



Saltdal kommune

# Folkehelseplan

Folkehelseplan for Saltdal kommune

2019–2029

# Innhold

## Folkehelseplan

Strategiplan for Saltdal kommune 2019–2029

### Innledning

Innledning	3
Hovedutfordringer	4
Folkehelsemål	5
Trivsel i folkehelsearbeidet	6
Påvirkningsfaktorer for helse	7
Organisering av folkehelsearbeidet	8
Utvikling og utfordringer	10

### Hovedmål

Hovedmål 1: Levekår	12
Hovedmål 2: Oppvekst	15
Hovedmål 3: Nærmiljø	18
Hovedmål 4: Psykisk helse	21
Hovedmål 5: Attraktiv kommune	24
Hovedmål 6: Aktive eldre	27

### Ressurser

Ressurser i vår kommune	31
Sårbarhet og skole	33
Budsjett og regnskap	35
Evaluering og kilder	35

## Innledning

Folkehelsearbeidet handler om å skape gode oppvekstvilkår for barn og unge, forebygge sykdom og skader, og utvikle et samfunn som legger til rette for sunne levevaner, beskytter mot helsetrusler og fremmer fellesskap, trygghet, inkludering og deltagelse.

Plan og bygningsloven er sentral i folkehelsearbeidet, og folkehelseperspektivet skal ivaretas i kommunens planverk.

Planen bygger på oversikten over folkehelseutfordringene som har fokus på årsaker og å hjelpe innbyggerne på et tidlig tidspunkt. Kommunen har stor råderett og utviklingsmuligheter innenfor arbeid, skole, barnehage og bomiljø.

### Folkehelseplanen skal:

1. Ta kunnskapen om barndommens betydning for alvor inn i folkehelsearbeidet.
2. Være en overordnet strategisk plan for virksomhetene som skal bidra til en samfunnsutvikling hvor folkehelse fremheves.
3. Sikre samhandling i kommunen.
4. Fremme involvering og medvirkning fra innbyggere i alle aldre.
5. Fremme folkehelsearbeidet som gjøres i kommunen.
6. Bidra til videreutvikling av gode folkehelse tiltak som er kunnskapsbasert.

# Hoved- utfordringer

Påvirkningsfaktorer omfatter et bredt sett av faktorer på mange nivåer, og med bakgrunn i kunnskapsgrunnlaget har vi valgt ut 6 folkehelsemål.

## Folkehelsemål

Hovedutfordring	Hovedmål	Innsatsområde
1. Oppvekst og levekårsforhold er ujevnt fordelt	Gode levekår med like muligheter for alle	Levekår
2. Frafall i videregående skole og ungdommer med psykiske utfordringer	Sterkere oppvekstmiljø - tidlig innsats i barnehage og skole og foreldrestøtte	Oppvekst
3. Inaktivitet	Levende nærmiljø - tilrettelegge for sosiale og fysiske aktiviteter	Nærmiljø
4. Ensomhet, nedstemthet og rus	God psykisk helse og trivsel for barn og voksne	Psykisk Helse
5. Flere unge flytter ut og fødselstallet går ned	Attraktiv kommune - Arbeid til unge voksne som etter endt utdanning ønsker å slå seg ned her	Attraktiv kommune
6. Flere eldre	Aktive og selvstendige eldre	Aktive eldre

## Trivsel i folkehelsearbeidet

Det betyr mye for velværet å være i form – både fysisk og psykisk. Forskning viser at fysisk aktive barn som har sovet og spist godt er roligere på skolen og tar lettere til seg lærdom.

Rognan barneskole  
Foto: Trond Loge



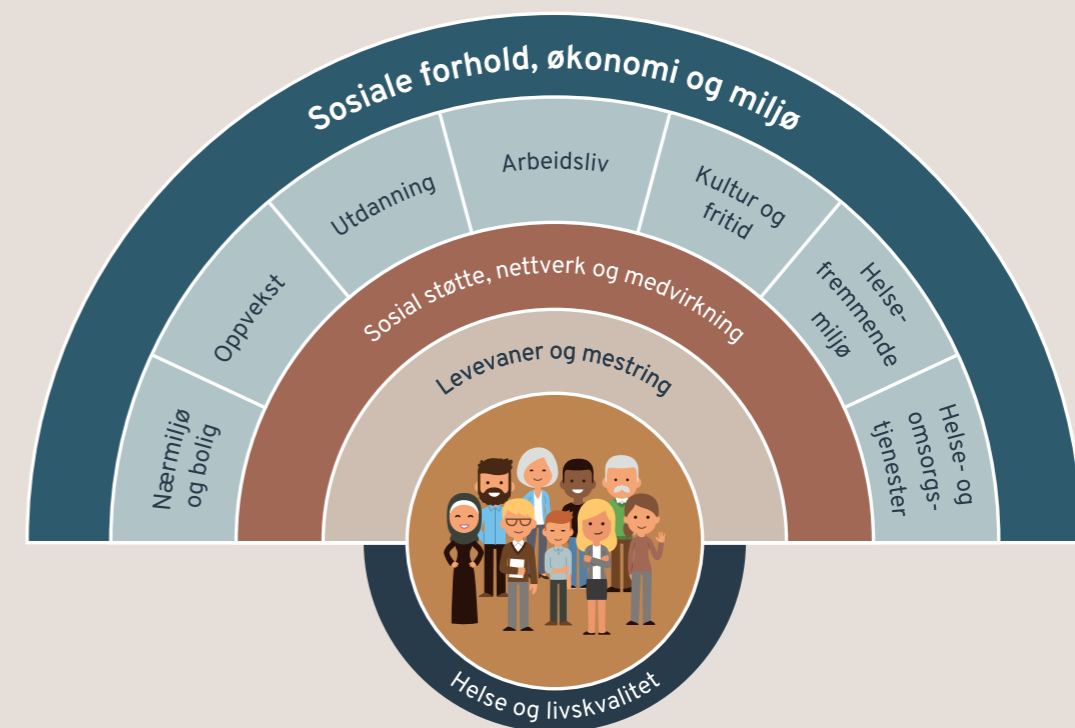
De siste årene er det økt fokus på trygghet og psykisk helse blant unge. Ungdataundersøkelsen fanger opp ungdomsproblemer og ensomhet, depresjon og press/prestasjoner kommer frem. Viktige ressurser fremover vil være god mental helse og barn- og unge som erfarer gode liv.

God helse er fundamentet for sosial og økonomisk utvikling og bidrar til økt produktivitet, en mer effektiv arbeidsstyrke og sunnere alderdom. Mindre utgifter til sykepenger, velferdsutgifter og tapte skatteinntekter.

Alle barnehagene og skolene i Saltdal er sertifiserte som helsefremmende.

## Påvirkningsfaktorer for helse

Tiltak som ikke nødvendigvis kobles til helse kan ha store helsemessige konsekvenser for den enkelte.



# Organisering av folkehelsearbeidet

## Arbeidsgruppe

Arbeidsgruppen er tverrfaglig og består av representanter fra kultur, NAV, skole, helse og frivilligsentralen. Arbeidsgruppen behandler status for helseoversikten og handlingsplan. Saltdal kommune har en forpliktende samarbeidsavtale med Nordland Fylkeskommune. Folkehelsekoordinator er i Rådmannens stab.

Saltdal har en lavere prosentandel som tar høyere utdanning enn landsgjennomsnittet.

Frafall i videregående skole følges nå opp slik at innsatsen blir gitt så tidlig som mulig i utdanningsløpet. Kommunen ønsker å få flere ferdigutdannede ungdommer tilbake til hjemlassen.

## Oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer i Saltdal kommune 2019

Loven om folkehelsearbeid ble iverksatt i 2012 og tar for seg fem viktige prinsipper:

1. **Medvirkning**
2. **Bærekraftig utvikling**
3. **Helse i alt vi gjør**
4. **Føre-var**
5. **Sosial utjevning**

Folkehelseloven skal bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse. Loven pålegger kommunen å ha oversikt over helsetilstanden til innbyggerne, og følge med på hvordan tilstanden utvikler seg over tid.

## Utvikling og utfordringer

Folkehelsearbeidet skal bidra til å fremme befolkningens helse, trivsel og sørge for gode sosiale- og miljømessige forhold. Arbeidet skal bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse.



Elvelangs arrangeres av Frivilligsentralen hver høst og har mange hundre gående langs Saltdalselva i mørket med fakkelbokser som lyskilde.

Foto: Trond Loge

Målet er å fremme befolkningens helse – det skaper mer velferd og bedre livskvalitet for den enkelte. Befolkningens helse er samfunnets viktigste ressurs. Identifisering av folkehelseutfordringer og ressurser skal danne grunnlag for beslutninger i det løpende folkehelsearbeidet og i forbindelse med planlegging etter Plan- og bygningsloven.

Sosial ulikhet i helse er en stor utfordring. Faktorer som påvirker helse (eks. bruk av tobakk, trivsel, psykiske påvirkninger, aktivitet og matvaner) varierer i kommunen og dette er med på å skape sosiale helseforskjeller. De mest effektive tiltakene mot sosial ulikhet i helse retter seg mot hele befolkningen. Dette bør kombineres med målrettede tiltak for de mest utsatte gruppene.

Styrking av folkehelsearbeidet må foregå på tvers av sektorer og er en felles oppgave for hele kommunen. Det må legges til rette for at alle skal ha mulighet til å gjøre gode og sunne valg. Kvalitet i tjenester er viktig for at alle skal ha like muligheter.

Samarbeid mellom offentlig sektor, næringsliv, partene i arbeidslivet og frivillige organisasjoner er en forutsetning for å lykkes. Kommunen skal vurdere konsekvensene av egen virksomhet for befolkningens helse.

# Hovedmål 1: Levekår

Gode levekår med like muligheter for alle



Helsefremmende  
skolefeiring

Foto: Trond Loge

## Innsatsområde

Levekår

---

## Strategier

Utjevne forskjellene mellom innbyggerne

---

## Fokusområder

1. Gi gode vilkår for opprettholdelse og utvikling av arbeidsplasser – også tilrettelagte.
2. Nærmere samarbeid mellom næringslivet og NAV angående arbeidspraksis.
3. Økt satsing på utdanning og kompetanseheving.
4. Dagtilbud til hjemmeboende demente, eldre og uføre.
5. Aktivitetstilbud til de som ikke har mulighet til å jobbe.
6. Boligsosial handlingsplan følges opp med rimelige leiemuligheter.
7. Inkludere minoritetsgrupper i ulike aktiviteter.
8. Utstyrssentral videreutvikles til det beste for alle.
9. Arbeide for mindre foreldrebetaling ved fritidsaktiviteter, leirskole ol.
10. Fokus på brukermedvirkning slik at rette tiltak blir satt i verk.
11. Ny helse, omsorg og sosialplan skal ivareta svakerestilte brukere og ha fokus på forebyggende arbeid.
12. Jobbe for at alle kommunale bygg og anlegg skal være universelt utformet og tilgjengelig for alle.

# Hovedmål 2: Oppvekst

Sterkere oppvekstmiljø – tidlig innsats i barnehage, skole og foreldrestøtte



Elever ved Rognan Ungdomsskole som vant Scandinavian Innovation Award 2019

Foto: Camilla Olsen



## Innsatsområde

### Oppvekst

---

## Strategier

Sterkere oppvekstmiljø – tidlig innsats og styrket foreldrekompetanse

---

## Fokusområder

1. Tidlig hjelp og styrket foreldrekompetanse.
2. Satsing på grunnleggende ferdigheter i skolen og samarbeid på tvers i lesing, skriving, regning og digitale ferdigheter.
3. Arbeide for godt psykososialt miljø i barnehage, skole og SFO.
4. Samarbeid om gode overganger mellom barnehage og skole, også fra videregående og forberedelser til studier eller yrkesliv.
5. Tidlig innsats fra helsestasjon til barnehage og skole.
6. Foreldrestøtte gjennom foreldreveiledningsprogrammer som COS - Circle of Security, PMTO - Parent Management Training Oregon, ICDP - International Child Development Programme.
7. Temakvelder for foreldre.
8. Beskytte barn og unge mot vold og overgrep.
9. Høy kvalitet på barnehage- og skoletilbudet med stimulerende uteområder.
10. Forebygge mobbing og krenkelser.

# Hovedmål 3: Nærmiljø

Levende nærmiljø – tilrettelegge for sosiale og fysiske aktiviteter

## Innsatsområde

Nærmiljø

## Strategier

Tilrettelegge for sosiale og fysiske aktiviteter

## Fokusområder

1. Målrettet arbeide med helsefremmende skoler og barnehager.
2. Sikring av gode rammebetingelser for barneidretten, økt satsning på ungdomsidrett. Gratis bruk av gymsaler og idrettshall.
3. Fremme utvikling av anlegg for idrett- og fysisk aktivitet, herunder friluftsliv, i bo- og nærmiljø. Gjøre de lett tilgjengelig og vurdere belysning på kveldstid.
4. Kommunen skal være en aktiv part i arbeidet med å søke om prosjektmidler som bidrar til økt tilrettelegging for fysiske aktiviteter.
5. Sykkelsti langs elva, samt turstier skiltes og vedlikeholdes, og det satses på flere rasteplasser.
6. Informasjon om trimkasser og Lysløyper skal ligge på kommunens hjemmeside og sosiale medier.
7. Motivere til økt aktivitet med brosjyrer, gå/sykle til skole og arbeidskampanjer.

8. Arbeide for å være en trafiksikker kommune og lage gode veiløsninger for myke trafikanter.
9. Trygge skolevei med gang og sykkelstier – fremme god tilgang til gang/sykkelveier slik at de blir sammenhengende.
10. Anlegge skøytebaner på skolene på vinteren.
11. Kinotilbud.
12. Ukentlige møteplasser og arrangement for barn og unge.
13. Arrangere Ferieklubb og Friluftsskole på sommeren.
14. Ha attraktive og varierte fritids- og kulturtilbud for barn og unge for å være med på å redusere skjermbruken hos denne befolkningsgruppen.
15. Gratis utleie av sports- og friluftsutstyr fra Saltdal Utstyrssentral.
16. Tilgjengelige og hensiktsmessige kultur-/ forsamlingshus som lag og foreninger kan bruke til aktivitet og arrangementer.
17. Gi hjelp og støtte til frivilligheten i form av informasjon, økonomiske støtteordninger og samarbeid om felles prosjekt

# Hovedmål 4: Psykisk helse

God psykisk helse og trivsel for barn og voksne

## Innsatsområde

Psykisk helse

---

## Strategier

Livsmestring

---

## Fokusområder

1. Aktiv på dagtid.
2. Styrke sosiale nettverk og prioritere møteplasser.
3. Søvnkurs til ungdom og voksne.
4. Kurs for lettere depresjon.
5. Fysisk aktivitet/mestring.
6. Kommunen har høy grad av uføre, og tiltak vurderes fortløpende. NAV samarbeider med leger og bedrifter for aktivitetstiltak.
7. Prøve å senke prestasjonspress.
8. Forebygge mobbing og utestengelse i alle aldre.
9. Barn/ungdomsklubber og Slipen, LAN, sommer- og vintertilbud i ferie, 16.mai arrangement, rusfrie arrangementer, UKM.
10. Ved aktivitetshuset arrangeres det åpne møter.
11. Styrke det rusforebyggende arbeidet og ha en ansvarlig alkoholpolitikk.
12. Sunn bruk av sosiale medier må vektlegges mer i skole og fritid i samarbeid med foresatte.
13. Samordne rus- og psykiatri-innsatsen slik at ressursene brukes der de trengs mest.
14. Økt kunnskap om psykisk helse.

# Hovedmål 5: Attraktiv kommune

Attraktiv kommune – Arbeid til unge voksne  
som etter endt utdanning ønsker å slå seg  
ned her

## Kommunen skal fremstå som attraktiv!

Det viktig med en vurdering av arbeidsplasser, skole, bomuligheter og barnehageplasser. Vi trenger flere unge voksne for at vi ikke skal få overvekt av eldre i kommunen. Det vil styrke kommunen å få flere unge voksne med barn tilbake til bygda.

Vi har en lav andel av innbyggere med endt utdanning som kommer tilbake hit. Dette kan vi gjøre noe med ved å sette fokus på det ungdommer i utdanning ønsker for å komme tilbake hit og arbeide. Arbeidsplasser som ikke krever høyere utdanning er viktige for at alle kan være i jobb.

Det er ikke alle som flytter for videre utdanning.

## Innsatsområde

Attraktiv Kommune

---

## Strategier

Gjøre ressursene i kommunen kjent

---

## Fokusområder

1. Tilby lærlingeplasser og traineeplasser i samarbeid med næringslivet.
2. Veiledning av utdanningsvalg fra skolene i samarbeid med kompetansebehovet til næringslivet.
3. Saltdal Utvikling tilbyr gründerkurs.
4. Kommunen tilbyr arbeidsplasser med utviklingspotensialer.
5. Tilby feriejobb til de som er i utdanning slik at de føler tilknytning til en arbeidsplass, familien og bygda.
6. Lage ferdig kompetanseplanen i Saltdal i 2019 og bruke den aktivt.
7. Vurdere om det er rimelige nok bomuligheter for enslige eller små familier å leie i henhold til boligpolitisk handlingsplan.
8. Legge til rette for at privat næringsliv kan utvikle arbeidsplasser, herunder gode arealer for bedrifter som ønsker å starte opp.

# Hovedmål 6: Aktive eldre

## Aktive og selvstendige eldre

Det vil bli en økning i antall eldre fremover, og det utarbeides en ny helhetlig plan for helse, omsorg og sosial som vil gå grundig inn på behovene fremover. Det er en tendens til at eldre selger eneboliger og flytter mer sentralt inn i leiligheter.

# Innsatsområde

## Aktive eldre

---

## Strategier

### Styrke eldreomsorgen og oppmuntre til aktivitet for eldre

---

## Fokusområder

1. Involvere eldre i arbeidet med å planlegge og utforme nærmiljø og lokalsamfunn.
2. Tjenestetilbud skal ta utgangspunkt i hva som er viktig for den enkelte. En personsentrert tilnærming innebærer å ivareta de eldre som hele mennesker, ikke bare deres sykdom og funksjonssvikt.
3. Helse og omsorgstjenesten skal bidra til å skape gode øyeblikk og meningsfull aktivitet i hverdagen. Både fysiske, sosiale og kulturelle opplevelser.
4. Sitteplasser ved turmål som Tangodden, Skansenøyra, elva og kaia.
5. Helse og omsorgstjenesten skal vurdere den enkeltes behov og potensiale for rehabilitering og egenomsorg.

6. Institusjoner og omsorgsboliger bygges slik at de blir en integrert del av bomiljøet. Sambruk av lokaler legger grunnlag for aktiviteter, uformelle møter og gjensidig utnyttelse av ressursene.
7. Forebygge ulykker som lårhalsbrudd, drukning, brann- og trafikkskader.
8. Funksjonshemmede tilbys hjelp til et trygt og godt liv. Muligheter til å søke assistent.
9. Satse mer på hjemmebaserte tjenester, hjelpemidler og velferdsteknologi som kan gjøre det mulig å bo hjemme så lenge som mulig for flere som ønsker det.
10. Systematisere arbeidet med frivillige lag og foreninger som et supplement til de ansatte i eldreomsorgen.
11. Styrke og støtte pårørendes innsats med avlastende tiltak og kompetansehevende tiltak.
12. Bekjempe ensomhet og styrke det psykiske helsetilbudet for eldre.
13. Skape generasjonsmøter mellom unge og eldre i dagliglivet.
14. Sørge for at eldre får tilbud om god, sunn og appetittvekkende mat.
15. Sørge for god helsehjelp og verdighet ved livets slutt.
16. Skape en heltidskultur i helse- og omsorgssektoren. Øke antallet studie- og lærlingeplasser.
17. Legge til rette for sterkere brukermedvirkning.
18. Legge til rette for et aktivt yrkesliv for eldre.

# Ressurser

Saltdal er kjent for å være en god kommune for innbyggere i alle livsfaser, og mange ganger kan man høre folk snakke om omsorgskommunen Saltdal.

## Ressurser i vår kommune

1. Skolene og barnehagene ble sertifisert i 2018 som helsefremmende og de arbeider kontinuerlig med kriteriene og evaluerer seg selv. I 2019 satses det på medvirkning og lek sammen med barna.
2. Frivillige/ildsjeler og frivilligsentralen som kan koordinere frivillige som ønsker et samarbeid med kommunen. Gode aktiviteter gir mestringsopplevelser.
3. Et godt fungerende Ungdomsråd med koordinator som er ansatt i kultur. Dette gjør at ungdommers stemmer blir hørt og at de kan være aktive i kommunestyret.
4. Elevråd og samarbeidsutvalg ved hver skole.
5. Foreldrerepresentanter som er aktive ved barnehager og skoler gjør at medvirkning blir satt fokus på.
6. Helsestasjonen samarbeider forebyggende med flere enheter der tidlig innsats har et sterkt fokus. «Barn som pårørende» arrangerer årlig fagdager.
7. Skolene har opprettet fraværsteam og skoleteam.
8. Barnevernet arbeider forebyggende og er ute på skolene jevnlig.
9. Planarbeidet fungerer slik at overordnet samfunnsplan følges som en rød tråd gjennom temaplanene.
10. Eldrebølgen med flere friske eldre er en ressurs samfunnet må ta vare på.
11. Et engasjert næringsliv som ønsker lekepark i sentrum.



12. De fleste er trygge og fornøyde med sitt nærmiljø.
13. Det er kort vei til rekreasjon i naturen.
14. Aktiv og engasjert kulturavdeling.
15. Foreninger og lag som byr på mange fritidsaktiviteter.
16. Kulturskole for alle.
17. Biblioteket som åpen og gratis møteplass.

## Sårbarhet og skole



Utstyrssentralen låner ut gratis utstyr.

Foto: Camilla Olsen

## Sårbarhet

Små barns sårbarhet for påvirkning tilsier at vi må rette en særlig oppmerksomhet mot de første leveårene i et barns liv, inkludert svangerskapsoppfølgingen. Mye av grunnlaget for helse og trivsel skapes i barndommen. Saltdal kommune legger spesielt vekt på en erkjennelse av at negative opplevelser og påvirkninger i tidlig barndoms- og ungdomstid kan ha store skadevirkninger senere i livet – både for fysisk og psykisk helse. Kommunen har en unik mulighet til å nå alle barn og unge gjennom en rekke tjenester og tilbud. Gjennom barn og unge kan vi nå hele familien.



Foto: Camilla Olsen

## Skole

Hver høst begynner 60 000 barn på skolen i Norge. Klarer vi ikke snu dagens trend, vil én av fire elever, 15 000 i hvert kull, slutte før de har bestått videregående skole. Det er et langt større problem i dag enn for et par generasjoner siden, fordi det nye arbeidslivet krever mer kompetanse. Uten fullført videregående opplæring er faren stor for at man faller utenfor. Kampen mot frafall er derfor blant de viktigste for å sikre et samfunn med små forskjeller og store muligheter. Elever som er i ferd med å falle fra i videregående opplæring må få rask og tett oppfølging. Trygge elever som trives på skolen, lærer best. Mobbing er et stort samfunnsproblem, og barn som blir mobbet er mer utsatt for sykdom og problemer senere i livet. Vi vil skjerpe innsatsen mot mobbing på skolen og prioritere det forebyggende arbeidet.

## Budsjett og regnskap

Folkehelsemidler fordeles årlig på prioriterte arbeidsområder etter samarbeidsavtalen med NFK. Det er et nært samarbeid med kultur om spillemiddelsøknader til nærmiljøutvikling. Hver enkelt enhet arbeider med folkehelse, og vi samarbeider på tvers og unngår silotenking.

Helsestasjon, kultur og omsorg søker om skjønnsmidler der det er mulig for å arbeide mer forebyggende. De arbeider etter «En god barndom varer hele livet».

Kommunens budsjett lages av Rådmannen der kommunestyret prioriterer innsatsområdene.

## Evaluering og kilder

### Evaluering

Evaluering av folkehelseplanen skal gjøres hvert 4. år etter gjennomgang av folkehelseutfordringene som er lovpålagt. Ansvarlig er Folkehelsekoordinator.

### Kilder

- Folkehelse i Saltdal- status og utfordringer
- Folkehelseprofilen 2019
- Kommuneplanens samfunnsdel
- Ungdata 2019



Design av Seria