



# Välfärds- och folkhälsoprogram

## Åmåls kommun 2016-2019 (kort version)

I Åmåls kommuns välfärds- och folkhälsoprogram beskrivs prioriterade målområden och den politiska viljeinriktningen gällande folkhälsan och det hälsofrämjande arbetet. Programmet utgår från de nationella folkhälsomålen samt trender som rör hälsa och ohälsa i kommunen.

I den årliga folkhälsoplanen och kommunala verksamhetsplaner omsätter vi vår gemensamma kunskap om hälsa, livsstil, fysiskt och psykiskt välmående i praktisk handling genom insatser, arbetsätt och verktyg som stimulerar till ett meningsfullt liv, hälsosammare livsstil och en bättre folkhälsa.

### Faktorer som påverkar hälsan

Olika slags bestämningsfaktorer, som biologiska faktorer, relationer, levnadsvanor och samhällsfaktorer påverkar människors hälsa. Hälsans bestämningsfaktorer delas ofta in i fyra olika nivåer, där den yttersta nivån står för övergripande strukturella faktorer, nästa nivå utgör individens livsvillkor, sedan följer levnadsvanor och den fjärde nivån står för sociala nätverk och relationer. Faktorerna påverkar varandra. Arbetslöshet kan exempelvis påverka matvanorna som i sin tur påverkar vikten som i sin tur påverkar förekomst av hjärtinfarkt. Orsaker behöver alltså inte vara kopplade direkt till individen utan kan ligga på samhällsnivå. Ju tidigare i orsakskedjan en insats sätts in, desto bättre



## Viktiga mål

Folkhälsoarbetet utgår från den nationella målsättningen ”Att skapa förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen”. Barn och ungas livsvillkor är särskilt prioriterat. Under strategiperioden 2016-2019 prioriteras följande områden:

- ❖ **Jämlika och jämställda livsvillkor**
- ❖ **Trygga och goda uppväxtvillkor**
- ❖ **Ökad psykisk hälsa**
- ❖ **Ökat arbetsdeltagande**
- ❖ **Åldrande med god livskvalitet**
- ❖ **Hälsosamma levnadsvanor**

## Jämlika och jämställda levnadsvillkor

Jämlikhet kan definieras som alla individers lika värde, alla individer ska ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter inom alla väsentliga områden i livet oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning eller funktionsnedsättning. Jämställdhet handlar enbart om relationen mellan könen, man och kvinna.

### *Målsättning*

Alla kommunens invånare ska ha förutsättningar för en god hälsa på lika villkor.

#### **Delmål:**

- Ojämlighet i hälsa ska minska.
- Ökad jämställdhet
- Våld i nära relationer ska minska.
- Minska effekterna/följderna för personer som utsatts för våld eller bevittnat våld.
- Minska effekterna av barnfattigdom.

## Trygga och goda uppväxtvillkor

Alla människor föds med olika förutsättningar, bland annat beroende på den omgivande miljön. Trygga och goda uppväxtvillkor är avgörande för barns och ungdomars hälsa och välbefinnande. Föräldrarnas livssituation påverkar i stor utsträckning barnens uppväxtvillkor. Samhället har ett ansvar för att stödja barn och ungdomar för att om möjligt kompensera för skillnader i livsvillkor.

### *Målsättning*

Barn och unga i Åmåls kommun ska växa upp under trygga och goda uppväxtvillkor.

#### **Delmål:**

- Åmåls kommun ska ha ett väl fungerande föräldrastöd för föräldrar med barn 0-18 år.
- Barn och unga ska ha tillgång till ett rikt föreningsliv och ett varierat utbud av fritidsaktiviteter.
- Ökat stöd till barn i riskmiljöer.
- Samtliga elever ska efter årskurs 9 vara behöriga till gymnasieskolan.
- Andelen grundskoleelever som inte deltar i skolundervisningen ska minska.

## Psykisk hälsa

God psykisk hälsa är en förutsättning för ett fungerande vardagsliv, god livskvalitet och balans i livet. En positiv självbild och ett gott självförtroende bidrar till individens utveckling. Ett gott psykiskt välbefinnande innebär t.ex. frånvaro av stress, oro, ångest, nedstämdhet och sömnsvårigheter. Psykisk hälsa, livsvillkor och levnadsvanor påverkas ömsesidigt av varandra.

### *Målsättning*

Alla kommunens invånare ska uppleva ett psykiskt välbefinnande.

#### **Delmål:**

- Fler individer ska uppleva ett psykiskt välbefinnande.
- Öka barn och ungas upplevda psykiska hälsa.
- Öka förståelsen och kunskapen kring psykisk ohälsa och suicid, i första hand för personal som möter barn och ungdomar.
- Ökad och mer tillgänglig information om stöd kring psykisk ohälsa.

## Ökat arbetsdeltagande

Förvärvsarbete är en viktig grund för människors identitet och sociala liv och för de flesta människor den huvudsakliga källan till försörjning. Att ha ett arbete har därför ofta positiva effekter för hälsan.

### *Målsättning*

Åmål ska ha en väl fungerande arbetsmarknad med hög sysselsättning.

#### **Delmål:**

- Minskad arbetslöshet, särskilt bland unga.
- Funktionshindrades möjlighet till arbete ska öka.
- Stimulera framväxt av sociala företag som riktar sig till dem som står långt från arbetsmarknaden.

## Åldrande med god livskvalitet

Det går inte att undvika det naturliga åldrandet men det går att stärka det friska och skjuta upp funktionsnedsättningar. Hälsöfrämjande och sjukdomsförebyggande insatser från såväl samhällets som individens sida kan förbättra livskvalitén och bidra till minskade samhällskostnader för vård och omsorg. 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. Omsorgen om äldre ska präglas av, trygghet, valfrihet, självbestämmande, integritet samt delaktighet.

### *Målsättning*

Äldre ska vara delaktiga och leva ett gott, hälsosamt och tryggt liv och ha lika tillgång till en god omsorg.

#### **Delmål:**

- Minskat antal fallolyckor.
- Ett brett och varierat aktivitets- och kulturutbud ska erbjudas.

## Hälsosamma levnadsvanor

En stor del av ohälsa kan förklaras av levnadsvanor. Många av dessa har direkt koppling till de stora folksjukdomarna och för tidig död. Levnadsvanor har i sin tur starka samband med socioekonomiska förhållanden och utbildningsnivå. Människors levnadsvanor kan påverkas genom att miljöer skapas som underlättar hälsosamma levnadsvanor och genom att individen stärks till att göra bra val. Det är viktigt att förebygga livsstilssjukdomarna så tidigt som möjligt i livet. Utmaningen är att få människor att inse betydelsen av sunda levnadsvanor när de är friska och inte när sjukdomen brutit ut.

Inom målområdet goda levnadsvanor prioriteras arbete inom områdena:

- **Fysisk aktivitet**
- **Kost**
- **Tobak, alkohol, narkotika och övriga droger**

### *Målsättning*

Ohälsa på grund av livsstil ska minska.

## 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. Alla vuxna från 18 år och uppåt, rekommenderas att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Intensiteten bör vara minst måttlig. Barn bör vara fysiskt aktiva minst en timme per dag.

### *Målsättning*

Befolkningen utövar regelbunden och hälsosam fysisk aktivitet, efter sina egna förutsättningar.

#### **Delmål:**

- Fler skall utöva regelbunden fysisk aktivitet efter sin egen förmåga.
- Öka andelen barn som är fysiskt aktiva minst 60 minuter, på minst måttlig nivå varje dag.

## Kost

Kunskap och medvetenhet om matens betydelse för hälsan är grundläggande men det är också viktigt att människor ges förutsättningar för goda matvanor. Utbud av hälsosam mat i människors närmiljö samt att stödja människor till goda matvanor är viktigt.

### *Målsättning:*

Befolkningen ska ha en hälsosam vikt och sunda matvanor.

#### **Delmål:**

- Stimulera till en god matkultur i familj, förskola och skola.
- Skapa förutsättningar för bra kostvanor och trevlig matmiljö för äldre.
- Minskad förekomst av övervikt och fetma bland barn och ungdomar.

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

Bruket av beroendeframkallande medel påverkar hälsan och bidrar till de stora skillnaderna i hälsa mellan olika grupper. Även spelberoende kan leda till ohälsa. Ett ökat fokus på dessa faktorerers samlade effekter och inbördes kopplingar behövs. Åtgärder mot skador på grund av tobak, alkohol och spel samt för ett samhälle fritt från narkotika och dopning är nödvändiga för att det skall gå att nå det övergripande folkhälsomålet.

### ***Tobak***

Rökning är den riskfaktor som står för den största andelen av den totala sjukdomsördan i Sverige näst efter högt blodtryck som i sig även har tobaksbruk som en riskfaktor. Varannan som röker dör i förtid av sin rökning och förlorar i genomsnitt tio år av sin förväntade livstid. All rökning är förenad med hälsorisker. För de som röker dagligen är dock risken att drabbas av ohälsa större, då risken ökar med antalet cigaretter personen röker.

### ***Alkohol***

Riskfylld och skadlig alkoholkonsumtion medför stora konsekvenser för folkhälsan och kan ge upphov till en rad sjukdomar, skador och sociala problem av stor omfattning. Berusningsdrickande ger i större utsträckning upphov till akuta problem som till exempel alkoholförgiftning, olycksfall och våld.

### ***Övriga droger***

Narkotikabruk innebär ökade risker för både medicinska och sociala skador samt ökad risk och för tidig död. Olika typer av psykiska sjukdomar och besvär är vanligare bland personer med ett skadligt narkotikabruk, men även ett mindre regelbundet bruk ökar risken för psykisk ohälsa. Personer som använder narkotika är ofta mer socialt utsatta och löper kraftigt ökad risk för både fysiska och psykiska sjukdomar än befolkningen i allmänhet.

### ***Målsättning:***

Ingen ska riskera att hamna i ett beroende och utanförskap till följd av eget eller andras missbruk av alkohol, narkotika och övriga droger.

### ***Delmål:***

- Åmål ska vara fritt från narkotika och dopning.
- En ökad andel individer ska vara tobaksfri.
- Minska alkoholens negativa konsekvenser.