

Folkhälsa

Folkhälsomål för Umeå kommun





Inledning

I Umeå kommun vill vi arbeta för ett långsiktigt hållbart samhälle. Kommunens övergripande mål är att skapa en attraktiv kommun där människor har förutsättningar att studera, arbeta och leva. Arbete för social, ekonomisk och ekologisk hållbarhet är ett mål. För den sociala delen handlar det om att sträva efter en så god och jämlik hälsa som möjligt hos medborgarna.

Det här folkhälsodokumentet är framtaget för att öka kunskapen om hälsofrämjande arbete och för att inspirera till att nå målet att ha Sveriges bästa folkhälsa 2020.

Folkhälsans betydelse för en hållbar utveckling*

Folkhälsa är ett uttryck för befolkningens fysiska, psykiska och sociala hälsotillstånd. En god folkhälsa innebär att den enskilda människans hälsa är bra och att den är jämnt fördelad över hela befolkningen. Sverige har i genomsnitt en mycket bra folkhälsa jämfört med andra länder. Vi har däremot stora skillnader mellan kvinnor och män, mellan människor i olika regioner, yrken, bland personer med funktionsnedsättningar, inom socialgrupper och etniska grupper.

Befolkningens hälsa påverkas av både miljöpåverkan (ekologiska faktorer), ekonomi och sociala sammanhang. För att samhällets utveckling ska vara hållbar på lång sikt behöver vi ta hänsyn till tre sammanlänkade och ömsesidigt beroende dimensioner – den sociala, den ekonomiska och den ekologiska.

Eftersom de levnadsvanor som grundläggs under barn- och ungdomsåren har stor inverkan på individens hälsa under resten av livet är det extra viktigt att prioritera barn och unga som målgrupp i det hälsofrämjande folkhälsoarbetet.

Individernas egna levnadsvanor, livsstil och val har förstås också betydelse. Hälsans bestämningfaktorer handlar om absolut grundläggande saker, som rent vatten, mat, värme och en säker miljö, men också om faktorer som stödjer individen att bli stark och mindre sårbar för olika risker och utmaningar i livet. Det handlar om vårt arv och om hur vi lever, med exempelvis ekonomiska förutsättningar och sociala nätverk. En annan betydelsefull faktor för hälsan är känslan av sammanhang. Känner du dig behövd, upplever tillvaron som trygg, meningsfull och hanterbar, så har du lättare att behålla hälsan.

Att främja hälsa är att bygga på det friska

Den egenupplevda hälsan är en viktig indikator. Att må bra är en stark skyddsfaktor mot sjukdom och för tidig död. Att främja hälsa definieras som ”den process som ger människor möjligheter att öka kontrollen över sin hälsa och förbättra den”. Kunskap om den hälsofrämjande processen handlar om vad som gör och håller oss friska, både i form av den miljö vi vistas i och hur vi lever våra liv. Det handlar om att stärka det som hjälper oss att hantera livets med- och motgångar i alla åldrar och att verka för en ren och giftfri miljö.

På det individuella planet ska förutsättningar ges för fysisk rörelse, bra mat, kunskap inom olika livsfrågor och kunskap om tobak, narkotika, dopning och alkohols skadeverkningar.



Sveriges bästa folkhälsa 2020

Umeå kommun ska ha ”Sveriges bästa folkhälsa 2020”. För att nå målet ska kommunens olika verksamheter integrera och utvärdera de prioriterade folkhälsomålen i den strategiska planeringen och i genomförandeplaner som årligen skrivs.

Umeå kommun ska skapa samhällsliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för alla kommunens medborgare. Hälsoskillnaderna mellan olika grupper i befolkningen ska på sikt utjämnas genom att förutsättningarna förbättras för de grupper i befolkningen som löper störst risk att utveckla ohälsa. Bra hälsa som är oberoende av ålder, kön, socialgrupp, etniskt ursprung, funktionsnedsättning eller sexuell läggning ska eftersträvas. Kommunen ska genom hälsofrämjande insatser arbeta för att skapa möjligheter och underlätta för människor att själva ta ansvar för sin hälsa.

Västerbottens läns landsting har en vision för Västerbotten som län som siktar ännu högre än Umeå kommuns mål. År 2020 ska Västerbotten ha världens bästa hälsa och världens friskaste befolkning.

► Läs mer på www.halsa2020.se



Elva nationella folkhälsomål

De elva nationella folkhälsomålen som ligger till grund för Umeå kommuns folkhälsoarbete är:

1. Delaktighet och inflytande i samhället
2. Ekonomiska och sociala förutsättningar
3. Barn och ungas uppväxtvillkor
4. Hälsa i arbetslivet
5. Miljöer och produkter
6. Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård
7. Skydd mot smittspridning
8. Sexualitet och reproduktiv hälsa
9. Fysisk aktivitet
10. Matvanor och livsmedel
11. Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel

Från och med 2014 har Institutet för folkhälsa, delat in de elva folkhälsomålen i tre strategiska områden:

1. Goda livsvillkor (målområde 1,2,3, delar av område 6)
2. Hälsöfrämjande livsmiljöer och levnadsvanor (målområde 4–10)
3. Alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel (målområde 11 och delar av 6)

Kommunfullmäktige beslutade 2008, med utgångspunkt från Sveriges nationella folkhälsomål, att prioritera mål 1, 2, 3, 9, 10 och 11. Folkhälsorådet föreslog under 2013 att kommunen även ska jobba med de nationella folkhälsomålen 5 och 8. Därutöver prioriteras även mål 12 som är ett regionalt mål från Västerbottens läns landsting om psykisk hälsa.

1 Delaktighet och inflytande

I Umeå kommun ska alla, oavsett kön, ålder, etnicitet, religion, trosuppfattning, funktionshinder, sexuell läggning, social bakgrund, ha lika rättigheter, möjligheter och skyldigheter inom livets olika områden.

2 Ekonomisk och social trygghet

I Umeå kommun ska det vara tryggt och säkert att bo och leva. Alla ska ha förutsättningar att leva ett självständigt liv med jämlika levnadsvillkor, utbildning, tillgång till meningsfullt arbete och sysselsättning samt en rimlig privatekonomi. Barnfattigdomen ska minska.

3 Trygga och goda uppväxtvillkor

I Umeå kommun ska levnadsvillkoren för barn och unga vara trygga och goda. Goda sociala villkor skapas för barn och ett gott stöd ges till båda föräldrarna under barnets hela uppväxt. Utanförskapet och den ekonomiska utsattheten ska minska.

5 Miljöer och produkter

I Umeå kommun ska den fysiska omgivningen – luft, mark, vatten samt den bebyggda miljön, boende, skola, fritid, transporter, produktion och konsumtion av varor, ge förutsättningar för god folkhälsa.

8 Sexualitet och reproduktiv hälsa

I Umeå kommun ska möjligheten till trygg och säker sexualitet, fri från fördomar, diskriminering, tvång och våld vara grundläggande. Vi ska värna om områden som sex- och samlevnadsundervisning, familjeplanering och mödrahälsovård.



9 Ökad fysisk aktivitet

I Umeå kommun ska det finnas goda förutsättningar för friluftsliv och fysisk aktivitet för hela befolkningen i livets alla skeenden.

10 Goda matvanor och säkra livsmedel

I Umeå kommun ska medborgarna ha tillgång till säkra livsmedel och ha goda matvanor.

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

I Umeå kommun ska barn och ungdomar upp till 18 år ha en alkohol- och tobaksfri uppväxt. Berusningsdrickande och riskkonsumtion bland vuxna ska minska för att motverka missbruk och alkoholskador.

UmeBrå

UmeBrå är Umeå kommuns lokala brotts- och drogförebyggande råd. Rådet är ett sektorsövergripande nätverk som består av representanter från Umeå kommun, Västerbottens polismyndighet och Västerbottens läns landsting. Den viktigaste utgångspunkten för UmeBrå är att Umeå kommuns medborgare ska känna sig trygga och uppleva livskvalitet. Bland de elva största städerna i Sverige så ligger Umeå på första plats i lägst antal anmälda brott per 100 000 invånare.

UmeBrås mål är att alla ska ges förutsättningar att nå målen i skolan samt att minska brottsligheten och öka tryggheten i Umeå kommun.

► Läs mer på www.umebra.se

Psykisk hälsa, regionalt mål 12

Den psykiska ohälsan tenderar att öka och det krävs både förebyggande och behandlande insatser för att vi alla ska uppleva vår tillvaro som meningsfull och hanterbar. Det förebyggande arbetet bör speciellt inriktas på barn och ungas uppväxtmiljöer. Det ska finnas förutsättningar för att känna sig glad och trygg, att uppleva tillit och en meningsfull tillvaro samt att ha en känsla av att vara en del av samhället där man har möjlighet att påverka sin situation i positiv riktning.

► Läs mer på www.umea.se/folkhalsa



Organisation och arbetsätt – hur når vi målet

I Umeå kommun finns tre folkhälsoråd med tjänstepersoner, områdeschefer och politiker. Folkhälsorådets medlemmar tar del av och diskuterar frågorna och ska efter det förankra och återrapportera hur folkhälsoarbetet fortskrider inom respektive verksamheter eller områden.

Med hjälp av indikatorer analyseras och utvärderas det pågående folkhälsoarbetet kontinuerligt i livsmiljöbokslut. Dessutom genomförs enkäterna Unga och Hälsa på lika villkor som utvärdering. Målet är att all statistik ska presenteras utifrån ett jämställdhetsperspektiv.

Nationella utvärderingar visar att folkhälsan i Sverige överlag är bra, men att det finns skillnader mellan människor. En utmaning är att få dessa skillnader att minska och att öka insatserna för de som behöver det. Umeå kommun samarbetar med Umeåregionen, Västerbottens läns landsting, Länsstyrelsen Västerbotten, Region Västerbotten, Umeå universitet, SLU – Sveriges lantbruksuniversitet och SKL – Sveriges kommuner och landsting.

► Läs mer på www.umea.se/folkhalsa och www.folkhalsomyndigheten.se



Grundläggande faktorer för en god hälsa*

Plats för mänskliga möten

Välfungerande sociala relationer är avgörande för människors hälsa och för samhällets ekonomiska utveckling. Med mänskliga möten skapas förtroende, tillit och ömsesidighet. När vi tror på att vår omgivning fungerar stödjande vågar vi utveckla idéer och verksamheter. Mänskliga möten där alla får utrymme är grunden för demokrati och för ett samhälle som håller i längden.

Utbud av kultur

Att sjunga, dansa, skriva, läsa, gå på bio och teater, måla, fotografera och att titta på konst är exempel på hälsosamma aktiviteter. De främjar den känslomässiga utvecklingen, stimulerar till kreativitet och ökar förmågan att skapa mening i tillvaron. Den sociala samhörigheten stärks och främlingsrädsla minskar. Kulturkonsumtion motverkar överdriven materiell konsumtion och ger möjlighet till ett hållbart innehåll av den ekonomiska tillväxten. Kreativa miljöer främjar också ett framgångsrikt näringsliv.

Närhet till naturen

Naturvistelser reducerar stress och förbättrar återhämtningen, ger naturlig fysisk aktivitet, stärker immunförsvaret, förbättrar inlärningsförmågan och ökar koncentrationsförmågan. Park- och grönområden nära bostadsområden har ett socioekonomiskt värde och är ett viktigt inslag i övervakningsplaneringen.

Förutsättningar för föräldraskapet

Barn behöver föräldrar och andra vuxna som med värme och omsorg skapar trygghet och ställer rimliga krav. En trygg uppväxt ökar chansen för att man bryr sig om andra och gör hållbara val som vuxen. Föräldrars engagemang i det egna barnet ger inte bara effekter för det enskilda barnet – där skola och föräldragrupp samarbetar förbättras skolklimatet i sin helhet. Att bli accepterad och bekräftad på ett positivt sätt som barn ger bra förutsättningar för vuxenlivet.

Balansera stressen

Stress är naturligt, men ihållande stress med utebliven återhämtning kan leda till ohälsa. Stressrelaterade beteenden med negativa konsekvenser för individ och samhälle visar behovet att forma samhället så att det möter människors grundläggande behov. Ett liv i utanförskap innebär en kraftig stresssituation, därför behövs arenor där människor inte slås ut, där allas erfarenheter och förmågor räknas. Det är viktigt att arbeta med att förbättra den psykiska hälsan.

Kroppsrorelse i vardagen

Samhället behöver planeras för ökad fysisk aktivitet. Vardagsmotion ger de största hälsoeffekterna. Med fokus på sociala, ekonomiska och fysiska faktorer nås större effekter på vardagsmotion och folkhälsa än av att enbart påverka individen. När individen stimuleras till att öka sin andel av aktiva transporter genom att cykla och gå främjas hälsa,



miljö och ekonomi. Vi får tryggare trafikmiljöer, attraktivare städer och de beslut som krävs för att avveckla beroendet av fossila bränslen underlättas.

Tobaksförebyggande arbete

Tobaksbruk är ett av våra största folkhälsoproblem. Kommuner är viktiga folkhälsoaktörer och därmed också viktiga arenor för att utveckla och driva tobaksförebyggande arbete. Kommunerna når framför allt den viktiga målgruppen barn och unga men även många i de grupper som röker och snusar mest. Dessutom har kommunerna ett tillsynsansvar när det gäller tobak, till exempel vad gäller efterlevnad av lagen om rökfria skolgårdar och kontrollen av tobaksförsäljning.

Frukt och grönt

Maten står för mycket i våra liv, den ger oss energi för att vi ska orka vara aktiva och näringsämnen så att vi kan växa och förnya vår kropp. Det bästa är en varierad kost med ett rikligt inslag av frukt och grönsaker. Det skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar, vissa cancerformer, högt blodtryck, diabetes, höga blodfetter och övervikt. Att öka andelen vegetabilier i kosten och minska köttkonsumtionen bidrar till en minskning av energi- och vattenförbrukning samt utsläppen av växthusgaser. Att följa säsongen, odla, plocka själv, köpa närodlat, ekologiskt och fairtrademärkt är bra för folkhälsan och miljön.



Slutord

Sammanfattningsvis kan sägas att om vi alla arbetar för att ge förutsättningar för medborgarna i Umeå kommun att bo, arbeta, studera, känna trygghet och att kunna påverka sin situation, så kan vi med gemensamma krafter skapa ett gott liv där vi alla känner oss behövda och bidrar till välfärd och en gemensam hållbar framtid.

Definitioner av begrepp

Bestämningsfaktorer för hälsa

Faktorer i människors levnadsförhållanden som bidrar till hälsa och ohälsa. Det finns olika sorters bestämningsfaktorer som övergripande handlar om livsvillkor, levnadsvanor och strukturella faktorer. Kön, arv, ålder, utbildning, sysselsättning och boendemiljö är exempel på faktorer som påverkar livsvillkoren. Motion och tobaks- och alkoholvanor är exempel på levnadsfaktorer.

Folkhälsa

Samlingsbegrepp för hela befolkningens hälsotillstånd, det tar hänsyn till såväl nivå som fördelning av hälsan. En god folkhälsa bör alltså innebära att hälsan är så jämnt fördelad som möjligt bland olika grupper i samhället.

Folkhälsoarbete

Kallas även för hälsofrämjande arbete. Innefattar planerade och systematiska insatser för att främja hälsa och förebygga sjukdom. Kan bedrivas av många olika samhällsaktörer och riktas till hela samhället, grupper och individer. Fokus på frisk- och skyddsfaktorer som håller människor friska samt främjar välbefinnande och livskvalitet.

Hållbar utveckling

En utveckling som tillgodoser dagens behov utan att äventyra kommande generationer möjligheter att tillgodose sina egna behov. En hållbar utveckling i samhället har tre dimensioner som är beroende av varandra – ekonomisk, social och miljö.

Hälsa

Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaron av sjukdom och funktionsnedsättning. Hälsa inbegriper fyra positiva värden: långt liv, friskt liv, rikt liv och jämlikt liv. En god hälsa ska ses som en resurs för samhället och dess individer, inte som ett mål i sig.

Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Vård som ställer krav på samverkan med andra samhällsliga aktörer. En hälsoorientering av hälso- och sjukvården innebär att man inte definierar hälsa enbart i biologiska och medicinska termer utan tar hänsyn till individens egenupplevda hälsa och välbefinnande.

Risikfaktorer, friskfaktorer och skyddsfaktorer

Risikfaktorer ökar risken för ohälsa, till exempel rökning och arbetslöshet. Friskfaktorer och skyddsfaktorer främjar hälsa och förebygger ohälsa. Skyddsfaktorer är exempelvis fysisk aktivitet och trivsel i skolan, medan god ekonomi och nära relationer och exempel på skyddsfaktorer. Friskfaktorer och skyddsfaktorer är utgångspunkterna för det hälsofrämjande perspektivet.

Styr- och ledningssystem

Med styr- och ledningssystem menas de som styr och leder folkhälsoarbetet på lokal och regional nivå. En viktig förutsättning för det framtida hälsofrämjande arbetet och för att prioriteringar ska få genomslag är att arbetet låter sig styras av centralt framtagna rekommendationer och riktlinjer.

Källa: Folkhälsainstitutet

Umeå kommun

Besöksadress Stadshuset, Skolgatan 31 A
Postadress SE-901 84 Umeå
Telefon 090-16 10 00
Fax 090-16 32 08
E-post umea.kommun@umea.se
► www.umea.se/folkhalsa

