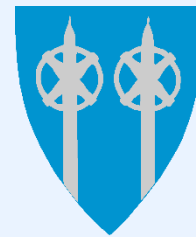


# Prioriterte innsatsområder for folkehelse

– i Trysil kommune 2023-2027

«Helse i alt vi gjør»



Dette dokumentet er et resultat av arbeidet og prosessen med å oppdatere kommunens folkehelseoversikt. På bakgrunn av folkehelseoversikten og prosesser i forbindelse med utarbeidelse av denne, kommunens samfunnsdel og nasjonale satsningsområder foreslår kommunens folkehelsegruppe prioriterte innsatsområder for folkehelsearbeidet i den neste fireårsperioden.

Hensikten med å utlede prioriterte innsatsområder for folkehelsearbeidet handler om å kunne løse beslutningstakere og tjenesteytere i retning av de mest sentrale utfordringene – med mål om at disse områdene kan påvirkes til det bedre.

Følgende innsatsområder er valgt:

- **Redusere sosial ulikhet i helse**
  - *Fremme sunne valg*
  - *Livsmestring og psykisk helse*
- **Tilpasning til demografisk utvikling**
- **Klima og helse**

Målgruppen for dokumentet er kommuneorganisasjonen og politikere. Når det gjelder bruk av dokumentet så er hovedintensjonen at aktører er bevisste innsatsområdene i sin planlegging av tjenester/tiltak og ved behandling av politiske saker – slik at de i sin gjerning kan ta gode valg med tanke på befolkningens helse og velvære, at kommunen tenker «helse i alt vi gjør».

Alle de valgte innsatsområdene berører mål og strategier som angitt i kommuneplanens samfunnsdel 2023-2034 for Trysil kommune.

#### Referanser/kunnskapsgrunnlag:

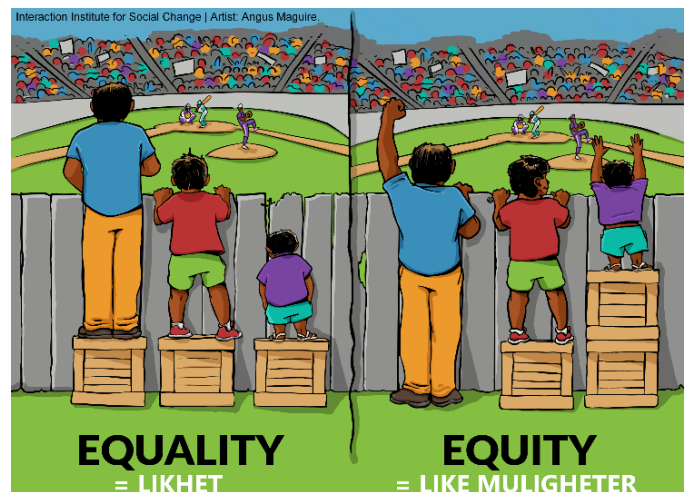
- Folkehelseoversikt for Trysil kommune – med vedlegg, utgave 2023
- Kommuneplanens samfunnsdel 2023-2034 (Trysil kommune)
- Meld. St. 15 (2022-2023): Folkehelsemeldinga – Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar
- Resultater fra prosess i folkehelsegruppen i Trysil kommune 2023 (utarbeidelse av folkehelseoversikt)
- Folkehelseinstituttet. Folkehelse rapportens temautgave 2022. Framtidens utfordringer for folkehelsen. Sykdomsbyrde, bruk av helse- og omsorgstjenester, og smittsomme sykdommer. Oslo: Folkehelseinstituttet, 2022

## 1. Redusere sosial ulikhet i helse

Sosial ulikhet i helse betyr at noen mennesker har bedre helse enn andre pga. forskjeller i økonomi, utdanning, levekår og tilgang til helsetjenester – og de sosiale ulikhetene i helse utgjør en gradientutfordring (se figur). Disse systematiske helseforskjellene er ikke et resultat av individuelle valg alene, men i stor grad et produkt av samfunnsmessige faktorer og strukturer – som økonomiske systemer, utdanningssystemet, arbeidsmarkedet, boligmarkedet, helsevesenet og sosiale og kulturelle faktorer (normer, verdier, sosial kapital). Flere av disse faktorene har omfattende og komplekse påvirkningsveier til helse, noen har mer direkte påvirkning som f.eks. tobakk og kosthold.



For kommunen er det et mål og et samfunnsansvar å sikre alle mennesker like muligheter for god helse, uavhengig av bakgrunn, økonomisk status, yrke, kjønn, etnisitet eller andre faktorer. Det er f.eks. et rettferdighetsproblem når personer med lav sosial status opplever ulik tilgang til goder og ressurser samtidig som de er mer belastet med smerte, sykdom, nedsatt funksjonsevne og kortere forventet levealder. Dette er sett på som ett av Norges mest truende problem på folkehelseområdet. Det å arbeide for rettferdighet i helse er ikke bare viktig ut fra et moralsk perspektiv, men også for å sikre et mer inkluderende og bærekraftig samfunn (sunn og aktiv arbeidsstyrke, redusert sykdomsbyrde og bedre sosiale forhold).



I Trysil ser man utfordringer på mange områder som typisk fordeler seg ulikt over samfunnsgradienten. Det er økt andel med muskel-skjelettlidelser, høyere andel med hjerte- og karsykdommer og flere som er uføre. Dette speiles i helserisikofaktorer som at flere i Trysil har lavere utdanningsnivå, flere lever ensomt, høyere bruk av skjerm blant unge og generelt lavere inntektsnivå.

Sosiale helseforskjeller har som nevnt flere årsaker, men folkehelsegruppa foreslår at man i Trysil har fokus på to områder – som det kan rettes tiltak mot slik at ulikhetene kan minimeres: **Fremme sunne valg og livsmestring og psykisk helse** (se punktene 1a og 1b).

### Eksempler på tiltaksområder – for administrasjon og politikere:

- Fremme jobbmuligheter/skape arbeidsplasser
- Fremme gode og trygge arbeidsmiljøer
- Legge til rette for rimelige, nok og varierte boliger – inkl. gode og trygge boforhold
- Sørge for gode oppvekstvilkår for alle barn og unge – inkl. tilbud i barnehage, skole og på fritid
- Sikre tilgang til nødvendige og gode helsetjenester
- Helseopplysning
- Fremme sosiale fellesskap
- Tilrettelegge for fysisk aktivitet og rekreasjon
- Motvirke diskriminering basert på kjønn, etnisitet, funksjonsnedsettelse, seksuell orientering mv.
- Tilby tjenester til sårbare grupper
- Samarbeide med og støtte frivillige organisasjoner

## 1a. Fremme sunne valg

Begrepet *helserelatert atferd* refererer til de handlinger og valg enkeltpersoner gjør som har direkte innvirkning på helsen – relatert til faktorer som kosthold, fysisk aktivitet, tobakk, rusmidler, søvn og stresshåndtering. De nevnte faktorene er blant de mest påvirkelige og direkte for å fremme god helse og livskvalitet. Det er derfor viktig å ta sunne valg. Helseutfall kan dog ikke *kun* tilskrives individuelle valg – sosioøkonomisk status og andre faktorer har betydelig påvirkning på både valg og helse.

En sunnere livsstil hos enkeltpersoner har positive konsekvenser for samfunnet som helhet – med en friskere og mer produktiv befolkning som har bedre livskvalitet, i motsetning til økt sykdomsbyrde, økte helsekostnader, tap av arbeidskraft, redusert produktivitet og økte sosiale ulikheter i helse.



Kommunens oppgave er å bidra til at enkeltindivider lettere tar sunne valg gjennom politisk beslutningstaking, helsefremmende tiltak og samarbeid med frivillige organisasjoner. Kommunen kan også begrense eksponering og mulighet for usunne valg.

I Trysil er det grupper av unge som er fysisk inaktive, bruker mye skjerm, til en viss grad har økende vekt og har økt tendens til skolevegring. Det er sparsomt med kunnskap om status for den voksne delen av befolkningen. Kommunen har begrenset kollektivtrafikktilbud, forekomst av gang- og sykkelveier og utvalg av sosiale møteplasser.

### Eksempler på tiltaksområder – for administrasjon og politikere:

<b>Generelt:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samarbeid med barnehager og skoler om å fremme sunne levevaner blant barn og unge</li> <li>• Bevissthet rundt skjermbruk i barnehage og skole</li> <li>• Tilby veiledning/rådgivning (helsetjenesten)</li> <li>• Helseopplysning (via helsetjenesten, barnehager, skoler, arbeidsgiver, frivillige organisasjoner): Forebygge helseproblemer, fremme sunne valg og oppmuntre til tidlig intervensjon (fysisk aktivitet, kosthold, tobakk, alkohol, søvn, stress)</li> <li>• Samarbeide med og støtte frivillige organisasjoner (organisere helsefremmende arrangementer, kurs og aktiviteter)</li> <li>• Fremme sosiale fellesskap (f.eks. sosiale møteplasser, kommunale arrangementer, kulturaktiviteter, klubber og organisasjoner)</li> <li>• Redusere priser for barn, studenter, seniorer og sårbare grupper til aktiviteter/arrangement</li> </ul>
<b>Kosthold/matvaner:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fremme og legge til rette for sunne matvalg og kostvaner – i barnehage, skole, institusjon/sykehjem</li> <li>• Opplysning om klimasmarte valg når det gjelder kosthold</li> </ul>
<b>Fysisk aktivitet:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilrettelegge for fysisk aktivitet og rekreasjon (f.eks. tilby og utvikle parker, grøntområder, naturtilgang, lekeplasser, skatepark, gang- og sykkelstier, treningsfasiliteter, idrettsanlegg, flerbrukshall i relasjon til skole, bilfrie soner, organiserte aktiviteter)</li> <li>• Tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakere via arbeidsgiver</li> </ul>
<b>Tobakk:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tobakksforebyggende program</li> </ul>

## 1b. Livsmestring og psykisk helse

Alle mennesker har en psykisk helse. Psykisk helse refererer til tilstanden av ens mentale, emosjonelle og sosiale velvære. Den inkluderer hvordan vi tenker, føler, opptrer og samhandler med andre. Akkurat som fysisk helse kan variere fra person til person, varierer også psykisk helse. De fleste mennesker vil i løpet av livet oppleve noen form for utfordringer knyttet til sin psykiske helse.



Utvikling av psykisk uhelse har sjelden én enkelt årsak, men skyldes gjerne en kombinasjon og et komplekst samspill av flere faktorer. Disse faktorene kan være genetiske, biologiske, psykologiske, miljømessige eller sosiale. Psykiske plager og lidelser rammer alle aldersgrupper og er utbredt i befolkningen – og de bidrar til betydelig helsetap.

Det er en tett sammenheng mellom livsmestring og psykisk helse. Evnen til å mestre ulike utfordringer og stressorer i livet spiller en avgjørende rolle for ens psykiske helse og velvære. Det handler om å utvikle ferdigheter, strategier og holdninger som gjør det mulig å takle motgang, fremme trivsel og oppnå en generell følelse av mestring og velvære. Mestring handler ikke nødvendigvis om å unngå vanskeligheter, men om å utvikle motstandsdyktighet (resiliens) og kapasitet til å håndtere dem på en adaptiv måte.

Prognosen for psykiske helseplager er at de kommer til å øke. De øker mest hos dem med flest risikofaktorer og danner således en gradient gjennom befolkningen. Å forebygge psykiske helseplager reduserer derfor sosiale helseforskjeller. Forebyggende arbeid har for mange andre sykdommer hatt stor effekt (f.eks. hjerte- og karsykdommer) og er økonomisk lønnsomt selv om det ikke synes direkte på kommuneøkonomien.

Blant elever i 5. – 7. klasse i Trysil har nærmere 1 av 5 barn uttrykt at de ikke alltid har det bra i friminutter – og at 1 av 4 ofte eller iblant gruer seg til å gå på skolen. I diagnosestatistikken er det en betydelig økning i muskel- og skjelettlidelser og en økende andel med psykiske lidelser i Trysil. Kommunen har også økte risikofaktorer som lavere inntekt og høyere andel av uføre i kommunen (i aldersgruppen 45-66 år).

### Eksempler på tiltaksområder – for administrasjon og politikere:

- Fokus på trygt og godt barnehage- og skolemiljø (f.eks. antimobbing)
- Sikre tilgang til nødvendige og gode helsetjenester (f.eks. enkel tilgang til kvalifisert hjelp, psykologisk førstehjelp, veiledning, terapi, støttesamtaler)
- Helseopplysning (via helsetjenesten, barnehager, skoler, arbeidsgiver, frivillige organisasjoner): Øke bevisstheten om psykisk helse, redusere stigmatisering og fremme kunnskap om vanlige psykiske utfordringer
- Fremme sosiale fellesskap (f.eks. sosiale møteplasser, kommunale arrangementer, kulturaktiviteter, klubber og organisasjoner)
- Tilrettelegge for fysisk aktivitet og rekreasjon (f.eks. tilby og utvikle parker, grøntområder, naturtilgang, lekeplasser, skatepark, gang- og sykkelstier, treningsfasiliteter, idrettsanlegg, flerbrukshall i relasjon til skole, bilfrie soner, organiserte aktiviteter)
- Fremme gode og trygge arbeidsmiljøer (som reduserer arbeidsrelatert stress og fremmer arbeidslivsbalanse)
- Samarbeide med og støtte frivillige organisasjoner – som jobber med psykisk helse
- Tilby tjenester til sårbare grupper (f.eks. barn, eldre, mennesker med funksjonsnedsettelse eller lavinntektsfamilier)
- Oppmuntre til levevaner som styrker den fysiske helsen, da dette også har gunstig effekt på psykisk helse (daglig fysisk aktivitet, sunt kosthold, gode søvnrutiner, tobakksforebygging, begrense alkoholinntak, stresshåndtering)
- Fokus på forebygging (f.eks. programmer som fremmer mestringsstrategier, sosiale ferdigheter og stresshåndtering)
- Støtte store arbeidsgivere i kommunen i nærversarbeid
- Tiltak rettet mot ensomme

## 2. Tilpasning til demografisk utvikling

Befolkningsframskrivninger i kommunen viser at andelen eldre vil øke fram mot 2050 – og at det vil være en nedgang i den yngre og den yrkesaktive delen av befolkningen. Denne demografiske utviklingen gir opphav til en rekke utfordringer – som også vil påvirke folkehelsen. Aldring i seg selv er ikke en sykdom eller en trussel mot helsen, tvert imot er det et positivt resultat av forbedringer i helsevesenet, levestandard og livsstil som gjør at folk lever lenger. Det at folk blir eldre, er selvfølgelig ikke noe som skal motvirkes. Derimot vil det være et mål for kommunen å *tilpasse seg* den demografiske utviklingen.

Trysil går en tid i møte hvor andelen 80-89-åringer øker dramatisk de neste 20 årene. Gruppen er friskere enn forrige generasjon, men vil til tross for dette utløse et økt behov for helse- og omsorgstjenester. Den demografiske utviklingen deler Trysil med landet for øvrig og resten av Europa. Løsninger vil kreve tverrsektoriell og koordinert innsats og planlegging – på tvers av ulike samfunnsområder – for å håndtere konsekvensene av aldring og fremme helsen og velværet til de eldre.

Hovedutfordringene dreier seg om endringer i helsebehov (økende sykdomsbyrde, aldersrelaterte sykdommer), sørge for rettferdig tilgang til helsetjenester og tilrettelegge for aldersvennlige samfunn. Videre handler det om å sikre bærekraftige tjenester til tross for økt byrde på helsevesenet (kapasitet, kvalitet), arbeidskraftutfordringer (mangel på helsepersonell) og økte helsekostnader for samfunnet – i en allerede presset kommuneøkonomi.

### Eksempler på tiltaksområder – for administrasjon og politikere:

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Bremse sykdomsbyrden:</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fremme et aldersvennlig samfunn</li> <li>• Utvikle en infrastruktur som er tilgjengelig og trygg for eldre, f.eks. gangveier, offentlig transport, tilrettelagte boliger</li> <li>• Stimulere til et aktivt og inkluderende lokalsamfunn, f.eks. tilby aktiviteter og arrangementer som er egnet for eldre</li> <li>• Innføre programmer/tiltak for å fremme en sunn livsstil blant eldre (kosthold, fysisk aktivitet, røykeslutt), f.eks. helsestasjon for eldre</li> <li>• Tilby vaksinasjonskampanjer og helsekontroller for å oppdage og håndtere sykdom tidlig</li> <li>• Tilpassede boliger og varierte boligtyper</li> <li>• Gode og helsefremmede bomiljøer (møteplasser, muligheter for fysisk aktivitet, trygghet, trivsel)</li> <li>• Sikre tilgang til nødvendige og gode helse-, pleie- og omsorgstjenester</li> <li>• Sikre tilpassede tjenester som geriatrisk omsorg, demensomsorg og palliativ omsorg</li> <li>• Helseopplysning – forberedelse til alderdommen, aldersplanlegging, forebyggende hjemmebesøk</li> <li>• Fremme sosiale fellesskap og forebygge ensomhet og isolasjon (oppfordre til sosial deltakelse, frivillighetsarbeid, kollektivt boende mv.)</li> <li>• Tilrettelegge for fysisk aktivitet og rekreasjon</li> <li>• Samarbeide med og støtte frivillige organisasjoner</li> </ul> |
| <b>Møte helse-tjenestebehovet:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legge til rette slik at innbyggerne har mulighet til å mestre livets utfordringer og klare seg selv i eget hjem lengst mulig</li> <li>• Sikre nødvendig kompetanse og kapasitet, bl.a. via en aktiv seniorpolitikk, en proaktiv rekrutteringspolitikk og ved å være en attraktiv arbeidsgiver</li> <li>• Markedsføre og profilere kommunen som bosted og arbeidsplass</li> <li>• Innovative tjenesteløsninger – inkl. bruk av velferdsteknologi</li> <li>• Bruk av sosialt nettverk</li> </ul>   |

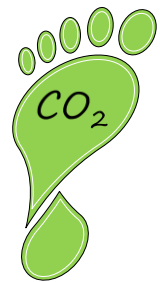
### 3. Klima og helse

Ifølge WHO er klimaendringer den største trusselen mot folkehelsen globalt, og er derfor også en helsekrise. Klima og helse er sterkt sammenkoblet på flere måter – og endringer i klima, miljø og natur påvirker folkehelsen både direkte og indirekte – og berører så vel fysisk som psykisk helse.

Konsekvenser av klimaendringene og temperaturøkningen globalt vil være mer ekstremvær (hetebølger og ekstremnedbør), tørke, flom, erosjon, flere skogbranner osv. Dette vil igjen kunne påvirke matproduksjon (mattrygghet, matsikkerhet) og livsgrunnlag. Rent drikkevann er heller ingen selvfølge. Hetebølger er i seg selv en helseisiko – samtidig som de påvirker energisystemet, landbruk, skogbruk og økosystemer, og ekstremvær vil kunne skape ekstreme hendelser som fører til fysiske og psykiske skader, død og ødelagt infrastruktur. Ekstreme temperaturer settes i sammenheng med økt dødelighet av hjerte-/kar-sykdommer og lungesykdommer. Klimasensitive infeksjonssykdommer vil også kunne øke. Et endret klima med kortere vintre, større snøskredfare og mer regn vil kunne påvirke utøvelsen av friluftsliv. I tillegg vil det kunne bidra til geopolitiske spenninger, tvungen migrasjon, ubeboelige leveområder, fattigdom, sosialt og politisk opprør.

Kort sagt: Klimaendringer påvirker menneskers helse på mange forskjellige måter.

Så kan man jo spørre seg hva dette har med lille Trysil å gjøre? Klimakrisen har flere underliggende årsaker, som økte klimagassutslipp, avskoging, endringer i landbruket, industriutslipp, avfall og avfallshåndtering, endringer i arealbruk (tap av naturlige karbonlagre), internasjonal handel og transport, befolkningsvekst og utvikling (økt energiforbruk og ressursbruk). Samfunnet må gjennom en grønn omstilling. Klimagassutslippene per innbygger i Norge er altfor høye dersom man skal nå FNs tograders mål. Kommunens kommunedelplan for klima og energi 2021-2030 meddeler at svarene på denne utfordringen delvis ligger i lokale tiltak. I Trysil er vegtrafikk og landbruk de to største kildene til klimautslipp.



Kommunen må derfor redusere utslipp av klimagasser – og tilpasse seg et endret klima (beredskap mv.).

#### Eksempler på tiltaksområder – for administrasjon og politikere:

- Følge opp kommunens klimaplan
- Miljøsertifisering (kommunen, bedrifter) – øke antallet miljøsertifiserte kommunale virksomheter
- Sørg for en miljø- og klimavennlig drift
- Kildesortering, avfallshåndtering – redusere mengden restavfall fra kommunal drift
- Elektrifisere kommunens bilpark (reduksjon i klimagassutslipp fra kommunens bilpark)
- Reduksjon i energiforbruk, energioptimalisering
- Intensivere planteaktivitet (skog)
- Klimatilpasninger lokalt – forebyggende tiltak og beredskap
- Overvannshåndtering
- Ta i bruk fornybar energi
- Klimasmarte løsninger for transport og forbruk
- Fremme kollektivtransport, sykling og gange
- Påvirke næringslivet til å jobbe med bærekraft
- Informere befolkningen om klimasmarte valg