



Programnotat

Folkehelsearbeid i Fauske kommune 2010 - 2014

- et livsviktig lagarbeid
- en "grasrotmobilisering" som alle innbyggerne må være med på

1. Barn og unge, satsingsområde 2010 – 2014

"Barn og unge som vokser opp i Fauske i dag er vår "fremtidskapital". Denne kapitalen er svært verdifull og må forvaltes på beste måte. Den må inn på langsiktige og aktive kontoer og gis kontinuerlig næring og stimulering, en såkalt høyrentekonto."

"Barn trenger andre barn, tid, rom og trygge voksne"

I oppvekstperioden til barn og unge er familien, bo- og nærmiljøet, barnehagen, skolen, ulike fritidsaktiviteter og arbeidsliv viktige arenaer for grunnleggende oppdrags- og dannelsesprosesser. Spesielt viktig er foreldrene og deres tilstedeværelse for og i samspill med sine barn og unge. I dette ligger det bl.a. å tørre å gi barn og unge utfordringer.

2. Målsetting

God helse gjennom alle livets faser.

Folkehelsearbeid i Fauske kommune skal gjøre innbyggerne i stand til å bedre og å bevare helsen. God helse må betraktes som en ressurs i det daglige liv, ikke som tilværelsens mål.

For å oppnå fysisk, psykisk og sosialt velvære, eller det gode liv, må både enkeltpersoner og ulike grupper bli i stand til å kunne identifisere, og virkeliggjøre sine forhåpninger, tilfredsstille sine behov eller mestre sitt miljø. Det dreier seg ikke bare om sunn livsstil, det gjelder innbyggernes velvære.

Folkehelsearbeidet er den samlede innsatsen for å påvirke det som fremmer og vedlikeholder befolkningens helse. Det er et livsviktig lagarbeid og alle skal bidra. Med alle menes både offentlig, privat og frivillig sektor. Et godt folkehelsearbeid krever innsats på tvers av sektorer og forvaltningsnivå, gjennom strukturelle og befolkningsrettede tiltak. Folkehelsearbeid skal inngå som en viktig del av kommunens virksomhet på alle enheter og forankres både planmessig, organisatorisk, faglig og økonomisk.



Helsetjenesten er en viktig aktør men bare en av mange aktører som har betydning for folkehelsen. De fleste tiltakene av betydning for utviklingen av folkehelse gjøres utenfor dagens tradisjonelle helsetjeneste. Godt folkehelsearbeid må derfor være et ansvar og en oppgave som mange må ta del i, ikke minst politikerne med offentlig sektor som oppdragsutøver.

Mange av dagens store folkesykdommer rammer også unge mennesker, det er en ekstra grunn til å sette ekstra fokus på barn og unge.

2.1. Delmål

Fauske kommune skal være med legge til rette for en god start i livet og en god oppvekst for barn og unge.

1. Alle barn og unge i Fauske skal vokse opp i et godt og trygt miljø.
2. At alle barn og unge har engasjerte og trygge voksne i sin oppvekst.
3. Alle barn og unge i Fauske skal utvikle gode fysiske, psykiske og sosiale kvaliteter.

2.2. Arbeidsområder

Familiesenter

En av familiens primære verdimeslige begrunnelser er omsorg og oppdragelse av barn. Det innebærer at det er vesentlig å gjøre en innsats for å sette familien best mulig i stand til å gjøre denne samfunnsoppgaven. En intervensjonskjede må begynne før fødselen og følge barnet for å påvirke foreldrenes kompetanse og barnets sosiale og kognitive utvikling.

Fauske Familiesenter skal være en motor i kommunes helsefremmende og forebyggende arbeid rettet mot foreldre, barn og unge. Det handler om å sikre alle barn og unge gode oppvekst- og levekår uavhengig av sosial og kulturell bakgrunn.

Det er behov for å videreutvikle Familiesentret. Den fremtidige modellen må bl.a. sørge for en helhetlig intervensjonsmodell for foreldrestøtte, der en fokuserer på samarbeid mellom de aktører som har sin virksomhet rettet mot foreldre.

Foreldrestøttemodellen skal rettes til alle foreldre, støtten skal omfatte ulike aldersgrupper under barns oppvekst 0- 20 år.

Foreldrestøtten skal føre til økende antall helsefremmende arenaer og møteplasser for foreldre. Ved utforming av foreldrestøtten skal det anvendes vitenskapelig forskning som fins innen området.



Den lokale strategi for arbeidet med foreldrestøtte skal utarbeides mellom offentlig, frivillig og privat sektor.

Barnehage

Alle barn i barnehagealder i Fauske kommune skal ha mulighet for et godt barnehagetilbud. Å satse på de små lønner seg stort. Internasjonal og nasjonal forskning viser at tidlig innsats gir stor gevinst. Barn som har gått i barnehage, har større sjanser for å lykkes i utdanning og arbeidsliv enn barn som ikke har gått i barnehage.

I Fauske kommune skal barn i barnehage få en felles plattform og en god start på sin livslange læring. Alle skal få utfolde seg, lære og være godt forberedt når de begynner på skolen og barnehagenes innhold og arbeidsmåter skal bygge på et helhetlig læringssyn, der omsorg, lek og læring ses i sammenheng.

Barn, som av ulike grunner ikke går i barnehage, skal få like forutsetninger som barnehagebarn.

Grunnskole/SFO og videregående skole

I Fauske kommune er skolen en sentral arena for å fremme gode levevaner blant barn og unge. En av de viktigste oppgavene i Fauske-skolen er å stimulere til og legge grunnlaget for en aktiv livsstil og utvikle skolemiljøer som fungerer for alle. I denne livsperioden har skole og familien ansvar for å etablere rutiner som fremmer god læring og god helse, det innebærer bl.a. å utvikle et helhetssyn der fysisk aktivitet, ernæring, psykisk helse, tobakks- og rusforebyggende arbeid inngår i skolens læringsarbeid og virksomhetsplaner.

En av de store utfordringene er "drop-out" fra både ungdoms- og videregående skole. Et godt samarbeid mellom hjem og skole, bygd opp over tid, er spesielt viktig for å stoppe denne utviklingen.

Skolefritidsordningen i Fauske kommune er et omsorgs- og fritidstilbud, før og etter skoletid, for skolebarn i 1.-4. klasse og funksjonshemmede barn opp til 12 år. Tilbudet legger til rette for lek, kultur- og fritidsaktiviteter og hjemmearbeid med utgangspunkt i barnas alder, funksjonsnivå og interesser. Også i dette arbeidet er det viktig med et godt og nært samarbeid med foreldrene.

Fritid/kultur

Fauske kommune er klar over og vil i sitt folkehelsearbeid ta utgangspunkt i at mye av helseproduksjonen, helsefremming, forebygging og etablering av de gode vanene skjer i fritiden gjennom både organisert, uorganisert, frivillige, offentlige og private kultur- og fritidstilbud.



Fauske kommune skal aktivt legge til rette for et rikt og mangfoldig tilbud av kultur- og fritidsaktiviteter slik at enhver vil finne "sin aktivitet" eller sitt sted for de rette valgene. Målet er ei rik fritid for alle.

Bo- og nærmiljø

Fauske kommune tar utgangspunkt i at både eksisterende og nye bo- og nærmiljø må planlegges og tilrettelegges på en måte som for alle gjør det tryggere, mer attraktivt og lystbetont å velge en aktiv og sunn livsstil. Det er påvist at kvaliteter i det fysiske nærmiljøet påvirker graden av fysisk aktivitet, god helse og sosial deltakelse.

Foreldre, familie og nærmiljøet er sentrale aktører i forming av gode og sunne bo- og nærmiljø. Barn og ungdom som vokser opp i dag står i fare for å utvikle alvorlige helseproblemer, for eksempel blir det registrert livsstilssykdommer hos barn helt ned i 11-12-årsalderen. Et fellestrekk ved helseproblemene til barn og ungdom er at de oppstår som følge av påvirkning fra oppvekstmiljøet.

Fauske kommune skal ha særlig oppmerksomhet på behovet for møteplasser, tilgjengelige nærliggende leke- og friarealer, å sikre rekreasjonsområder i nærmiljøene og aktive lokale lag og foreninger. Kommunen er opptatt av god kontakt på tvers av generasjonene ved å legge til rette for bomiljøer der flere generasjoner og familietyper bor sammen, gir uttelling i et mer spennende og omsorgsfullt bomiljø.

Næringsliv/arbeidsliv

En viktig del av satsingen på barn og unge handler om foreldre og foreldrerollen. Viktigheten av foreldrerollen må også synliggjøres gjennom arbeidslivet.

Å bli utestengt fra arbeidslivet innebærer en helserisiko. Arbeidsplassen er i tillegg til skoler og barnehager den arena hvor flest mennesker kan nås med helsefremmende tiltak. Økt trivsel og mer opplagte medarbeidere kan gi lavere sykefravær og høyere produksjon. Det er bekymringsfullt at om lag en tredel av ledigmeldte til NAV er unge mennesker i aldersgruppen 20 – 29 år (Hdir 2009).

Fauske kommune vil som arbeidsgiver og i samarbeid med næringslivet i kommunen sette fokus på viktigheten av trygge og helsefremmende arbeidsplasser. Ifølge arbeidsmiljøloven har arbeidsgivere plikt til å vurdere fysisk aktivitet som tiltak for ansatte og å lære opp ansatte og ledelse om fysisk aktivitet i det systematiske helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet (Arbeidsmiljøloven § 3-4). Den antatte kommende mangel på arbeidskraft i mange virksomheter forsterker ytterligere nødvendigheten av et målrettet arbeid for redusert sykefravær.



2.3. Arbeidsmetoder

- **Prosjekt-/arbeidsgrupper** fra ulike områder som bo- og nærmiljø, kultur/fritid, næringsliv/arbeidsliv, familiesenter, barnehage og skole.
- Innspill fra Folkehelsekonferansen "**Din hverdag – hver dag**" skal inngå i alle handlings- og tiltaksplaner. (Rapport "Din hverdag – hver dag")
- **Familiens ansvar og muligheter** er sentral i forming av gode og sunne bo- og nærmiljø.
- **Kartlegging** av barn og unge aktivitet i Fauske kommune (ansvarlig kommuneoverlegen, og FYSAK-koordinator)
Spesielt på dette området søkes det samarbeid med Valnesfjord Helsesportssenter.
- God **foreldrestøtte**
- Alle skal **trives** i barnehage, skole og på fritiden
- Invitere til aktivitet på ulike områder, **offentlig, privat og frivillig sektor**
- God og brei **kommunikasjon** ut mot det alle aktuelle samarbeidsparter (Folkehelse-blogg og folkehelse som tema på face-book m.m.)

2.4. Bakgrunn

Fauske kommune ønsker å legge til rette for gode oppvekstvilkår for alle barn og unge. I dag øker antall bekymringer og engstelse for ting som tidligere var en del av hverdagen, antall barn og unge som er lite aktiv på fritiden, antall saksmengder hos barnevernet, antall elever med behov for spesialundervisning og antall barn og unge som har psykiske problemer. Generelt kan man si at antall "bekymringsmeldinger" angående barn og unge øker. Dette ønsker Fauske kommune å gjøre noe med først og fremst ved å sette større fokus på hva som skal til for at barn og unge skal ha en god start i livet og en god oppvekst.

Foreldre, familie og nærmiljø er svært viktige faktorer for å stimulere barn og unge på dette området. Fysisk aktivitet er en avgjørende faktor for bedre helse i befolkningen og vaner som læres tidlig i livet tas med inn i voksen alder. I dag er mange foreldre bl.a. lite sammen med ungene sine utendørs. En stor gruppe familier driver så å si ikke med uteaktiviteter. Søndagsturen er blitt en myte for mange, og hvis familien drar på tur, må det være strålende vær. Barn blir i stor grad produkt av sine foreldre og deres livsstil.



Barn og ungdom som vokser opp i dag står i fare for å utvikle alvorlige fysiske, psykiske og sosiale "helseproblem", for eksempel blir det registrert diabetes 2 hos barn helt ned i 11-12 årsalderen, en klar indikator på usunt levesett.

Et fellestrekk ved helseproblemene til barn og ungdom er at de oppstår som følge av påvirkning fra oppvekstmiljøet.

Undersøkelser viser at:

- 5-15 % av norske skolebarn har motoriske problemer, og har av en eller annen grunn ikke utviklet seg på samme måte som sine jevnaldrende. Når motorikken er dårlig, tåler barnet lite press før bevegelsene går i stå. Barnet opplever nederlag sammen med andre barn og trekker seg ofte unna de andre. Dermed mister det en arena for motorisk trening og utvikling. (*Berg og Kippe SEBU 2006*)
- 6–10 % av norske barn i alderen 7–10 år har motoriske problemer. (SHdir 2006)
- Over 20 % av skoleelever i aldersgruppen 11 til 15 år rapporterer om psykososiale plager som hodepine, depresjon, rygg- og magesmerter (NOU 1998:18 Det er bruk for alle. Styrking av folkehelsearbeidet i kommunene)
- 15-20 % av barn og unge har psykiske problemer og Ca 8 % har en psykisk lidelse. Mest angst, atferdsproblemer, hyperaktivitet og depresjoner. Flest ungdom, få førskolebarn og vi vet lite om aldersgruppen < 3 år (Major E., Sem 2007)
- Psykiske lidelser er mindre utbredt hos fysisk aktive barn og unge (SHdir 2006)
- Ungdom mellom 11-16 år sitter stille 40 t/uke utenom skoletid (PC, TV og lekser) (HEVAS-rapport 2004)
- Voksne bruker 4,5 t daglig på stillesittende aktiviteter i fritiden (MMI 2005)
- Halvparten av reiser under 1km foregår med bil (TØI 2004)
Vi er blant de landene i Europa med flest biler pr husholdning og vi kjører stort sett dit vi skal (SSB 2008)
- Barn i barnehager med mye uteaktivitet
 - leker mer og har færre konflikter
 - har færre infeksjoner
 - har bedre konsentrasjon
 - har bedre motorikk(Grahn, Mårtensson, Lindblad, Ekman 1997)
- Barn som er mye i aktivitet konsentrerer seg lettere på skolen (SHdir 2006)
- Bare halvparten av alle barn og unge i Norge går eller sykler til skolen. (SHdir 2006)
- Gjennomsnittsvekten for niåringer har økt med tre kg i løpet av de siste 25 årene. (SHdir 2006)



- Norge ligger på verdenstoppen i forekomst av benskjørhet. Tilstrekkelig fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene er viktig for å forebygge benskjørhet i voksen alder (SHdir 2006)
- Vi er blant de minst aktive i Europa (20-74 år). Økonomisk velstand virker negativt på generelt aktivitetsnivå. I de landene hvor man har mest fritid, beveger man seg minst (SSB 2008)

2.5. **Fysisk aktivitet - oppvekst**

I følge Verdens helseorganisasjon er fysisk inaktivitet i ferd med å bli framtidens store helseproblem. Overvekt og fedme er en av verdens største fremtidige helsetrusler. (WHO 2002)

Undersøkelser viser at skolebasert fysisk aktivitet gir en rekke positive effekter, og mye tyder på at disse tilbudene gir større effekt enn tilsvarende opplegg på fysisk aktivitet utenom skolen. Skolebaserte opplegg som innbefatter en «hel skole»-tilnærming, med involvering av familie og nærmiljø er mer effektive enn rene kroppsøvingsfagsbaserte opplegg (Kahn m.fl. 2002).

Barnehage og skole har på denne bakgrunn et spesielt ansvar når det gjelder oppvekst og aktivitet for barn og unge. Det i forståelsen av at kroppsbevissthet, kroppsopplevelse og bevegelsesglede er grunnleggende kvaliteter i barnas fysiske, psykiske og sosiale utvikling. For å sette dette inn i en samfunnsorientert sammenheng beskriver "Handlingsplanen for forebygging av belastningsslidelse" betydningen av barns tilværelse, og viser hvor viktig det er at barn fungerer og trives i dagliglivet. Mestring av motoriske ferdigheter og aktiviteter er viktig for sosialisering gjennom deltakelse, «det å få være med». Et barn som mestrer sin kropp, som fungerer i leken og samspillet med andre barn, utvikler et positivt selvbilde, som i sin tur gir selvtillit. Selvtillit frigjør energi til å skaffe seg nye erfaringer og ferdigheter, og grunnlag for å motta læring. Mestring gir motivasjon, det gir lyst og glede og fører til at man søker nye utfordringer.

Det skal settes større fokus på ulike oppvekst- og aktivitetstema som:

- å stimulere til økt fysisk aktivitet blant barn og unge med fokus på *aktivitetsglede* – ikke bare på nytteverdien av slik aktivitet
- å få tid og ressurser til minst 1 time lekbetont fysisk aktivitet hver dag på alle klassetrinn i skolen
- å trekke inn mer *lek og spenning* i idrett for barn og ungdom og at idretten i langt større grad enn i dag legger til rette for at *hele familien kan delta sammen* i ulike aktiviteter med lav inngangsterskel
- å gi alle småbarnsfamilier grundig informasjon allerede på helsestasjonene om betydningen av fysisk aktivitet for barn og om viktigheten av at foreldrene på dette området går foran som gode *rollemodeller*



- å gi flere barn muligheten til å se sine foreldre sykle og gå til arbeid, og at mange flere barn enn i dag regelmessig får være med sine foreldre på turer i skog og mark
- å ta barns behov for lekeareal på alvor og som gir plass til fysisk aktivitet for spenningssøkende ungdom uten at de må reise mange mil for å utfolde seg

3. Voksne og eldre

Fauske kommune skal i sitt folkehelsearbeid også ta initiativ og legge til rette for et helsefremmende voksen- og arbeidsliv og en helsefremmende alderdom. Generelt innebærer det å fremme helse, redusere risiko for sykdom og skade, beskytte mot ytre helsetrusler og stimulere til god og meningsfull aktivitet.

Innbyggerne i Fauske kommune skal ha tilgang på gode arbeidsmuligheter. De som står utenfor arbeidslivet skal også kjenne seg delaktig i samfunnet og mennesker i utsatte situasjoner skal gis ekstra oppmerksomhet. Alle voksne innbyggere i Fauske kommune skal ha muligheter til å leve et selvstendig liv med god livskvalitet. Konkret handler det bl.a. om tiltak som demmer opp for en utvikling med økende omfang av livsstilssykdommer som for eksempel overvekt og fedme, type 2-diabetes med en påfølgende ny økning av forekomsten av hjerte-karsykdommer, kols, demens, kreft og psykiske lidelser.

Folkehelse og folkehelsearbeid for eldre i Fauske kommune skal handle om å sette enkeltmennesket i sentrum og legge større vekt på frihet, mangfold, brukerinnflytelse og uavhengighet. Hovedstrategien for folkehelse tilbud til eldre i Fauske kommune skal være å bidra til at den enkelte får mulighet til å leve og bo selvstendig og til å ha en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre. Den enkelte skal oppleve selvstendighet, personlig trygghet, mulighet for individuell livsutfoldelse og frihet til å kunne styre livet sitt selv – også når han eller hun er blitt tjenestemottaker.

Framtidas eldre vil være mer ressurssterke enn dagens eldre og vil i større grad være vant til, og forvente å kunne bestemme over egen tilværelse. Det forutsetter at alle bidrar, at den enkelte innbygger i Fauske tar et medansvar for fellesskapets ordninger og deltakelse i samfunnet. Dette innebærer klare forventninger til en aktiv deltakelse, istedenfor tilbaketrekning – spesielt i forhold til en voksende seniorbefolkning med økte ressurser, både helsemessig, utdanningsmessig og økonomisk.

Mestring, mening, muligheter og mangfold blir fremsatt som fremtidens omsorgsutfordringer og Fauske kommune skal ta på alvor at en rekke undersøkelser viser at det er på det sosiale og kulturelle området dagens omsorgstjenester kommer til kort, og at tilbud om bl.a. dagaktiviteter mange steder framstår som et manglende ledd i omsorgskjeden.