

Folkhälsoplan för Laxå kommun 2014 – 2017

Kommunen och Länet

Befolkning i Laxå kommun

Laxå kommun har 5562 invånare 2013-05 varav 2717 kvinnor och 2845 män.

I åldern 0-19 år finns 1024 personer. Från 65 år och äldre finns 1614 personer.

I jämförelse med riket är det en större andel äldre (29 % i Laxå, 19 % i riket) och en mindre andel yngre 18 % i Laxå, 23 % i riket).

Ny folkhälsoorganisation 2012

De fem kommunerna i sydnärke, Askersund, Hallsberg, Kumla, Laxå, Lekeberg, har beslutat bilda en gemensam folkhälsoenhet med Lekeberg som huvudman fr.o.m. 1 mars 2012.

I Lekeberg finns sydnärkes folkhälsoteam. Utöver de kommunala folkhälso pedagogerna kompletterar Örebro läns idrottsförbund och Örebro läns landsting länsdelens folkhälsoteam med varsin resursperson.

Sydnärkekommunerna har skrivit avtal om folkhälsoarbetet med Örebro läns Landsting.

Som grund för avtalet ligger länets folkhälsoplan med folkhälsopolitiska mål- En god och jämlik hälsa i Örebro län 2012-2015.

Verksamhetsplan för södra länsdelen 2013-2015 med handlingsplan.

Enligt avtal ska ett Dialogforum med politiker från de fem kommunerna och från landstinget följa verksamheten. Medlemmar i Dialogforum är också Örebro Läns idrottsförbund och Örebro läns bildningsförbund. En årlig verksamhetsplan/handlingsplan ska utarbetas här utifrån kommunernas lokala planer.

Folkhälsoseminarium i Laxå 8 mars 2013

Syfte med dagen var att ge Folkhälsogruppen i Laxå underlag för det fortsatta arbetet med Lokal Folkhälsoplan samt att vara med och påverka folkhälsofrågorna i det gemensamma folkhälsoarbetet i Sydnärke. Inbjudna var ledande politiker, tjänstemän och föreningsrepresentanter.

Folkhälsogruppen i Laxå

Efter folkhälsoseminariet har folkhälsogruppens representanter arbetat vidare på ett förslag till lokal folkhälsoplan.

Stöd för arbetet har bl.a. varit:

- Örebro läns folkhälsoplan
- Kommunernas folkhälsoavtal med landstinget
- Verksamhetsplan för södra länsdelen
- Folkhälsoseminarium i Laxå 8 mars

Vad är folkhälsa?

Folkhälsa avser det allmänna hälsotillståndet i hela eller delar av befolkningen samt dess fördelning bland olika grupper eller geografiska områden. Arv, kön, ålder, livsvillkor, miljöer, produkter samt levnadsvanor är exempel på faktorer som påverkar människors hälsa. Flertalet av dessa faktorer går att påverka genom politiska beslut och ett systematiskt och målinriktat hälsofrämjande- och sjukdomsförebyggande arbete. Ansvaret för detta arbete delas mellan staten, kommuner, landsting/regioner, frivilligorganisationer och andra aktörer.

Skydds- och riskfaktorer för hälsa

Skyddsfaktorerna har större inverkan på både den totala och den fysiska hälsan än vad riskfaktorerna har. Det innebär att ju fler skyddsfaktorer, desto bättre upplevd hälsa. Mönstret är detsamma oavsett kön och ålder. Det finns även ett samband mellan antal skyddsfaktorer och den psykiska hälsan. Ju fler skyddsfaktorer desto bättre upplevd psykisk hälsa.

ÖREBRO LÄNS LANDSTING

Samhällsmedicinska enheten

Skydds- och riskfaktorer för hälsa



Källa: Hälsans skyddsfaktorer ur ett jämlikhetsperspektiv

Lokal folkhälsoplan för Laxå kommun år 2014 – 2017

Laxå kommun vill särskilt lägga fokus på följande områden:

Barn och Unga

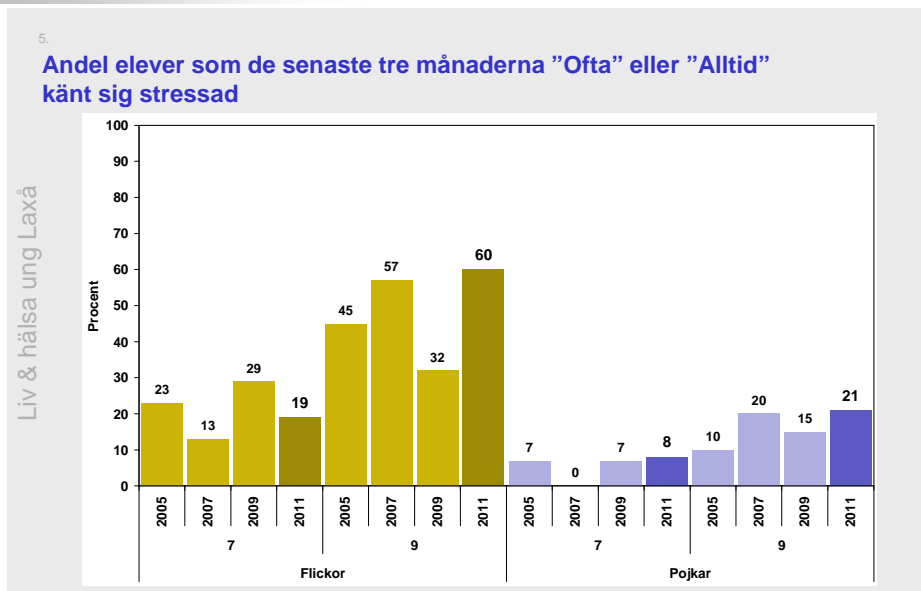
Målområde: Utveckla arbetet kring unga flickors psykiska hälsa

Ansvar: Barn – och utbildningsförvaltningen och socialförvaltningen i samråd med folkhälsoresurs.

Trendanalysen från Liv & Hälsa Ung visar 2011 att så många som 60 % av flickorna i årskurs 9 ofta eller alltid känt sig stressad de senaste tre månaderna (se bild nedan)

ÖREBRO LÄNS LANDSTING

Samhällsmedicinska enheten



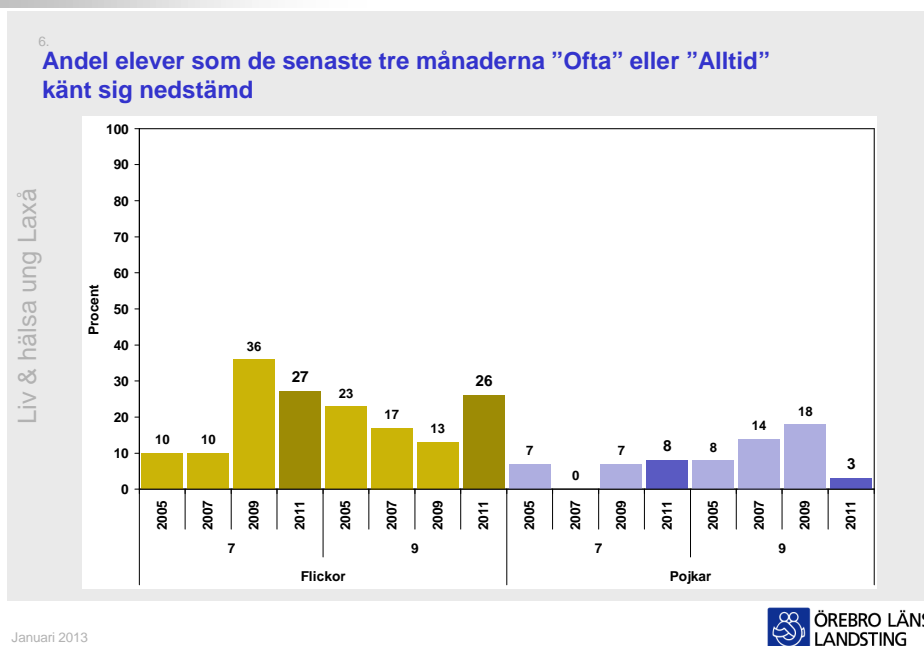
Januari 2013

ÖREBRO LÄNS
LANDSTING

Trendanalysen från Liv & Hälsa Ung visar 2011 att 26 % av flickorna i årskurs 9 ofta eller alltid känt sig nedstämd de senaste tre månaderna (se bild nedan).

ÖREBRO LÄNS LANDSTING

Samhällsmedicinska enheten



Rapporten Hälsans skyddsfaktorer ur ett jämlikhetsperspektiv, Liv & Hälsa i Örebro län 2000 – 2011 pekar på ett antal viktiga faktorer för en god psykisk hälsa. Det är t.e.x. sju gånger så vanligt att personer med god sömn också har en god psykisk hälsa. Andra viktiga faktorer är positiv framtidstro, trivsel i skolan/på arbetet, god ekonomi och att man kan lita på sina föräldrar.”

Målområde: Utveckla arbetet kring föräldrastöd

Ansvar: Barn – och utbildningsförvaltningen och socialförvaltningen i samråd med folkhälsoresurs

”Barns relationer till sina föräldrar har stor betydelse för både den psykiska och fysiska hälsan under hela livet.

I dagens samhälle finns det mycket som kan försvåra föräldrarnas möjlighet att skapa en bra uppväxtmiljö. Det finns ändå en hel del som samhället med begränsade insatser kan göra och till förhållandevis låga kostnader. Forskning visar att olika former av föräldrastöd är insatser som har betydelse för såväl enskilda barn som för samhället i stort

Regeringens definition av föräldrastöd är:

”En aktivitet som ger föräldrar kunskap om barns hälsa, emotionella, kognitiva samt sociala utveckling och/eller stärker föräldrars sociala nätverk.” (www.fhi.se)

Det finns en nationell strategi för föräldrastöd. Målet är att erbjuda föräldrastöd till alla föräldrar tills barnet fyllt 18 år.

I Laxå kommun har initiativ tagits för att erbjuda ett generellt stöd. Det arbetet behöver vidareutvecklas och goda exempel från andra kommuner tillvaratas. I detta arbete skall vi prioritera behoven hos barn som växer upp i familjer där våld förekommer.

Äldrehälsa

Målområde: Utveckla arbetet kring mötesplatser för äldre

Målområde: Utveckla arbetet kring social dagvård

Målområde: För äldres hälsa initiera ett utökat samarbete med vårdcentralen

Ansvar: Socialförvaltningen i samråd med folkhälsoresurs.

Fyra hörnpelare för ett gott åldrande

Enligt forskningen bör hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser främst ske inom fyra områden, så kallade hörnpelare för ett gott åldrande: social gemenskap och stöd, meningsfullhet och delaktighet, fysisk aktivitet och goda matvanor.

1. Social gemenskap och stöd

Mötesplatser är betydelsefulla för ett gott åldrande och kan bidra till ökad livskvalitet. Forskning visar att äldre har behov av gemensamma träffpunkter. Äldre personer med bra sociala relationer anser sig mer nöjda med livet. Den sociala samvaron är viktigast enligt äldre, men de anser även att olika aktiviteter är betydelsefulla. Sociala nätverk som finns runt den enskilde är en skyddande faktor mot ohälsa. Detta gäller i alla åldrar.

2. Meningsfullhet och delaktighet

Studier visar att hälsofrämjande arbete som bygger på delaktighet och inflytande har positiv inverkan på hälsan på individ-, grupp- och samhällsnivå. Delaktighet och inflytande i samhället främjar känslan av att vara en del i ett sammanhang. När samhällets olika organ skapar möjligheter för äldre att vara delaktig och få inflytande kan äldre människor på ett positivt sätt bidra till utvecklingen av samhället.

3. Kost

Många äldre har goda matvanor, men matvanorna förändras ju äldre du blir, till exempel genom en förändrad livssituation där fler lever ensamma. Energiförbehovet minskar oftast med åldern, vilket gör det ännu viktigare med en bra balans mellan energi och näringsämnen. För att kunna tillgodogöra sig näringen i maten kan äldre behöva äta flera måltider och mellanmåltider med bra kvalitet. Undernäring drabbar främst de allra äldsta, och störst risk för undervikt och undernäring löper ensamboende män och kvinnor, äldre i vård- och omsorgsboende, nyblivna änkor och änklingar, fysiskt och socialt inaktiva, personer med funktionsnedsättning samt personer som känner sig ensamma.

4. Fysisk aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet har god effekt på hälsa hos äldre. Livskvaliteten och det allmänna välbefinnandet ökar, samt även en möjlighet till sociala kontakter. Fysisk aktivitet minskar risken för bland annat hjärt- kärlsjukdomar (till exempel kärlkramp, högt blodtryck, hjärtinfarkt och stroke), fall och benbrott (till exempel höftfraktur) och psykisk ohälsa (till exempel demens, depression).

Den svenska rekommendationen för fysisk aktivitet för vuxen befolkning lyder:

Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlag 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, till exempel rask promenad. Ytterligare hälsoeffekt kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten.

Enligt världshälsoorganisationen kan äldre uppnå den rekommenderade nivån genom dagliga promenader, arbeta i trädgården, cykla och att använda trappor samt utföra hushållsarbete.

Mötesplatser

Social gemenskap är en del i ett hälsosamt åldrande, här fyller mötesplatser en viktig funktion. Via mötesplatsen finns det ofta möjlighet att tillgodose flera av de fyra hörnarna för ett gott åldrande.

I Laxå tätort finns två mötesplatser i kommunal regi. För att täcka hela kommunen behövs ett närmare samarbete med föreningslivet.

Ett mål är att alla pensionärer ska känna till och regelbundet ha möjlighet att komma till någon mötesplats i kommunen.

Social dagvård

I kommunen finns också ett behov av social dagvård. Det gäller personer som bor hemma men av olika skäl inte kan ta sig till vanliga mötesplatser. De här personerna behöver ges extra uppmärksamhet för att stärka hälsan och motverka ensamhet och isolering.

Äldrecentral

Ett utökat samarbete med vårdcentralen och en äldrecentral är önskemål som diskuterades på folkhälsoseminariet 2013-03-08.

Kommunen bör ta initiativ till fortsatta samtal mellan vårdcentral och kommun under 2014 för att kartlägga möjligheterna.

Föreningslivet

Målområde: Fortsatt utveckling av samarbete med föreningslivet

Ansvar: Barn- och utbildningsförvaltningen i samråd med folkhälsoresurs

”Föreningslivet bidrar till samhörighet mellan människor, ökar den enskilda individens möjligheter till personlig utveckling samt utgör ett forum för deltagande i demokratiska processer. En samverkan mellan kommunen och föreningslivet är nödvändig för att utveckla vårt samhälle.

Ett samhälle där människors ideella och idéburna engagemang tillvaratas är grunden för en stark demokrati med människors lika värde samt möjlighet till påverkan. En samverkan mellan kommunen och föreningslivet förutsätter stor tydlighet kring överenskommelsen. En förutsättning för sådan samverkan är ömsesidig respekt.” (Samverkan i Laxå kommun mellan föreningslivet och kommunen, antagen av KF 2012-09-12)

En fortsatt utveckling av samarbetet med föreningslivet är en viktig del av kommunens folkhälsoarbete.

Uppföljning

Utifrån folkhälsoplanen läggs folkhälsofrågorna in i förvaltningarnas handlingsplaner och följs upp i förvaltningarnas verksamhetsplan och verksamhetsberättelse.

Förvaltningarnas verksamhetsberättelse blir en del av redovisningen till Samhällsmedicinska enheten.

I upprättandet av förvaltningarnas handlingsplaner förs dialog med den lokala folkhälsogruppen och sydnärkes folkhälsoteam.