



**PLAN**

Datum  
2016-11-11

Dnr  
2016/001020-773

Beslutande  
Kommunfullmäktiges § 254  
2016-12-20

Beteckning

Giltighetstid  
2017-01-01 – 2020-12-31

Aktualitetsprövning/revidering senast  
2020

**Dokumentansvarig**

Eva-Marie Adelgren, 0485-473 62  
eva-marie.adelgren@morbylanga.se

Handbok

Dokumentkategori

- Författningssamling
- Övergripande styrdokument
- Verksamhetsseget dokument

Dokumentkoppling

## Folkhälsoplan 2017-2020

### **Vi vill förbättra människors vardagsvillkor**

Det är viktigt för kommunens folkhälsoarbete att förbättra människors vardagsvillkor, det vill säga de förhållanden som människor föds, växer upp, bor, arbetar och åldras i. Det ska vara enkelt att göra hälsosamma val och skillnaderna i befolkningens hälsa ska minska.

”Hälsan skapas och upplevs av människor inom ramarna för deras vardagsliv; där de lär, arbetar, leker och älskar. Hälsa uppstår när man bryr sig om sig själv och andra, när man kan fatta beslut och ha kontrollen över sina levnadsomständigheter och kan vara säker på att det samhälle man lever i ger förutsättningar för alla att uppnå en god hälsa.”  
(WHO, The Ottawa Charter for Health Promotion)

### **Vi vill skapa bra förutsättningar i samhället för individen**

En god hälsa är grunden för ett bra liv. Individen har ett stort ansvar för sin egen hälsa men behöver grundläggande förutsättningar i samhället för att må bra. T.ex. ett tryggt bostadsområde, en närande skoltid, en meningsfull fritid, professionellt stöd i olika skeenden i livet, arbetstillfällen, en värdig äldreomsorg, möjlighet till delaktighet o.s.v. Folkhälsans utveckling beror därför på vilka förutsättningar samhället ger och vilket ansvar individen tar. Genom att tänka in vad olika beslut får för konsekvenser för människors möjligheter att må bra kan politiker och tjänstemän göra skillnad.

### **Så här mår invånarna i Mörbylånga kommun**

I början av 2016 var folkhälsorådets folkhälsoprofil klar. Det är en kartläggning av kommunens hälsoläge och innehåller statistik som ger en bild av kommunens styrkor och utvecklingsmöjligheter.

Datainhämtningen är från folkhälsomyndigheten, socialstyrelsen m.fl. och gör det möjligt för kommunen att jämföra sig med sig själv över tid samt hur vi ligger till i jämförelse med länet och riket. Urvalet av statistik utgår från riksdagens elva nationella målområden. De i sin tur baseras på de bestämningsfaktorer som har störst betydelse för en positiv hälsoutveckling enligt forskningen.

De flesta invånare i Mörbylånga kommun mår bra, men det finns skillnader i hälsa och levnadsvanor mellan olika grupper.

### **Tre målområden som vi ser behöver prioriteras**

Utifrån aktuell folkhälsosituation har folkhälsorådet valt att belysa tre målområden som är särskilt viktiga att värna om i det framtida folkhälsoarbetet. De tre målområdena är:

- 1) Psykisk hälsa och välbefinnande
- 2) Drogfri uppväxt
- 3) Hälsöfrämjande levnadsvanor

Kunskap om befolkningens hälsoutveckling är viktig för verksamheternas förbättringsarbete och planering av insatser. Folkhälsoprofilen är även ett stöd och underlag för politikerna när de fattar beslut i folkhälsofrågor.

Här kan du hitta samtlig statistik utifrån de 11 nationella målområdena: [www.morbylanga.se/folkhalsa](http://www.morbylanga.se/folkhalsa) Folkhälsoprofilen uppdateras och aktualiseras i takt med att nya enkäter och rapporteringar gjorts.

### **Varför vi prioriterar psykisk hälsa och välbefinnande**

Mörbylånga kommun har en högre andel självmord bland kvinnor och män mellan 15-24 år än genomsnittet i länet- och riket. Bland kvinnor finns inga rapporterade självmord över 25 år. För män är förekomsten tyvärr fortfarande hög mellan 45-74 år och ökar tyvärr från 75 år och uppåt. Riskfaktorer för självmord är bl.a. depression, ångest, psykoser, ätstörningar, missbruk, kriser och trauman.

Tidigare mätningar via ungdomsenkäten LUPP uppgav cirka 25% av eleverna i åk 8 att de hade stressymptom i form av huvudvärk, magont, sömnstörningar flera gånger/vecka/varje dag. Eftersom tendenserna nationellt är att den psykiska ohälsan bland barn och unga ökar följer sannolikt vår kommun samma kurva.

### **Varför vi prioriterar drogfri uppväxt**

Samtliga ungdomar i åk 9 och år 2 i gymnasiet fyllde i CAN:s drogvaneundersökning 2015. Den visar att Mörbylånga kommun har ett sämre resultat i jämförelse med länet när det gäller:

- andel som druckit alkohol senaste 30 dagarna (åk9).
- andel som uppger att det är okej att dricka alkohol för föräldrarna (åk9 + år2).
- andel som blivit erbjudna att prova eller köpa narkotika (åk9 + år2).
- andel som provat narkotika (år2).
- andel som använt anabola steroider (år2).
- andel som provat e-cigaretter (åk9).

Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkäten (18-80 år) visar att 18% män har riskabla alkoholvanor. När det gäller tobaksvanor röker 10% av kvinnorna och 9% av männen, vilket är något lägre än läns- och riksgenomsnittet. Däremot har kommunen fler snusare, 25% av männen snusar dagligen. Dödlighet i KOL och lungcancer bland män är något högre än genomsnittet i länet och riket visar siffror från socialstyrelsen.

**Varför vi prioriterar hälsofrämjande levnadsvanor**

Orsaker till vissa sjukdomar är komplexa men i de fall där för tidig död och lidande kunnat undvikas p.g.a. livsstilsrelaterade orsaker vill vi reducera. Enligt statistik från socialstyrelsen har Mörbylånga kommun en högre dödlighet i diabetes, hjärt- och kärlsjukdom, lungcancer och KOL. Kommunen har en något högre andel övervikt och fetma (18-80 år).

Andelen personer med övervikt och fetma är något högre bland kvinnor och män mellan 18-80 år i Mörbylånga kommun. Det visar folkhälso-myndighetens nationella folkhälsoenkät.

**Utifrån folkhälsoprofilen har folkhälsorådet formulerat följande mål:****Mål för att främja psykisk hälsa och välbefinnande**

Mörbylånga kommun ska medverka till att:

- Öka den psykiska hälsan och varaktigt minska antalet självmord och självmordsförsök.
- Bidra till att påverka attityder till personer med psykisk ohälsa. Fler ska våga prata om hur de mår och veta var de kan få hjälp.
- Öka kunskapen om orsaker, varningssignaler och högriskgrupper vid psykisk ohälsa. Tidigt upptäcka och bryta negativa trender av psykisk ohälsa, självmord och självmordsförsök.
- Bidra till att skapa trygghet i bemötande och beteende vid kontakter med personer med psykisk ohälsa.
- Ge ett första stöd till personer med psykisk ohälsa; depression, ångest, ätstörningar, psykoser, missbruk, självmordstankar tills professionell hjälp getts.
- Främja psykisk hälsa och bidra till skyddande faktorer mot psykisk ohälsa, göra barn och föräldrar starkare och trygga i sig själva. Skapa förutsättningar för goda livschanser.
- Undanröja omständigheter och tillgång till medel/metoder som kan leda till självmord.
- Vidmakthålla och utveckla tidig och tvärprofessionell samverkan kring barn, unga, vuxna och äldre. Tydliggöra roller och ansvar. Förankra vid gemensamma ärenden.

**Mål för att åstadkomma en drogfri uppväxt**

*Antalet barn och unga som börjar använda narkotika, dopningsmedel och tobak eller debuterar tidigt med alkohol ska successivt minska*

*Alkohol*

- Antalet barn och unga som aldrig provat alkohol ska öka.
- Genomsnittsåldern för alkoholdebuten ska höjas.
- Minska föräldrars och andra vuxnas bjudvanor av alkohol.
- Upptäcka fler brott mot alkohollagen.

*Narkotika*

- Antalet barn och unga som aldrig testat narkotika ska öka.
- Upptäcka fler brott mot narkotikalagen.
- Inga ungdomar ska testa eller använda narkotika.
- Vuxnas medvetande om narkotikans, främst cannabis, negativa effekter på hälsan ska öka.

*Dopning*

- Antalet barn och unga som aldrig använt dopningsmedel ska öka.
- Ökad kunskap om anabola androgena steroiders negativa hälsoeffekter riktat till målgruppen unga killar 13-18 år.

*Tobak*

- Antalet rök/snusfria barn och unga skall successivt öka.
- Andelen som aldrig provat e-cigarett och vattenpipa ska öka.
- Andelen föräldrar som uppger att det är okej att använda tobak ska minska.
- Upptäcka fler brott mot tobakslagen.

*Generella ANDT-mål:*

- Upptäcka riskbeteende och risksituationer tidigare.
- Skapa fler drogfria fritidsaktiviteter och mötesplatser för ungdomar.
- Öka kunskapen hos invånarna om befintligt stöd samt erbjuda hjälp och behandling så tidigt som möjligt.

**Mål för att uppmuntra och underlätta till hälsofrämjande levnadsvanor**

- Öka konsumtionen av frukt och grönsaker samt minska konsumtionen av sötade livsmedel och drycker.
- Öka utbudet och tillgängligheten av hälsosam mat inom kommunens verksamheter. Mörbylånga kommun ska underlätta och uppmuntra till goda matvanor.
- Minska andelen barn och vuxna med en stillasittande livsstil.
- Öka andelen barn som äter frukost och lunch.
- Förebygga viktuppgång från övervikt/fetma till normalvikt hos vuxna.
- Främja en normal viktutveckling hos barn.
- Lättillgänglig information till invånarna om möjlighet till stöd och rådgivning.

- Stärka samverkan mellan kommun och landsting kring barn och övervikt.

### **Handlingsplaner med åtgärder för varje målområde**

Den här folkhälsoplanen ska vara vägledande för alla som arbetar för att bidra till en bättre folkhälsa i kommunen. Alla verksamheter är viktiga och har ett delansvar för att uppnå målen.

Ett effektivt folkhälsoarbete är beroende av insatser från flera aktörer i samhället. Huvudaktörerna är kommun och landsting men också länsstyrelsen, polisen, regionförbundet, näringsliv, föreningsliv och ideella organisationer

För varje målområde kommer handlingsplaner formuleras.  
Handlingsplanerna kommer att innehålla:

- En kartläggning av befintliga insatser om hur kommunen redan nu bidrar till att främja psykisk hälsa, drogfri uppväxt och hälsofrämjande levnadsvanor.
- Insatser för att förstärka och utveckla de metoder vi redan nu har för att uppnå psykisk hälsa, drogfri uppväxt och hälsofrämjande livsstil.
- Initiera nya forskningsbaserade metoder eller beprövade arbetssätt.
- Varje område, oavsett om det är en befintlig eller ny insats, ska ha en tydlig strategi kring vem/vilka som ansvarar för insatsen, tidplan, tillvägagångssätt och tid för uppföljning.

Arbetsgrupper kommer att ansvara för att insatserna genomförs. Idag har t.ex. brottsförebyggande rådet ansvar för drogfri uppväxt och förebyggande teamet ansvar för psykisk hälsa och välbefinnande. Beroende på utvecklingsområde så bjuds nyckelpersoner in till dialog.

Kommunens folkhälsosamordnare är behjälplig för samtliga verksamheter med att ta fram underlag för diskussion och beslut.

### **Så här följer vi upp målen**

Folkhälsorådet kommer årligen att följa upp vilka insatser som har genomförts i verksamheterna. Detta för att vi ska veta om arbetet ger de resultat som vi vill och på sikt också bidrar till att minska skillnaderna i hälsa.