



# FOLKHÄLSOSTRATEGI

KOMMUNLEDNINGSKONTORET 2016-2018

## **För en god hälsa på lika villkor**

*Antagen av kommunfullmäktige 2016-12-12 §188*



Vallentuna  
kommun

# Folkhälsostrategi – För en god hälsa på lika villkor

## Innehåll

<b>Bakgrund</b> .....	<b>3</b>
<b>1. Nationella målsättningar</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Nulägesbild</b> .....	<b>4</b>
2.1.1 Folkhälsan i Vallentuna .....	4
2.1.2 Om mätverktyg och indikatorer .....	5
<b>Folkhälsostrategi</b> .....	<b>6</b>
<b>3. Framgångsfaktorer</b> .....	<b>6</b>
3.1 Förankring, delaktighet och samverkan .....	6
3.2 Organisation, genomförande och uppföljning .....	6
3.2.1 Tillvägagångssätt .....	6
<b>4. Inriktning</b> .....	<b>7</b>
4.1 Delaktighet och inflytande i samhället .....	7
4.2 Barn och ungas uppväxtvillkor .....	8
4.3 Miljöer och produkter .....	9
4.4 Fysisk aktivitet .....	9
4.5 Matvanor och livsmedel .....	10
4.6 Alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel .....	12

### KOMMUNLEDNINGSKONTORET

186 86 VALLENTUNA

TFN: 08-587 850 00

WWW.VALLENTUNA.SE

# Bakgrund

**Folkhälsopolicyn visar på fullmäktiges viljeinriktning. Folkhälsostrategin syftar till att ge underlag för planering och genomförande av folkhälsoarbetet.**

Folkhälsoarbetet ska bidra till att förverkliga Vallentuna kommuns vision:

*"Med det goda småstadslivet i en nära och högt värderad natur- och kulturbyggd bidrar Vallentuna kommun aktivt till en växande och hållbar storstadsregion."*

Folkhälsofrågorna anknyter även till kommunens strategiska inriktningar i kommunplanen:

- Här växer människor och företag
- Bästa kommunen att bo och leva i
- Fler och växande Vallentunaföretag
- Närmare till allt
- God ekonomisk hushållning

Ett framgångsrikt folkhälsoarbete bidrar positivt till medborgarnas trygghet och hälsa vilket i sin tur främjar den ekonomiska tillväxten i samhället.

## 1. Nationella målsättningar

Det övergripande nationella målet för folkhälsoarbetet i Sverige är "*att skapa samhällliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen*". Utformningen och organiseringen av samhället påverkar folkhälsans utveckling.

De elva nationella målområdena för folkhälsa grupperar hälsans bestämningsfaktorer, det vill säga de faktorer i människors livsvillkor och levnadsvanor som har störst betydelse för hälsan. Bestämningsfaktorernas utveckling mäts via olika indikatorer.

De elva målområdena följer nedan:

- Delaktighet och inflytande i samhället
- Ekonomiska och sociala förutsättningar
- Barn och ungas uppväxtvillkor
- Hälsa i arbetslivet
- Miljöer och produkter
- Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

### KOMMUNLEDNINGSKONTORET

186 86 VALLENTUNA  
TFN: 08-587 850 00  
WWW.VALLENTUNA.SE

- Skydd mot smittspridning
- Sexualitet och reproduktiv hälsa
- Fysisk aktivitet
- Matvanor och livsmedel
- Alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel

## 2. Nulägesbild

Enligt landstinget kan fjorton enskilda sjukdomar och skador beskriva halva sjukdomsburden: kranskärslsjukdom, ländryggssmärta, stroke, depression, fallolyckor, Alzheimer, KOL, diabetes, lungcancer, nacksmärta, självskaador inklusive självmord, kolorektal cancer, skadligt alkoholbruk och trafikolyckor.<sup>1</sup>

Bland kända riskbeteenden och fysiologiska riskfaktorer finns

- osunda matvanor, rökning, fysisk inaktivitet, och alkoholkonsumtion samt
- högt blodtryck, högt BMI, högt kolesterol och högt blodsocker.<sup>2</sup>

Preventionsparadoxen = mest effektivt/lönsamt att satsa främjande och förebyggande insatser på den stora gruppen som inte utmärkt sig ännu.

Enligt länsstyrelsen kan tre investeringar vara bra att satsa på:<sup>3</sup>

- En bra start i livet för barn och unga
- Personer med funktionsnedsättning som har svårt att se, höra, röra sig, tolka och förstå information eller att tåla vissa ämnen
- Förebygga lårbensbrott hos äldre

### 2.1.1 Folkhälsan i Vallentuna

<b><i>Påtagliga folkhälsoproblem i Vallentuna: 2014/2015<sup>4</sup></i></b>	<b><i>Andel av vuxna kvinnor (statistisk felmarginal)</i></b>	<b><i>Andel av vuxna män (statistisk felmarginal)</i></b>
Uppfyller kriterier på depression och/eller ångest (GHQ)	24 % (19-29)	20 % (13-26)
Nack- eller ryggvärk ett par dagar i veckan eller oftare	20 % (15-24)	15 % (10-21)

<sup>1</sup> Föreläsning 2015-09-07, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin/Stockholms läns landsting. (Sara Fritzell och Anton Lager)

<sup>2</sup> Föreläsning 2015-09-07, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin/Stockholms läns landsting. (Sara Fritzell och Anton Lager)

<sup>3</sup> Föreläsning 2015-09-01, Länsstyrelsen Stockholm (Kajsa Snidare och Jonas Melinder)

<sup>4</sup> Föreläsning 2015-09-07, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin/Stockholms läns landsting. (Sara Fritzell och Anton Lager)

**KOMMUNLEDNINGSKONTORET**

186 86 VALLENTUNA

TFN: 08-587 850 00

WWW.VALLENTUNA.SE

Riskbruk alkohol	15 % (11-19)	18 % (12-24)
Dagligrökare	8 % (5-12)	6 % (2-9)
Övervikt eller fetma	39 % (33-45)	58 % (51-65)

### 2.1.2 Om mätverktyg och indikatorer

För att bedöma utvecklingen av folkhälsan behöver kommunen mäta och följa hälsoläget. Det tar lång tid att förbättra hälsan, och när förändringar sker kan det vara svårt att härleda dem till direkta satsningar.

Folkhälsodata kan hämtas ut Folkhälsomyndighetens databas, som består av uppgifter från tre olika delar: Indikatorer utifrån folkhälsopolitikens 11 målområden, Nationella folkhälsoenkäten samt Skolbarns hälsovanor. Uppdateringar av databasen sker kontinuerligt. Utifrån kommunens storlek, finns inte alltid kommunspecifik statistik om exempelvis hbtq, utifrån att underlaget är alltför litet.

Relevanta indikatorer/nyckeltal finns även i kommun- och landstingsdatabasen Kolada: Kostnad miljö, hälsa och hållbar utveckling, kr/invånare, Ohälsotal, dagar, Vuxna biståndsmottagare med försörjningshinder på grund av sjukdom och ohälsa, andel (%).

Sveriges kommuner och landsting (SKL) publicerade tillsammans med Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten "Öppna jämförelser 2014 Folkhälsa". Rapporten redovisar resultat för befolkningens hälsa och levnadsvanor. Den tidigare jämförelsen publicerades år 2009.

Stockholmsenkäten är en totalundersökning av elever i grundskolans årskurs 9 samt gymnasiets årskurs 2 som genomförs vartannat år i huvuddelen av länets kommuner. Undersökningen ger ett gediget underlag för planering och beslut om främjande och förebyggande arbete. 2016 genomfördes den för första gången av samtliga kommuner i södra Roslagen.

I de fall nämnderna gör egna enkätundersökningar kan även de vara intressanta mätverktyg. Exempelvis undersökningsmetoden Våga Visa kan erbjuda användbar och relevant kunskap om barn och ungas skolsituation, liksom barn- och ungdomsförvaltningens årliga måltidsenkät.

#### KOMMUNLEDNINGSKONTORET

186 86 VALLENTUNA  
TFN: 08-587 850 00  
WWW.VALLENTUNA.SE

# Folkhälsostrategi

## 3. Framgångsfaktorer

### 3.1 Förankring, delaktighet och samverkan

Folkhälsoarbetet bör förankras internt, så att medarbetare och folkvalda aktivt kan sprida innehållet till olika intressenter och uppdragstagare. Om folkhälsoarbetet bedrivs gemensamt blir det också mer effektivt. Samverkan är därför strategiskt viktigt.

Samverkan kan ske genom att folkhälsofrågor tas med på dagordningen vid möten med kommunens olika råd, i dialog med föreningar/ideell sektor och i samtal med externa organisationer, myndigheter och samarbetspartners.

Folkhälsovetenskaplig expertis (exempelvis från landstinget och länsstyrelsen) såväl som representanter från föreningslivet bör vid behov bjudas in till samtal och diskussioner.

### 3.2 Organisation, genomförande och uppföljning

För att folkhälsoarbetet ska bli framgångsrikt krävs en tydlig organisation och ansvarsfördelning.

#### 3.2.1 Tillvägagångssätt

Kommunens nämnder, styrelse och förvaltningar ska själva lyfta fram hur respektive verksamhet påverkar befolkningens hälsa. Olika delar av kommunen behöver därför närma sig frågorna på olika sätt.

##### ***Nämnderna***

- Beslutar att förvaltningen ska arbeta i enlighet med folkhälsostrategin, under vilka kammungemensamma mål som folkhälsoarbetet ska genomföras, och vilka nyckeltal som ska hör till nämndens styrkort.

##### ***Förvaltningarna***

- Formulerar aktiviteter utifrån folkhälsostrategin, i respektive verksamhetsplan. Respektive förvaltning ansvarar för genomförandet i vanlig ordning och att samverkan sker på lämpligt sätt.
- Uppföljning och förbättringsförslag redovisas årligen i nämndernas verksamhetsberättelser (följer tidplanen för årsbokslutet).

#### **KOMMUNLEDNINGSKONTORET**

186 86 VALLENTUNA

TFN: 08-587 850 00

WWW.VALLENTUNA.SE

## ***Kommunstyrelsen***

- Ansvarar för samordning, sammanställning av informationen från nämnderna, analys av kommunens sammanlagda resultat samt vid behov återkoppling till nämnderna.
- Tar fram förslag till revidering av Folkhälsostrategin. Folkhälsostrategin ska ses över vartannat år.

## ***Metodförslag***

1. Analysera hur verksamheten påverkar hälsa och hälsans bestämningsfaktorer. Hur kan vår verksamhet förebygga ohälsa och bidra till att folkhälsomålen uppfylls? Vad gör vi idag och vad kan vi förbättra?
2. Prioritera: vilka mål och sakområden är relevanta för vår verksamhet och vad är viktigast att arbeta med?
3. Välj specifika, mätbara, angelägna, accepterade, realistiska, tidsbestämda och avstämnda mål.
4. Vilka resurser har vi? Hur kan vi främja genomförande och samverka?
5. Planera uppföljningen.

## **4. Inriktning**

Nedan följer ett antal övergripande inriktningar och förslag till kommungemensamma aktiviteter.

Av de elva nationella målområdena är följande sex fastställda av Kommunfullmäktige i kommunens folkhälsopolicy som prioriterade fokusområden:

- Delaktighet och inflytande i samhället
- Barn och ungas uppväxtvillkor
- Miljöer och produkter
- Fysisk aktivitet
- Matvanor och livsmedel
- Alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel

### **4.1 Delaktighet och inflytande i samhället**

Med jämlik hälsa menas att alla människor – oavsett ålder, kön, klasstillhörighet, etnisk eller kulturell bakgrund, sexuell läggning, funktionsnedsättning eller andra egenskaper – ska ha en rättvis möjlighet att uppnå sin fulla hälsopotential.

Social integration, trygghet och goda livsvillkor är därför viktigt.

*Så skapar vi delaktighet och inflytande i samhället:*

- Arbeta för ökad integration

#### **KOMMUNLEDNINGSKONTORET**

186 86 VALLENTUNA

TFN: 08-587 850 00

WWW.VALLENTUNA.SE

- Samverka med andra aktörer för att skapa hälsofrämjande livsvillkor och levnadsvanor
- Arbeta för minskad arbetslöshet
- Arbeta värdegrundsbaserat med att öka kunskaperna kring bemötande, av exempelvis hbtq-personer och funktionshindrade
- Beakta tillgänglighetsaspekter vid verksamhetsutveckling och arbeta för att tillgängliggöra offentliga ytor
- Uppmärksamma och beakta skillnader i hälsa mellan grupper
- Arbeta för att förhindra självmord

*Så följer vi upp arbetet:*

- Minskad andel i utanförskap: förbättrad tillgänglighet i Myndigheten för delaktighets tillgänglighetsundersökningar
- Ökad tillit till andra
- Ökat socialt deltagande
- Ökat antal genomförda kompetenshöjande aktiviteter gällande bemötande av exempelvis hbtq-personer eller personer med funktionsnedsättning
- Ökad grad av inflytande i skolan
- Förbättrat Nöjd – Inflytande – Index, NII (sammanvägning)
- Minskat antal självmord

## 4.2 Barn och ungas uppväxtvillkor

Barn och ungdomars hälsa påverkas av olika faktorer i uppväxtmiljön; relationen mellan barn och föräldrar såväl som skolgång samt skolprestation. Eftersom det finns ett samband mellan skolgång och hälsa är det viktigt att ge barn och ungdomar goda förutsättningar att lyckas i skolan.<sup>5</sup>

*Så skapar vi trygga uppväxtvillkor för barn och ungdomar*

- Öka andelen elever som känner sig trygga i skolan
- Arbeta med att förebygga mobbning och sexuella trakasserier
- Stödja utvecklingen av goda levnadsvanor hos barn och ungdomar
- Sprida kunskap om föräldrastöd och erbjuda föräldrastöd utifrån behov
- Uppmärksamma flickors och pojkars livsvillkor i enlighet med barnkonventionen
- Aktivt arbeta med att förebygga, upptäcka och motverka hedersförtryck

*Så följer vi upp arbetet:*

- Ökad grad av elevers psykiska hälsa (minskad psykisk ohälsa)
- Minskad grad av mobbning
- Ökad andel trygga elever
- Ökad andel elever med positivt förhållande till föräldrar

---

<sup>5</sup> Folkhälsomyndighetens webbplats, *Barns och ungas uppväxtvillkor 2015-10-29* ([www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se))



- Minskad andel öppet arbetslösa ungdomar

### 4.3 Miljöer och produkter

Boende, transporter, produktion och konsumtion av varor ger upphov till faktorer som på olika sätt kan påverka hälsan. Luftföroreningar och buller kan bidra både till sjukdom och förtida dödsfall, såväl som påverkan på individens mentala välbefinnande. Kemiska ämnen finns i många produkter och kan orsaka både hälso- och miljöproblem. Ytterligare risker för personskador finns i trafiken, på arbetsplatser, i hemmet, i skolan och i fritidsmiljöer. En långsiktigt god folkhälsa är därför beroende av en hälsofrämjande och säker yttre miljö.<sup>6</sup>

*Så skapar vi en hälsofrämjande och säker yttre miljö:*

- Minska riskerna med kemikalier för kommunens invånare, särskilt barn
- Verka i avtal och vid upphandlingar för en hälsofrämjande miljö i kommunen
- Planera för och skapa trygga miljöer: väga in fysiska, psykiska, sociala aspekter samt trygghetsaspekter i planeringsprocesser

*Så följer vi upp arbetet:*

- Ta fram, implementera och följa upp kommunal kemikalieplan
- Arbeta för att naturmiljöer och grönområden finns tillgängliga på nära håll
- Ökad andel trygga vuxna
- Utföra noggrann tillsyn av de privata och offentliga verksamheter i kommunen som hanterar olika typer av kemikalier för att motverka att dessa kommer ut i naturen

### 4.4 Fysisk aktivitet

Enligt folkhälsomyndigheten är trenden 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. Stillasittande är en oberoende riskfaktor för flera sjukdomar och hänger samman med den effekt som minskat muskelarbete har på energiförbrukning och fettomsättning.<sup>7</sup>

*Så skapar vi förutsättningar för och främjar fysisk aktivitet:*

- Verka för att det finns idrottsanläggningar i hela kommunen; skapa förutsättningar för föreningslivet och möjliggöra ett varierat utbud av aktiviteter

---

<sup>6</sup> Folkhälsomyndighetens webbplats, *Miljöer och produkter* 2015-10-29 ([www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se))

<sup>7</sup> Folkhälsomyndighetens webbplats, *Fysisk aktivitet* 2015-10-29 ([www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se))

- Verka för att det finns tillgång till motionsanläggningar och möjlighet till spontanmotion
- Väga in fysiska, psykiska, sociala aspekter samt trygghetsaspekter i planeringsprocesser
- Arbeta för att naturmiljöer och grönområden finns tillgängliga på nära håll

*Så följer vi upp arbetet:*

- Ökad andel fysiskt aktiva vuxna
- Förbättrat Nöjd – Medborgar – Index, NMI, rörande idrotts- och motionsanläggningar
- Förbättrat Nöjd – Medborgar – Index, NMI, rörande gång- och cykelvägar
- Förbättrat Nöjd – Region – Index, NRI, rörande möjligheter till att utöva fritidsintressen (t.ex. sport, kultur, friluftsliv och föreningsliv)

## 4.5 Matvanor och livsmedel

Goda matvanor är bra för hälsan och välbefinnandet och är en förutsättning för en positiv hälsoutveckling. En väl sammansatt och näringsriktig kost främjar hälsan.

Redan i tidig ålder skapas traditioner och vanor kring mat och måltider, många av dessa vanor följer sedan med upp i vuxen ålder.

Enligt skollagen ska eleverna i grundskolan erbjudas näringsriktiga skolmåltider. Bra skolmat främjar såväl lärande som bra matvanor och god hälsa hos eleverna. Äldre är också en viktig målgrupp, inte minst för att uppmuntra till att bibehålla goda matvanor, för att orka vara aktiv och frisk men också för att förebygga bristsjukdomar och undernäring.

Verksamheterna ska därför följa kommunens kostpolicy och servera näringsriktiga måltider enligt de målgruppsanpassade råden från Livsmedelsverket. De verksamheter som serverar mat till medborgarna ska visa vad som är hälsosamma livsmedel och sprida information och kunskap om goda matvanor och hälsa.

*Så skapar vi goda matvanor:*

- Genom att informera/sprida kunskap om hälsosamma livsmedel och goda matvanor
- Genom att arbeta efter kommunens kostpolicy
- Genom att de måltider som serveras är näringsriktigt utformade, enligt livsmedelsverkets näringsrekommendationer för respektive målgrupp. Socker och snabba kolhydrater ska minimeras.

*Så följer vi upp arbetet:*

- Ökad konsumtion av frukt och grönsaker bland kommunens invånare
- Andel malnutrition (undernärdhet) bland äldre
- Inköp av frukt och grönsaker

**KOMMUNLEDNINGSKONTORET**

186 86 VALLENTUNA

TFN: 08-587 850 00

WWW.VALLENTUNA.SE

**KOMMUNLEDNINGSKONTORET**

186 86 VALLENTUNA

TFN: 08-587 850 00

[WWW.VALLENTUNA.SE](http://WWW.VALLENTUNA.SE)

## 4.6 Alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel

Arbete inom detta område syftar till ett samhälle fritt från narkotika och dopning, minskade medicinska och sociala skador orsakade av alkohol, minskat tobaksbruk samt minskade skadeverkningar av ohälsosamt spelande.

*Så arbetar vi drogförebyggande:*

- Arbeta förebyggande gällande tobak, alkohol och narkotika, inriktat på att skydda barn- och ungdomar
- Fortsätta att erbjuda attraktiva och drogfria ungdomsmiljöer
- Öka medvetenheten och delaktigheten bland kommuninvånarna kring det drogförebyggande arbetet i kommunen

*Så följer vi upp arbetet:*

- Ökad andel elever som väljer att avstå från tobak, alkohol och narkotika
- Minskad andel vuxna med riskabla alkoholvanor
- Höjd debutålder för tobak, alkohol och narkotika