

Välfärds- och folkhälsoprogram Åmåls kommun 2016-2019

Folkhälsa handlar om kommuninvånarnas hälsa i ett vidare begrepp, från individens egna val och vanor till strukturella faktorer samt yttre miljöer och demokratiska rättigheter i samhället. En god folkhälsa kännetecknas av god livskvalitet, hög medellivslängd, låg sjuklighet och en jämlik hälsa. Folkhälsoarbete strävar efter att minska klyftorna i samhället och skapa förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för alla.

I Åmåls kommuns välfärds- och folkhälsoprogram beskrivs prioriterade målområden och den politiska viljeinriktningen gällande folkhälsan och det hälsofrämjande arbetet. Programmet utgår från de 11 nationella folkhälsomålen samt trender som rör hälsa och ohälsa i kommunen och ska gå som en röd tråd genom alla verksamheter.

I den årliga folkhälsoplanen och kommunala verksamhetsplaner omsätts kommunens gemensamma kunskaper om hälsa, livsstil, fysiskt och psykiskt välmående i praktisk handling genom insatser, arbetssätt och verktyg som stimulerar till ett meningsfullt liv, hälsosammare livsstil och en bättre folkhälsa. Uppföljning görs årligen.

Kommunen använder stratsys som är ett operativt verktyg som fungerar som stöd för hela kommunens planering och uppföljningsprocess. Genom att koppla aktiviteter till mål fångas den löpande verksamheten upp och styrdokumentet levandegörs. Genom att samla samtliga styrdokument på ett och samma ställe kan överblick skapas och ansvaret för mål, nyckeltal och aktiviteter kan fördelas ut till olika förvaltningar och verksamheter.

Hälsofrämjande förebyggande synsätt

Folkhälsoarbetet kan delas in i två synsätt. Det sjukdomsförebyggande synsättet bygger på kunskap om vad som orsakar sjukdom. Åtgärder kan vara att med olika medel undanröja risker och förmå människor att ändra sin livsstil eller förändra miljön.

Det hälsofrämjande synsättet bygger på att stödja de förhållanden som främjar hälsa och välbefinnande. Det kan vara möjligheten att påverka sitt eget liv, lagom påfrestning i arbetslivet, goda sociala relationer eller en skola som ger livskompetens och möjlighet till framtida försörjning.

Dessa båda synsätt kompletterar varandra i kommunens folkhälsoarbete.

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 prioriterade i folkhälsoarbetet i kommunen. 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 om jämlikhet mellan kvinnor och män. Målet för regeringens jämställdhetspolitik är att kvinnor och män ska ha samma makt att forma samhället och sina egna liv. Jämställdhet handlar om att riva hinder, vidga möjligheter och förändra de normer och beteenden som begränsar människors utveckling.

Hälsan är ojämlikt fördelad mellan socioekonomiska grupper och mellan könen i befolkningen. Social integration liksom jämlika och jämställda levnadsvillkor är av betydelse för en hållbar utveckling. Möjligheten att vara delaktig och att kunna påverka främjar integrering och motverkar diskriminering som leder till utanförskap. Tillgång till nätverk och sociala arenor skapar möjligheter till delaktighet, engagemang och handlingskraft. Att känna sig trygg är en rättighet för alla och en förutsättning för att kunna delta i samhällslivet. Känslan av otrygghet i den offentliga miljön begränsar främst kvinnors och äldres handlings- och rörelsefrihet. Våld i nära relationer skapar ohälsa, främst bland kvinnor och barn, området är prioriterat under strategiperioden.

Skollagen och samtliga läroplaner uttrycker tydligt att förskolan och skolan har ett uppdrag att motverka traditionella könsmonster och att alla som arbetar i förskolan och skolan ska ge möjlighet för alla barn och elever att pröva och utveckla förmågor och intressen utan begränsningar utifrån kön. Jämställdhet, som grundläggande demokratiskt värde, ska både gestaltas och förmedlas.

Sexuell och reproduktiv hälsa och därtill hörande rättigheter omfattar varje människas lika möjligheter, rättigheter och förutsättningar att utan tvång, våld eller diskriminering kunna bestämma över sin egen kropp. Unga hbtq-personer är mer utsatta för diskriminering, hot och våld än andra unga och ohälsan är därför högre. Var femte ung homo- och bisexuell person har angett att de utsatts för fysiskt våld av en närstående.

Barn som lever i fattigdom riskerar ofta att hamna i ett socialt utanförskap, som kan följa barnet genom hela uppväxten. Utanförskapet kan i sin tur leda till att de diskrimineras och får svårt att komma in på arbetsmarknaden och bli självförsörjande som vuxna. Fattigdomen riskerar också att bli ett socialt arv till nästa generation. Studier har visat att barn som lever i ekonomisk utsatthet löper större risk att drabbas av sjukdomar som diabetes, fetma och hjärt- och kärlsjukdomar. De riskerar också i större utsträckning att bli mobbade i skolan eller utsatta för våld.

Det finns en klar koppling mellan ohälsa och social integration för nyanlända flyktingar och asylsökande. Flyktingar är en särskilt sårbar grupp, utsattheten har sin grund i svårigheterna i deras tidigare upplevelser från flykten, separation från familj, krig, trauman samt andra omständigheter som sedan ska hanteras tillsammans med ankomsten till ett nytt land. Samtidigt är det viktigt att inte betona offerrollen utan se till deras styrkor. En god integrationsprocess är viktigt.

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.
- Uppmärksamma och 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. Alla barn och unga ska uppmärksammas och få stöd utifrån sina individuella behov och förutsättningar med utgångspunkt i barnkonventionen. Ett förebyggande synsätt och samverkan med andra aktörer ska motverka utanförskap för barn och unga vuxna. För att säkra trygga uppväxtvillkor är det viktigt att stödja och utveckla vuxna i deras roll som föräldrar och alltid sätta barnets bästa i centrum vid alla åtgärder som rör barn.

Insatser som påverkar familjerna och skolan kan främja barns och ungdomars hälsa, och jämna ut skillnader i uppväxtvillkor. Bestämningsfaktorer för trygga och goda uppväxtvillkor är miljön i hemmet, förskolan, skolan samt barns egna kompetenser, vilka i sin tur påverkar deras hälsa under uppväxten och senare i livet. Både intellektuella, sociala och emotionella kompetenser har betydelse eftersom de påverkar anpassningen till skolan vilket i sin tur inverkar på de levnadsvanor som de unga utvecklar under uppväxten och som har betydelse för hälsan senare i livet. Goda kompetenser ökar också de ungas möjligheter inom arbetslivet vilket har betydelse för deras hälsa under levnadslöppet.

En lärandemiljö där eleverna är delaktiga och känner sammanhang skapas genom den gemensamma värdegrund som präglas av omsorg om individen, omtanke och generositet och där samtliga elever stimuleras till att inhämta kunskaper och uppfattar skolan som en levande social gemenskap som ger trygghet och en vilja och lust att lära.

Att elever har en god läs- och skrivförmåga är avgörande för hur väl de lyckas nå kunskapskraven i alla grundskolans ämnen och även hur de lyckas med fortsatta studier. Det har även en avgörande betydelse för möjligheten till sysselsättning och till att vara en aktiv samhällsmedborgare.

Elever som har hög skolfrånvaro riskerar att hamna i utanförskap och också att inte nå kunskapskraven. Detta medför både väsentligt lidande för individen men också höga kostnader för samhället. Orsakerna till hög skolfrånvaro kan vara väldigt varierande och det är helt avgörande att hitta signalerna i tidiga åldrar. Skolnärvaro handlar ytterst om barn och ungdomars rätt till utbildning och möjlighet att skapa ett gott liv för framtiden.

Det salutogena synsättet/förhållningssättet ska vara i fokus och innebära att tonvikten läggs vid hälsobringande faktorer där intresset är mer fokuserat på så kallade friskfaktorer än på

riskfaktorer. Salutogenes kommer från latinets salus som betyder hälsa och från det grekiska ordet genesis som betyder ursprung eller uppkomst. Ett salutogent arbetssätt kännetecknas av att man tar tillvara det som fungerar och stärker individen, man ser möjligheter, styrkor, tillgångar, positiva egenskaper lyfts, man uppmuntrar och arbetar för att stärka individens tro till sin egen förmåga.

Trygghet och god omsorg utgör hörnstenar för att stödja ensamkommande barn och ungdomar. Barns och ungas välmående och välbefinnande kan också ökas genom t.ex. deltagande i fysisk aktivitet och genom en strukturerad och förutsägbar vardag. En lyckad skolgång har visat sig vara den starkaste skyddande faktorn för en gynnsam utveckling, som kan inbegripa vidareutbildning och leda till arbete. De mår bra av att ha en meningsfull fritid, det utvecklar individens färdigheter och bidrar till inkludering och normalisering. Som grupp betraktat behöver barnen insatser som både syftar till självständiggörande och till att ge omsorg efter individuella behov.

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

Den svenska välfärden är bland de högsta i världen och folkhälsan har avsevärt förbättrats med undantag av den psykiska hälsan. Att främja bättre psykisk hälsa och motverka den ökande psykiska ohälsan är utifrån ett folkhälsoperspektiv en av sociala välfärdens största utmaningar. Förutom ett stort mänskligt lidande för den som drabbas av psykisk ohälsa och sjukdom, och deras närstående, får det också långsiktigt mycket negativa effekter på hela välfärdssamhället.

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.

Det är angeläget att så tidigt som möjligt upptäcka tecken på psykisk ohälsa bland barn och unga så att dessa kan få rätt hjälp och stöd. Ingen annan verksamhet har så breda och långvariga kontakter med barn och unga som förskolan och skolan. Psykisk ohälsa utgör för många barn och ungdomar ett hinder för att uppnå goda resultat i grundskolan, bli antagna till och/eller fullfölja gymnasieutbildningen, vilket i sin tur gör det svårt att ta sig in på arbetsmarknaden och få ett arbete för att kunna bli självförsörjande. Risken för arbetslöshet och utanförskap är överhängande stor.

Frivilligcentralen är ett centrum för frivilligt arbete i Åmåls kommun och en mötesplats för omtanke och gemenskap. Ungdoms- och vuxencentralen har en viktig funktion. De stödjer

och vägleder unga och vuxna med psykisk ohälsa, riskbruk/beroendeproblematik som vill ha en förändring i sin livssituation.

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. Förändringen på arbetsmarknaden påverkar hur arbetslösheten fördelar sig. Arbetsmarknaden ställer allt högre krav på människors kognitiva förmåga. Kraven på formell kompetens ökar och arbeten med lägre krav på kompetens minskar, vilket leder till att unga vuxna med enbart förgymnasial utbildning får allt svårare att etablera sig på arbetsmarknaden. De som är unga i dag ska bära upp samhället i morgon. Unga står för en stor och positiv kraft i vårt samhälle. Att inte efterfrågas på arbetsmarknaden och inte klara sin egen försörjning innebär att det blir svårt att skaffa egen bostad och bilda familj. Det blir helt enkelt omöjligt att få en bra start på vuxenlivet. Därför är det viktigt att ingjuta hopp och framtidstro, dagens unga generation är en framtidsinvestering. I takt med att arbetslivet förändras behövs nya former för samverkan för att motverka att ogynnsamma arbetsförhållanden och dålig arbetsmiljö som förstärker ojämlikhet i hälsa.

Utbildningsnivån i kommunen är låg i jämförelse med riket, och det är viktigt att varje barn och elev uppmärksammas och utvecklas maximalt och nå minst godkänt i alla ämnen

Unga med funktionshinder är särskilt utsatta på arbetsmarknaden. För att hindra att de hamnar i långvarigt utanförskap måste det tas fram långsiktiga arbeten med mål att ungdomarna ska komma ut i egen försörjning.

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. En årligen återkommande seniormässa fyller en viktig funktion som en hälsofrämjande arena.

Den senaste befolkningsprognosen visar på att antalet äldre än 65 år väntas öka de kommande 10 åren. Det är främst i gruppen mellan 65-79 år som väntas öka där den stora 40-talist generationen återfinns. Gruppen mellan 80-89 år samt äldre än 90 år väntas under perioden vara någorlunda stabilt men andelen äldre personer med demenssjukdom förväntas öka kraftigt. Prognosen kommer ur ett folkhälsoperspektiv att ställa stora krav på ett åldrande med en fortsatt god livskvalitet och med tillgång till en god omsorg.

Viktiga faktorer är också att arbetet utvecklas med de ideella organisationerna, ett utökat anhörigstöd och att ett varierat kulturutbud ska kunna erbjudas.

Fallskador bland äldre är ett stort folkhälsoproblem då de ofta leder till nedsatt fysisk rörlighet, ett ökat beroende av andra och livskvalitetsförsämringar.

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. Verksamheter inom Åmåls kommun ska aktivt verka för att människor stimuleras att ta eget ansvar för sitt vardags- och arbetsliv och eget socialt ansvar för att förhindra passivitet, isolering och missbruk. För personer som har drabbats av ett överdrivet spelande kan spelandet leda till negativa konsekvenser och skadeverkningar gällande hälsa, sociala livet eller ekonomin. Riskabla alkoholvanor samvarierar tydligt med överdrivet spelande och det finns även en koppling till rökning och cannabisanvändning.

Inom målområdet goda levnadsvanor prioriteras arbete inom områdena:

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

Fysisk aktivitet

Trenden är att den totala mängden regelbunden fysisk aktivitet minskar i befolkningen samtidigt som många vuxna är mer fysiskt aktiva på fritiden. Detta kompenserar dock inte nedgången. Utvecklingen mot mer inaktiva livsstilar bidrar starkt till välfärdssjukdomar och

ohälsa. Förutom betydelsen för den enskilde individens hälsa finns det mycket som tyder på att ökad fysisk aktivitet är en mycket lönsam samhällsekonomisk åtgärd. Speciellt för grupper med stillasittande livsstil skulle det medföra en kraftig förbättring av folkhälsan

Fysisk aktivitet har stor betydelse för hälsan, både genom att främja och bevara god hälsa och genom att förebygga sjukdomar. Insatser för att öka människors vilja och möjlighet till fysisk aktivitet är 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.

Det är viktigt att människors utemiljö inbjuder till och underlättar för fysisk aktivitet i vardagen. Fritids- och friluftsanläggningar ska vara tillgängliga och ändamålsenliga. Kommunens parker, grönområden och områden för friluftsliv ska upplevas attraktiva att vistas i. Ett rikt utbud av aktiviteter inom föreningslivet är viktigt, särskilt med fokus på yngre. Insatser för att förbättra och utveckla cykelvägnätet, lekplatser och skolgårdar är andra viktiga åtgärder.

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 dagligen är fysiskt aktiva minst 60 minuter, på minst måttlig nivå.

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.

En näringsriktig kost bidrar till hälsa och minskar risken för övervikt, fetma och karies. Övervikt och fetma utgör ett folkhälsoproblem som följs av en rad hälsoproblem. Sverige är ett av de länder där fetman nu ökar som snabbast. Fyrbodals kommun tillsammans med Skaraborgs kommun har högst andel personer med övervikt och fetma i regionen, enligt undersökningen "Hälsa på lika villkor". Över hälften bland de svarande (16-84 år) har övervikt eller fetma i Fyrbodals kommun. Andelen barn med övervikt och fetma är högre i Dalsland än regionen.

Fetma är en sjukdom som påverkas av en mängd olika faktorer som arvs- och miljöfaktorer och sociala faktorer. Den stora ökningen av övervikt och fetma som har skett beror till stor del på förändringar i livsstilen rörande kostvanor och fysisk aktivitet. Det har skett en ökning av energitäta livsmedel i samhället samtidigt som vi fått en allt mer stillasittande livsstil. Sociala faktorer påverkar utvecklingen av fetma. Man har sett att övervikt och fetma är betydligt vanligare i socioekonomiskt utsatta grupper. Fetma är vanligare på landsbygden än i städerna. Det är svårt att behandla redan uppkommen fetma varför det är särskilt angeläget med tidiga hälsofrämjande och förebyggande insatser för att motverka övervikt och fetma. Familjecentralen, förskolan och skolan har goda möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja goda matvanor bland barn och ungdomar.

Undervikt behöver också uppmärksammas. Särskilt äldre kan drabbas när aptiten avtar och ätstörningar såsom anorexi och bulimi får stora negativa hälsokonsekvenser. Cirka 15 procent av Sveriges befolkning lider av någon slags överkänslighet mot mat. Att vara allergisk mot livsmedel, så kallad matallergi eller födoämnesallergi, betyder att man är allergisk mot någonting som man har ätit. Kroppens immunförsvar reagerar på olika sätt mot ett eller flera ämnen i maten som man inte tål. Man kan få allergiska besvär i vilken ålder som helst, men barn blir oftare allergiska än vuxna. De flesta blir av med sina allergier före sju års ålder. Det gäller framför allt allergi mot mjölk och ägg, som är de vanligaste matallergierna. Andra allergier, till exempel nötallergi, har man oftast kvar livet ut. Förebyggande arbete riktat mot barn är därför 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

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.

Alla barn bör få en tobaksfri start i livet. Unga utvecklar särskilt snabbt ett beroende därför är det särskilt viktigt att ungdomar inte börjar röka eller snusa är viktigt. Forskning visar på att det finns ett samband mellan rökning och konsumtion av alkohol och droger.

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.

Alkoholfrihet ska råda för barn och ungdomar upp till 18 år. En effektiv tillsyn och kontroll och en fortsatt satsning på utvecklandet och införsel av förebyggande metoder för att nå ungdomar och unga vuxna med tidiga åtgärder är viktiga.

Alkohol har också stora hälsokonsekvenser för tredje person, till exempel barn som lever i familjer där minst en förälder har en riskabel alkoholkonsumtion eller är beroende av alkohol. En ny skattning uppskattar andelen barn som lever i familjer med riskbruk, missbruk eller beroende av alkohol, narkotika eller läkemedel till ca 17 procent (Regeringen, 2014). Alkoholrelaterat våld i offentlig miljö eller i hemmet, trafikolyckor och påverkar folkhälsan mycket negativt.

Redan vid små mängder av alkohol kan en person få hälsoproblem. Riskbruket kan antingen handla om en hög genomsnittlig konsumtion eller om att man dricker mycket alkohol vid ett och samma tillfälle minst en gång i månaden. Riskkonsumtion av alkohol är en regelbunden

konsumtion av en viss mängd alkohol under en vecka vilket medför förhöjd risk för skadliga fysiska, psykiska och sociala konsekvenser. Riskbruk förekommer i alla befolkningsgrupper och åldrar men är betydligt vanligare bland män än bland kvinnor, och bland yngre personer än äldre personer. Var femte man och var åttonde kvinna riskkonsumerar alkohol. Ju tidigare riskabla alkoholvanor uppmärksammas desto lättare är det för individer att förändra vanorna.

Stora värden, både ekonomiska och mänskliga finns i att så långt möjligt undvika att alkoholen skadar. Mycket av det engagemang som finns i samhället idag syftar till att värna barn och ungdomar, vilket också är prioriterat i Åmåls kommun.

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.

Det finns en tydlig koppling mellan identifierade riskfaktorer och sannolikhet för att utveckla ett missbruk. På samma sätt finns en tydlig koppling mellan skyddande faktorer och deras förmåga att minska betydelsen av riskfaktorer och därmed minska risken för en missbruksutveckling. Risk och skyddsfaktorer samverkar kumulativt, det vill säga att de adderar till varandra, i olika faser i barns och ungdomars liv. En riskfaktor som infinner sig tidigt, till exempel aggressivt beteende hos barnet, kan leda till skolmisslyckande vilket kan leda till ökat umgänge med antisociala kamrater vilket i sin tur ökar risken ytterligare för missbruk/beroende. På samma sätt kan anhopningar av skyddsfaktorer minska risken för framtida missbruk, men ingen enskild faktor är vare sig nödvändig eller avgörande för en missbruksutveckling. Stödjande insatser för unga i riskzon är prioriterat.

Bruk av dopningsmedel ger olika effekt beroende på vilket dopningsmedel som används och effekterna beror även på hur, av vem och i vilket sammanhang substansen används. Riskerna för fysiska och psykiska problem ökar med högre doser och om man använder medlen länge. Användning av dopningsmedel kan leda till allvarliga fysiska, psykiska och sociala problem såsom allvarliga depressiva symtom och aggressivitet. Idrottsföreningar, skolan och lokala gym är viktiga i arbetet mot dopning

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:

- Åmåls kommun ska sträva efter att vara fritt från narkotika och dopning.
- En ökad andel individer ska vara tobaksfri.
- Minska alkoholens negativa konsekvenser.