

Ett friskare  
Väsby



Upplands Väsby  
kommun

# Folkhälsoprogram

2018-2020



# En god folkhälsa på lika villkor

## Trygghet och social hållbarhet i Väsby

### 1. Delaktighet och inflytande i samhället

Delaktighet och inflytande i samhället är grundläggande faktorer för folkhälsa. Att känna delaktighet och uppleva att man kan påverka leder till ökad hälsa och livskvalitet. Frågor som rör arbetsmarknadsfrågor, jämställdhet, integration samt stöd till personer med funktionsnedsättning är särskilt viktiga

#### Strategier för att nå målet:

- Stimulera till ökad delaktighet och inflytande i samhället för såväl barn som vuxna.
- Stimulera intresset för allmänna val.
- Erbjud viktiga samhällsinformation på flera språk.

### 2. Ekonomiska och sociala förutsättningar

Ekonomisk och social trygghet är viktiga förutsättningar för folkhälsan. Det finns ett samband mellan en god folkhälsa och ett samhälle präglat av ekonomisk och social trygghet, jämlikhet i levnadsvillkor, jämställdhet och rättvisa samt att stärka de nationella minoriteternas rätt. I Väsby finns fem olika minoriteter. Dessa är finnar, judar, romer, samer och tornedalingar.

En grund för goda levnadsförhållanden och att minska skillnader i ohälsa är att elever går ut grundskolan med fullständiga betyg. Fullföljd gymnasieutbildning och högskole- eller någon form av yrkesutbildning främjar allmänt en god hälsa.

#### Strategier för att nå målet:

- Vidta åtgärder så att andelen kommuninvånare som känner sig trygga ökar.
- Verka för ökad jämlikhet i hälsa, särskilt beaktas minoritetens utsatthet.
- Verka för jämställdhet mellan kvinnor och män inom alla samhällsområden.
- Vidta åtgärder för att öka andelen elever som går ut grundskolan med godkänt i samtliga ämnen.
- Vidta åtgärder för att öka andelen elever som fullföljer gymnasiestudierna.
- Vidta åtgärder för att öka andelen personer med egen försörjning.

### 3. Barns och ungas uppväxtvillkor

Trygga och goda uppväxtvillkor är avgörande för barns och ungdomars hälsa och för folkhälsan på lång sikt. Även om barn i Sverige i allmänhet har goda uppväxtvillkor och en god hälsa finns det barn som behöver särskild uppmärksamhet. Närmare hälften av all ohälsa bland barn kan kopplas till de omständigheter under vilka familjen lever och vilken social tillhörighet föräldrarna har. Förskola, skola och fritidsverksamheter spelar därför en viktig roll för att minska/utjämna skillnaderna i barns uppväxtvillkor. Den ökade psykiska ohälsan bland barn och ungdomar ska uppmärksammas särskilt, liksom utvecklingen av barns och ungdomars levnadsvanor. Barnperspektivet och barnets bästa skall finnas som grund i all verksamhet.

#### Strategier för att nå målet:

- När kommunen fattar beslut, ska barns och ungdomars behov och intressen tillvaratas i enlighet med barnkonventionens intentioner.
- Erbjud stöd som främjar barns och ungdomars psykiska hälsa.
- Vidta åtgärder för att motverka utanförskap och segregation.
- Erbjud föräldraskapsstöd.

### 4. Skapa förutsättningar för åldrande med livskvalitet

Livsvillkoren och våra levnadsvanor påverkar vår hälsa. Det är den grundläggande utgångspunkten för allt folkhälsoarbete. Att skapa förutsättningar för åldrande med livskvalitet kan beskrivas som en process där möjligheterna till fysisk, social och psykisk hälsa optimeras, så att äldre människor kan ta aktiv del i samhället och få ett självständigt liv med god livskvalitet utan att diskrimineras på grund av ålder.

#### Strategier för att nå målet:

- Den enskilde ska erbjudas stöd för att kunna bo kvar i sin egen bostad, men även stöd och rådgivning för att vid behov kunna flytta till en bättre anpassad bostad.
- Främja och uppmuntra till aktivitet för såväl kropp som själ.
- Stödja utvecklingen av sociala träffpunkter för social gemenskap och delaktighet för att skapa känsla av sammanhang och meningsfullhet och därmed minska isolering och ensamhet.



## 5. Fysisk aktivitet och goda matvanor

Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för en rad sjukdomar, exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, typ två-diabetes, vissa cancerformer, övervikt, benskörhet och har även en förebyggande effekt på depressioner.

Maten har också en stor betydelse för folkhälsan och flera av de växande folkhälsoproblemen har ett tydligt samband med matvanor. Den ökande andelen överviktiga visar att mångas matvanor inte är anpassade till deras energibehov. Övervikt ger en rad folkhälsoproblem som bland annat ökar risk för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, ledsjukdomar och en del cancerformer.

### Strategier för att nå målet:

- Den fysiska miljön ska vara säker och stimulera till fysisk aktivitet och vardagsmotion för barn, ungdomar, vuxna och äldre.
- Bidra till att kunskaperna om sambandet mellan matvanor och hälsa ökar.
- Följa det måltidspolitiska programmet.



## 6. Ett samhälle fritt från narkotika och dopning, minskat tobaksbruk samt minskade medicinska och sociala skador orsakade av alkohol

Det övergripande syftet med arbetet mot tobak, alkohol, dopning och narkotika är att stärka en god folkhälsa, som innebär hög livskvalitet för medborgarna med minskade sociala, medicinska och ekonomiska problem.

Nästan vart femte barn i Sverige lever i en familj där en vårdnadshavare dricker för mycket alkohol och i två av tre misshandelsfall är alkohol inblandat. Hälften av alla rökare beräknas dö i förtid och ännu fler blir sjuka av sin rökning. För de som använder narkotika finns en ökad risk att inte klara av skolan eller ett arbete. Alkohol, narkotika, dopning och tobak (ANDT) orsakar ett stort lidande för den som är beroende och de anhöriga samt medför stora samhällsekonomiska konsekvenser.

### Strategier för att nå målet:

- Tillgång till alkohol, narkotika, dopningsmedel och tobak ska minska.
- Antalet barn o unga som börjar använda narkotika, dopningsmedel, och tobak eller debuterar tidigt med alkohol ska successivt minska.
- Antalet kvinnor och män samt flickor och pojkar som utvecklar skadligt bruk, missbruk eller beroende av alkohol, dopningsmedel, narkotika ska successivt minska.
- Kvinnor och män, flickor och pojkar med missbruk eller beroende ska utifrån sina förutsättningar och behov ha ökad tillgänglighet till vård och stöd av god kvalitet.
- Antalet kvinnor och män samt flickor och pojkar som dör och skadas på grund av sitt eget eller andras bruk av alkohol, narkotika dopningsmedel ska minska.



## Bakgrund och syfte

En god folkhälsoutveckling är en viktig fråga för Upplands Väsby kommun. Folkhälsa är ett uttryck för det allmänna hälsotillståndet i ett samhälle och beror på många olika faktorer, bland annat invånarnas livsvillkor, sociala situation, levnadsvanor och den fysiska miljön. Vissa av de faktorer som påverkar hälsan kan individen själv påverka medan andra ligger utanför individens omedelbara kontroll. Hälsan förbättras ständigt i Sverige. Trots detta finns det stora skillnader i livsvillkor, levnadsvanor och hälsa mellan olika grupper. Hållbar utveckling omfattar tre olika delar, social, ekonomisk och ekologisk hållbarhet.

Folkhälsoarbetet omfattar samtliga av dessa tre delar. Kommunens roll är att stödja och skapa förutsättningar för en god folkhälsoutveckling och bygga ett långsiktigt stabilt och dynamiskt samhälle, där grundläggande mänskliga rättigheter uppfylls för att minska skillnaderna i ohälsa.

Folkhälsoprogrammet ska vara ett stöd för kommunen att bidra till en god folkhälsoutveckling i Upplands Väsby. Men kommunen kan inte ensam nå framgång i arbetet. Samverkan med föräldrar, landstinget, polisen, frivilligorganisationerna, föreningarna och näringslivet är nödvändig.

## Ansvarig för folkhälsoprogrammet

Folkhälsoprogrammet är till för alla som bor och verkar i Upplands Väsby kommun. Barn och ungdomar är prioriterade i programmet. Ansvarig för programmet är kommunledningskontoret.

Relaterade dokument finns på: [www.upplandsvasby.se](http://www.upplandsvasby.se)

- Måltidspolitiskt program
- Upplands Väsby's handlingsplan för ANDT förebyggande arbete 2017-2021
- Visionen 2040
- Kommunens flerårsplan med budget 2018-2020
- Nationella folkhälsomål
- Folkhälsorapport 2017
- De globala målen – Agenda 2030



Upplands Väsby  
kommun