeln i form av verksamhetsplan och budget ska nämnder och styrelser beakta de folkhälsomål som ligger under respektive verksamhetsansvar och planera aktiviteter samt genomföra och följa upp dessa.

Som stöd för uppföljningen finns bland annat en databas med kommunala basfakta inom folkhälsoområdet tillgänglig hos Folkhälsainstitutet.

Ett urval av Sigtuna kommuns invånare har under 2006 deltagit i Stockholmsläns landstings folkhälsoenkät. Svaren från enkäten kan bilda underlag för att ta fram en ny lokal folkhälsorapport under mandatperioden.



## Ansvarig för genomförande av folkhälsoplanen

Det övergripande ansvaret för folkhälsofrågorna ligger på kommunstyrelsen. Ansvaret för att nå respektive folkhälsomål samt att genomföra olika aktiviteter ligger på berörda nämnder och styrelser.

## Hållpunkter i folkhälsoarbetet på central nivå

- 2006 Folkhälsoenkät skickas ut av landstinget till invånare i hela länet.
- 2007 Kommunens folkhälsoplan revideras.
- 2008 Kommunens andra folkhälsorapport är inplanerad, med ambitionen att ha särskilda avsnitt om barns hälsa.
- 2010 Folkhälsoenkät skickas ut av landstinget till invånare i hela länet.
- 2011 Kommunens folkhälsoplan revideras.

# Folkhälsoarbetet fram till i dag

Sigtuna kommun har en lång tradition av att arbeta med folkhälsofrågor och mycket har skett under årens lopp, både enskilt från kommunen och i samverkan med primärvården och nordvästra sjukvårdsområdet och andra aktörer. Till exempel kan nämnas följande aktiviteter:

**1987 – 1994** var Sigtuna pilotkommun i det så kallade Hälsomålsprojektet med syftet att förbättra kommuninnevanornas matvanor.

**1995 – 1998** genomfördes ett allergiförebyggande program. Därefter utsågs Sigtuna till en allergianpassad kommun av Folkhälsoinstitutet.

**1995 – 2004** medverkade Sigtuna kommun i det tioåriga programmet Stockholms läns diabetespreventiva program (SDPP), lokalt kallat Friska Sigtuna.

**1996 – 1999** pågick ett skadeförebyggande program med syfte att förebygga olycksfall bland barn och äldre.

**2001** antogs ett alkohol- och drogpolitiskt program för Sigtuna kommun.

**2002** antog fullmäktige Sigtuna kommuns folkhälsoprogram 2002 – 2006.

**2005** presenterades en lokal folkhälsorapport över folkhälsoläget i kommunen.

**2005 – 2007** pågår ett samverkansprojekt med landstinget, Ung och Sund, med syfte att förebygga övervikt bland barn mellan 0 och 12 år.

# Definitioner

**FOLKHÄLSA** är det allmänna hälsotillståndet i befolkningen eller grupper av befolkningen. Medan den personliga hälsan är ett ansvar för och en resurs för individen så är en god folkhälsa ett mål och ett ansvar för samhället. Det är även ett uttryck för befolkningens hälsotillstånd som tar hänsyn till såväl nivå som fördelning av hälsan. En god folkhälsa innebär inte bara att folkhälsan bör vara så god som möjligt, det bör också vara så jämnt fördelat som möjligt.

**HÄLSA** handlar om individen. Det finns olika sätt att beskriva hälsa. Idag menar de flesta att hälsa är något mer än enbart frånvaro av sjukdom och ohälsa. I olika ordböcker kan man läsa att hälsa är friskhet, sundhet, vigör och välbefinnande. Välbefinnande beskrivs ofta som "en känsla av att må bra". Det är också vanligt att man åsyftar såväl fysisk, mental, emotionell, social och spirituell hälsa. Den definition som det oftast refereras till är Världshälsoorganisationens (WHO) från 1946: Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och handikapp. En annan definition är att hälsa är att ha tillräckligt med resurser för att kunna förverkliga sina vitala mål (Fritt från "Livskvalitet och hälsa" från Lennart Nordenfeldt 1991) samt God hälsa är ett överskott i förhållande till vardagens krav (Peter Hjort 1996).

**INDIKATOR** är ett förhållande eller mått som används som markör för ett visst annat förhållande, till exempel utbildning som indikator på en persons socio-ekonomiska position. Valdeltagande är ett annat exempel som används som markör för delaktighet och inflytande och konsumtion av frukt och grönsaker som en indikator för en persons matvanor.

**DROGER** är tobak, alkohol, narkotika, dopningspreparat, läkemedel som missbrukas samt preparat som sniffas.

*Sigtuna  
kommun*



[www.sigtuna.se](http://www.sigtuna.se)