

Sammendrag

Skal vi lykkes med forebygging og tidlig innsats, må vi ha et langsiktig perspektiv. Både for den enkelte innbygger og Marker kommune, vil det å arbeide forebyggende, gi bedre kvalitet og være ressursbesparende.

Forebygging handler om god informasjon om sykdom og plager/utfordringer, og få råd for å unngå eller bremse forverring der dette er mulig. Målet er å fange opp endringer i helsetilstand og livssituasjon så tidlig som mulig. Det betyr at vi må vektlegge forebygging, rehabilitering, sosial og fysisk aktivitet og lindrende behandling. Innbyggere med store og sammensatte behov klarer ofte ikke å etterspørre nødvendige tjenester som legetjenester, men er avhengige av bistand fra pårørende og helsepersonell.

Innledning

Forebyggende, folkehelse, legekontor og dagtilbud har bestått av arbeidsgruppen med kommuneoverlege, representanter fra fysioterapi, dagsenter, NAV og kultur.

Kommunen skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller og bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen.

Aktuelle føringer

Nasjonale føringer:

- Lov om folkehelsearbeid av 2011.
- St. Meld. 15 2017-2018 «Leve hele livet»
- «Flere eldre – flere muligheter» Seniorpolitisk redegjørelse fra Statens seniorråd 2014-2017
- Folkehelseprofil

Lokale føringer:

- Ungdataundersøkelser
- "Slik har vi det" - Folkehelsearbeid i ett livsløpsperspektiv
- Handlingsplan for folkehelse

Legges til slutt

Utviklingstrekk og utfordringsbilde

Helsetilstanden i Norge er god, og vi lever stadig lengre. Store deler av befolkningen har god helse og muligheter for å delta i arbeids- og samfunnsliv. Det er derfor spesielt viktig å bidra til at sårbare grupper ikke faller utenfor. Sosial ulikhet i helse etableres tidlig i barneårene, og konsekvensene av dårlig helse forsterkes gjennom livet. Utfordringene i Marker er lik de utfordringene en ser på landsbasis. [Se oppvekstprofil for 2020 sak til utvalget oktober-20](#)

En god oppvekst varer ikke bare livet ut, den varer flere generasjoner. Hvert enkelt barn må bli sett og inkludert i ulike fellesskap, og få mulighet til å lære og å utvikle seg til et selvstendig individ, både fysisk og psykisk.

Ungdomsgruppen må også være i fokus gjennom forebyggende tiltak i både skole og fritid. Tilrettelagte fritidsaktiviteter og fokus på forebygging av psykisk helse er viktige elementer.

Eldre i dag er friskere og mer funksjonsfriske enn før. De har høyere utdanning, bedre boforhold og bedre økonomi enn tidligere eldregenerasjon. Økt antall eldre fører også med seg flere eldre som lever med sykdom og skader, særlig i livets siste fase. Antallet innbyggere med demenssykdom vil stige.

Behovet for aktivitet vil være det samme framover for voksne/eldre som det er i dag. utfordringen ligger i at antallet eldre er mye større og behovene mer sammensatte.

Situasjonsbilde og fremtidsbehov

Tidlig oppfølging av barn med særskilte behov er viktig for den enkelte, og økonomisk lønnsomt for samfunnet. Et koordinert og fleksibelt samarbeid mellom våre tjenester, barnets familie og andre, er derfor avgjørende for å kunne gi et godt helhetlig tilbud.

Utviklingen i sykdomsbildet stiller krav til både kompetanse og kapasitet i kommunen. Enkelte innbyggere har behov for tjenester over lang tid, og fra flere ulike tjenesteområder. Vi må samarbeide mer på tvers av tjenesteområdene, og utvikle tjenestene i tråd med endrede behov. God og flerfaglig kompetanse i å oppdage forverring i helsetilstanden.

Ved å prioritere helsefremmende og forebyggende arbeid, kan veksten i behovet for kommunale tjenester bli mindre, forutsatt at tilgjengelige ressurser settes inn der de trengs mest. Aktiviteter må tilpasses den enkeltes utfordringer i tilværelsen. Statistikk viser at det er mange spreke pensjonister.

Å styrke lokalmiljøets muligheter for handling, medvirkning og medbestemmelse, skaper engasjement og et levende lokalsamfunn. Frivillige er en stor folkehelseressurs som fremmer deltakelse og trivsel.

Gjensidig opplæring og veiledning mellom innbygger og tjenestene er en forutsetning for å lykkes med å skape gode, tilpassede tjenester.

Å benytte brukernes kompetanse er viktig for å utvikle gode, helhetlige og koordinerte tjenester.

Kronisk syke har svært ulike behov og forutsetninger. Målet er å ha så god behandling av grunnsykdommen som mulig. Ut over dette må behovet for tjenester og målsettingen med tjenestene utarbeides sammen med den enkelte.

Det vil fortsatt være viktig å tilrettelegge for gode møteplasser, arenaer for fellesskap og samhandling. Møteplasser hvor folk på tvers av alder og bakgrunn kan skape fellesskap, gode sosiale nettverk og motvirke ensomhet og isolasjon hos både unge og eldre.¹

Fastlegekontoret bør fortsette å være kommunalt driftet for å opprettholde rekruttering av fastleger. Det er behov for nye og endrede fastlegelokaler, mer tilpasset brukere med funksjonsnedsettelse.

[Slik har vi det i 2019:](#)

Sterke sider	Utfordringer
--------------	--------------

¹ <https://www.marker.kommune.no/kommuneplan.376818.no.html>

<p>Frivillige er en stor folkehelseressurs som fremmer deltakelse og trivsel.</p> <p>Marker preges i hovedsak av gode oppvekst- og levekårsforhold for det store flertallet av befolkningen.</p> <p>Lav prosentandel arbeidsledige, 1,1 pr 2019.</p> <p>Ungdommene er ganske fornøyde med kulturtilbudet og nærmiljøet sitt. Kommunen har et rikt organisasjonsliv med et stort antall frivillige organisasjoner</p> <p>Marker har en høyere andel ungdom enn landsgjennomsnittet som er fysisk aktive</p> <p>Marker kommune har god oversikt over befolkningens helsetilstand</p>	<p>Koordinering og systematisk bruk av frivillig innsats.</p> <p>Tidlig oppdagelse av mulige risikofaktor for psykisk og fysisk sykdom på de ulike aldersgrupper.</p> <p>Tendensen til økt ulikhet mellom inntektsgrupper i Norge fortsetter, og det gjelder også for Marker. Andel lavinntektsfamilier i Marker er 10,5 %.</p> <p>Andel unge mellom 20-44-år med uføretrygd er høy.</p> <p>Litt under en fjerdedel av den voksne befolkningen er fysisk aktive fire dager eller mer pr. uke. Det er her store forskjeller mellom reell fysisk aktivitet blant voksne i Marker og Helsedirektoratets anbefalinger.</p> <p>Overvekt og fedme blant yngre øker.</p>
--	---

Slik vil vi ha det i 2030:

- Flere organisasjonsaktive eldre som gir bedre helse og livskvalitet. Frivillig innsats bl.a. til å skape sosiale nettverk, identitet og tilhørighet.
- Den enkelte innbygger tar ansvar for egen helse
- Befolkningen er fysisk aktive
- Ha Frisklivssentral
- Økt dagaktivitetstilbud for gruppen eldre og innbyggere med sammensatte utfordringer
- Tilstrekkelig legekapasitet
- Bedre egnet fastlegekontor/lokaler
- Aktivitetstilbud ut fra de reelle og forskjellige behov som er i befolkningen.
- Færre antall uføre i ung alder

Slik gjør vi det:

Tiltak	Ansvar	Tidspunkt
Legge til rette for gode fysiske og sosiale møteplasser.	Rådmann Virksomhetsledere	Kontinuerlig
Bevisstgjøring i kommunens virksomheter om generelt folkehelsearbeid.	Rådmann	Kontinuerlig
Flerfaglig samarbeid på tvers av virksomheter er nødvendig for å gi gode tjenester. Brukermedvirkning og –kompetanse.	Rådmann Virksomhetsledere	Kontinuerlig
Helhetlige og koordinerte tiltak /pakkeforløp.	Fagpersoner	Kontinuerlig
Opprette Frisklivssentral.	Virksomhetsledere	

