

# **FOLKHÄLSOPLAN**

**FÖR**

**LEKEBERGS KOMMUN**

---

*Lekebergs kommuns folkhälsoplan anger mål och inriktning för det gemensamma folkhälsoarbetet. Målen utgår från de kunskaper vi idag har om folkhälsan i Sverige. Inriktningen skall bidra till att utjämna hälsoskillnader mellan olika grupper i samhället och förbättra människors livsvillkor och livsmiljö.*

*Folkhälsoplanen skall vara vägledande för nämnder och verksamheter. På varje nivå i den kommunala organisationen skall planen beaktas inför verksamheternas egna ansvar och inriktningar. Den som på sin arbetsplats är ansvarig för uppföljningen av folkhälsoplanen skall beredas möjlighet till utbildning om innehållet i hela folkhälsoplanen.*

*En förbättrad folkhälsa uppnås bäst genom samarbete och samspel mellan individer och samhällsförhållanden, mellan människor och organisationer. Den enskilde individen i familjen och/eller det sociala nätverket har ett grundläggande ansvar för sin egen hälsa. Föräldrar och andra vuxna måste ta ansvar och vara förebilder för de unga.*

*Folkhälsan i Lekeberg är vårt gemensamma ansvar, var och en på sin plats och var och en efter sin förmåga.*

### **Livsstil – barn och ungdom**

Många barn och ungdomar har en splittrad familjesituation. För många råder brist på vuxenförebilder. Ungdomskulturen är mångfacetterad och ibland råder ideal som inte alltid är förenliga med god hälsa och psykiskt välbefinnande. Det är en stor uppgift för alla vuxna att tydliggöra goda normer och värden.

#### **Inriktningsmål**

- Ansträngningarna att påvisa och erbjuda goda livsstilsval för ungdomar i Lekeberg skall öka.
- Föräldrar skall i högre grad erbjudas stöd. Speciellt gäller detta förstagångsföräldrar.
- Alla, tillsammans, skall verka för att stärka barn och ungdomars fysiska, psykiska, intellektuella och kulturella utveckling.

### **Mobbning – Våld**

Mobbning är dessvärre vanligt förekommande i alla åldrar men metoderna varierar. Våldet tenderar att öka i samhället, såväl inom som utom hemmet. Respekten för annans liv och hälsa tycks avta.

#### **Inriktningsmål**

- Alla skall känna ansvar för att mobbning och våld inte skall förekomma och arbeta förebyggande för att förhindra mobbning och våld.
- Alla vuxna skall vara tydliga i sin roll mot mobbning och våld.
- Alla – barn och vuxna – skall kunna känna trygghet när de går till sin arbetsplats.

### **Psykisk hälsa**

Att stödja förmågan att meningsfullt tolka naturliga livscyklar och se dem i sitt sammanhang är ett viktigt folkhälsoarbete, liksom att förbättra och utöka stödet till människor i kris.

#### **Inriktningsmål**

- Alla skall ha möjlighet att se sin tillvaro som meningsfylld.
- Det skall vara möjligt för alla att samspela med andra i gemenskapen.

### **Skador – olycksfall**

Skador genom olyckshändelser är ett stort folkhälsoproblem. Olycksfall är den främsta orsaken till sjukhusvård bland barn och ungdomar. Olyckor sker i hemmet, i skolan och på arbetsplatsen. Olyckorna i trafiken skördar många offer och även inom idrottsutövandet tenderar skadorna att öka.

### Inriktningsmål

- Alla skall arbeta för att antalet skador och olycksfall minimeras, ex vis genom riskinventering.
- De, som ändå skadas, skall få effektiv rehabilitering.
- Särskilt fokus skall riktas mot barnolycksfall.
- Bullernivån på arbetsplatser och vid arrangemang skall beaktas.

### Arbete – arbetsmiljö

Det goda arbetet utgör en starkt hälsofrämjande faktor. Arbet livet bör genomsyras av icke-diskriminering och av att människan sätt i centrum. Medbestämmande och demokrati skall vara självklarheter i arbetslivet.

### Inriktningsmål

- Alla arbeten skall vara meningsfyllda.
- Arbetslöshet skall bekämpas på alla sätt.
- Kränkande särbehandling skall ej förekomma på någon arbetsplats.
- Alla skall kunna känna ansvar för och vara delaktiga i arbetsresultatet.
- Sjukfrånvaron skall minskas och rehabiliteringsåtgärderna ökas på samtliga arbetsplatser.
- Arbetsmiljöfrågor skall ständigt hållas aktuella.

### Allergi

Allergi är ett problem för allt fler svenskar. Allt fler lider av någon form av överkänslighet. Allergi är också den största folksjukdomen bland barn.

### Inriktningsmål

- Öka kunskapen om hur man förebygger allergier.
- Kartlägga och sanera allergiriskmiljöer.

### Fysisk aktivitet

Kroppens behov har inte förändrats med samhällsutvecklingen. Man måste vara i god fysisk form för att vara vid god hälsa. Kroppens olika organ och funktioner blir bättre och friskare om de används regelbundet. Regelbunden fysisk aktivitet bidrar till förbättrat välbefinnande och ökar möjligheterna till att man skall bevara sin funktionsförmåga och sitt oberoende in i ålderdomen.

### Inriktningsmål

- Kommuninvånarnas kunskap skall förbättras när det gäller sambandet mellan hälsa och fysisk träning och om kroppens behov av rörelse samt konditions- och styrketräning.
- Denna kunskap skall leda till regelbunden fysisk aktivitet, anpassad efter individens ålder och kapacitet.
- Denna kunskap skall också leda till regelbunden, aktiv utomhusvistelse för alla åldrar.

### Mat

Maten är en viktig del av våra liv. Våra matvanor är också en av de mest avgörande hälsfaktorerna. Goda matvanor och allsidig kost bidrar till bättre hälsa och känsla av välbefinnande.

### Inriktningsmål

- Kunskapen och medvetenheten om matens och matvanornas betydelse för vår hälsa skall öka hos invånarna i kommunen.
- Måltidsverksamheten i kommunen skall vara av god kvalitet.
- Livsmedelshandlare och matproducenter i kommunen skall engageras. Deras varor och tjänster skall hålla god kvalitet.

### Kultur – fritid

Att på sin fritid ägna sig åt olika kulturella sysselsättningar bidrar till god folkhälsa. Kultur av olika slag ger identitet åt både människor och bygd, stärker samhörigheten och solidariteten. Engagemang och förståelse för andra människor ökar.

### Inriktningsmål

- Ett varierat utbud av teater, konserter och andra kulturella evenemang stöds och utvecklas.
- Lokaler lämpliga för teater, konserter, idrott och dans osv skall finnas.

### Alkohol – Narkotika – Tobak.

Missbruk av alkohol och narkotika är ett växande samhällsproblem. Det är en starkt bidragande orsak till fysiska och psykiska sjukdomar, trafikolyckor, ökad kriminalitet m m. Även bruket av snus och tobak bidrar starkt till ökade sjukdomar och sambandet mellan tobaksbruk och cancer är idag bevisat. Många sjukdomar kan förebyggas om man aldrig börjar röka eller snusa eller bruka alkohol och narkotika.

### Inriktningsmål

- Skol- och ungdomsmiljöer skall vara fria från ANT dvs från Alkohol-Narkotika-Tobak och Snus.
- Alla skall bidra till att sprida information om riskerna med Alkohol-Narkotika-Tobak.

- Genom regelbunden information arbeta mot tobaksdebut med särskild inriktning ”i tidig ålder”.
- Värna om rökfria miljöer.

### **Hälsa och välfärd på äldre dar**

De äldre är en växande skara i landet. Behovet av vård och omsorg kommer att öka i framtiden. Ett gott förebyggande arbete är nödvändigt för att livskvaliteten skall behållas livet ut.

### **Inriktningsmål**

- Kunskapen om sambandet mellan åldrande och hälsa skall öka.
- Gemenskap mellan generationerna skall stödjas och uppmuntras.
- Livskvaliteten skall vara hög till livets slut.