

HANDLINGSPLAN

Partnerskap for folkehelse i Leikanger kommune

vedteken av Leikanger kommunestyre i sak 0027/06 i møte 22. juni 2006

Innholdsliste

1. Bakgrunn

2. Status

3. Handlingsprogram

4. Tiltak

4.1 Helsefremjande skular og fritidsmiljø

4.2 Trygge lokalsamfunn

4.3 Fysisk aktivitet /kosthald og ernæring

4.4 Psykisk helse /inkluderande lokalsamfunn

1. Bakgrunn

Folkehelseprogrammet er eit nasjonalt program, der Sogn og Fjordane har vorte utnemnt til "fyrtårnfylke" Kommunestyret gjorde i sak /2005 vedtak om at Leikanger skulle vere med i programmet/satsinga, og det er inngått partnerskapsavtale mellom kommunen og fylkeskommunen. Avtalen vil i denne omgang gjelde fylkesplanperioden 2005 – 2008.

Følgjande føringar ligg til grunn for avtalen:

Både fylkeskommunen og kommunen skal ha

- ein koordinator som er sentralt administrativt forankra, og har nærleik til det politiske nivået
- ei organisering som i varetek samarbeid på tvers av sektorane
- ei politisk forplikting, og ei forankring av verksemda i planverket
- eit samarbeid som omfattar frivillige organisasjonar og andre viktige aktørar

Målet med folkehelseprogrammet er eit aktivt førebyggjande folkehelsearbeid med samarbeid på tvers av faglege og organisatoriske grenser.

Det er sett ned følgjande styringsgruppe for folkehelsearbeidet i Leikanger:

1. Olav Lunden, ordførar
2. Leiv Erik Husabø, kommunelege
3. Gunnar Steine, sjef for oppvekst og omsorg
4. Jorunn Nythingnes , folkehelsekoordinator

Desse utgjer det tverrfaglege og tverretatlege folkehelserådet:

- Hallvard Grinde, skule
- Johanne Malene Teigen, helsesøster
- Torill Holen, kommunefysioterapeut
- Torill Tonheim, heimetenestene og sjukeheimen
- Ole Opheim Røthe , kultur og fritid
- Grete Hagen, sosialeiar
- Runar Stadheim, teknisk sektor (erstattar Per Holen)
- Leiar for psykiatritenesta
- Representant frå Syril – Per Hauge
- Representant frå Leikanger ungdomslag – Astrid Hammer Bolstad/Birte Fossheim
- Representant frå Leikanger pensjonistlag Kjellaug Broch /Norvald Viken

Det er frå sentralt hald lagt opp til 8 satsingsområde:

- Fysisk aktivitet
- Rus og tobakksførebygging
- Førebygging av skader og ulukker
- Kosthald og ernæring
- Kultur og helse
- Helsefremjande skular og fritidsmiljø
- Psykisk helse
- Aktive, levande og inkluderande lokalsamfunn

Kommunane som er med skal velje eitt eller fleire av desse satsingsområda.

2. Status

2.1. Forankring

- Stortingsmelding 16 – ”Resept for eit sunnare Noreg” – Folkehelsemeldinga med tilhøyrande handlingsprogram
- Fylkesplanen 2005 – 2008 – tema folkehelse og livsutfalding
- Kommuneplan 2002 – 2014 der ei av hovudmålsetjingane er at Leikanger skal vere ein god stad å vekse opp, arbeide og bu

Området folkehelse er ikkje eksplisitt nemnt i kommuneplanen , eller kome med som satsingsområde, men der mest heile hovudkapittel A Oppvekst og kultur kan gå rett inn i folkehelseplanen. Hovudkapittel B - Bustad, miljø og fritid har friluftsliv eige satsingsområde med 3 uttalte målsetjingar:

- Kommunen skal vidareutvikle dei friluftstilbod som eksisterer, og legge til rette for nye tilbod
 - Friluftstilboda i kommunen skal marknadsførast (web, foldar, kart)for fastbuande og tilreisande
 - Kommunen og reiselivet må samarbeide om å tilrettelegge og gjere friluftstilboda kjende.
- Under same hovudkapittel – Kulturliv er vidareutvikling av badestranda på fylkesmannsgarden, bygging av idrettshall og ballbinge(realisert) teke med.

Styringsgruppa føreset at folkehelse vert teke med som eige satsingsområde, og at handlingsplan for folkehelse vert innarbeidd i kommuneplanen vert neste revisjon

Andre planar som vedkjem folkehelseprogrammet er:

- Økonomiplan 2006- 2009

Rehabilitering av symjebasseng, bygging av idrettshall, tilskot til kjøp av minibuss(realisert)ligg inne i planen.

- Utviklingsplanar for skulane og barnehagane i Leikanger kommune vedtekne i kommunestyret i sak /2005 og sak /2006.

Fysisk aktivitet vert vidareført som satsingsområde for alle skulane og barnehagane i kommunen

- Psykiatriplan for Leikanger kommune
- Ruspolitisk handlingsplan
- Handlingsprogrammet i SLT (samordning av lokale førebyggjande tiltak)
- Ulike samarbeidstiltak med Sogndal kommune

3. Handlingsprogram

Kommunen vil i folkehelseprogrammet ta utgangspunkt i dei mål og tiltak som ligg i kommuneplanen -delplan for idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet, psykiatriplanen, utviklingsplanar for skular og barnehagar i Leikanger kommune,

Leikanger kommune vil prioritere desse 4 satsingsområda:

1. Helsefremjande skular og fritidsmiljø/MOT, her under rus og tobakksførebygging
2. Trygge lokalsamfunn – Skade- og ulukkesførebyggjande arbeid.
3. Fysisk aktivitet/Kosthald og ernæring
4. Psykisk helse/ Inkluderande lokalsamfunn

Kommunen vil i fase 1; 2006/2007 prioritere barn og unge ved å legge vekt på fysisk aktivitet, rus og tobakksførebygging , helsefremjande skular og fritidsmiljø, MOT-prosjektet , kosthald og ernæring , psykisk helse samt ulukkesførebyggjande arbeid.

I fase 2; 2007/2008 vil kommunen følgje opp satsingane frå fase1 og i tillegg prioritere tiltak for eldre og for inaktive vaksne. Samansetjinga av folkehelserådet kan vere ulikt i desse to fasane, men treng ikkje vere det.

Det vert sett ned arbeidsgrupper med slik samansetjing:

1. Helsefremjande skular og fritidsmiljø/MOT, her under rus og tobakksførebygging

Ole Opheim Røthe – kultur og biblioteksjef - leiar

Grete Hagen/ny miljøterapeut sosial/barnevern

Sissel Espe - sosiallærer LUS

Representant for ungdomsrådet

Birte Fossheim - MOT

Hallvard Grinde LBS

2. Trygge lokalsamfunn – skade og ulukkesførebyggjande arbeid

Johanne Malene Teigen – helsesøster - leiar

Runar Stadheim - teknisk

Torill Tonheim - pleie og omsorg

Torill Holen - kommunefysioterapeut

Representant frå ungdomsrådet /leiar av FAU v/LBS

Norvald Viken - representant frå Leikanger pensjonistlag

Representant frå Syril

Helsesøster Johanne Malene Teigen er kommunen sin barnerepresentant i plansaker.

3. Fysisk aktivitet/ kosthald og ernæring (gruppa vel sjølv leiar)

Per Hauge -Syril

Bjørn Loftesnes – LBS/SFO – og eldsjel

Johanne Malene Teigen – helsesøster

Elise Aardal - barnehagane

Ingunn Marie Myren -LUS

Kjellaug Broch - representant frå Leikanger pensjonistlag

/sjukeheimen

4. Psykisk helse/inkluderande lokalsamfunn

Leiar for psykiatritenesta

Dagrunn Røysum – AMU/inkluderande arbeidsliv/attføringsutval

Rita Hagen Molvær – sosialkontoret

Representant frå trygdekontoret ?

Lokallaget for mental helse/LPP /FFO

Astrid Bolstad – for organisasjonane

Ein ønskjer å her å trekkje vekslar på fleire lag og organisasjonar, og gjerne som har andre tilbod enn Syril, slik som Skyttarlaget, Jakt og fiskelaget, Speidaren m.m. Astrid Bolstad representerer i utgangspunktet desse, og får eit særleg ansvar for denne kontakten.

Medlemene i styringsgruppa kan gå ut og inn av dei ulike gruppene etter ynskje og behov
Folkehelsekoordinator har tilhøyrlighet til alle gruppene.

4. Tiltak

4.1 Helsefremjande skular og fritidsmiljø/ MOT, herunder rus og tobakksførebygging

1. Partnarskapsavtalar.

Leikanger kommune ønskjer å samarbeide med friviljuge lag og organisasjonar om å legge til rette for meir eigenorganisert fysisk aktivitet for alle grupper. Kommunen v/folkehelserådet vil gjerne inngå faste avtalar om dette.

2. Danseprosjekt "Dans utan grenser" ung til ung - metodikk

Leikanger kommune vil i samarbeid med Leikanger ungdomslag etablere Leikanger danseverkstad hausten 2006.

3. Gode overgangar mellom barnehage /barneskule/ungdomsskule/vidaregåande skule.

Sjå barnehagen og det 13-årige skuleløpet i samanheng – auke informasjon og samarbeid. Styrke rådgjevartenesta sitt arbeid med omsyn til overgang til vidaregåande skule.

4. "Fysisk aktivitet og måltid" i skulane

Leikanger kommune vil vidareføre prosjektet "fysisk aktivitet og måltid" i skulane, herunder tilbod på barneskulen etter skuletid på korte skuledagar for mellomsteget.

5. VOX-prosjektet i barneskulen og SFO – kompetanseheving for personalet med mål om utvida bruk av områda kring barneskulen.

6. Comenius –prosjekt "Education and health through sport @ school"

Vidareføre Ungdomsskulen si deltaking i prosjektet.

7. MOT-prosjektet

Vidareføre og utvikle MOT-prosjektet. I dette prosjektet vert det jobba med ungdom sine haldningar til m.a. rusbruk, røyking, livsstil generelt.

8. Ungdomsundersøkinga.

Gjennomføre den årlege ungdomsundersøkinga om rusmisbruk, røyking og nasking. Undersøkinga er grunnlag for tiltak innan SLT-arbeidet.

9. Juvente – rusførebyggjande kurs/seminar.

4 elevar i 9. klasse deltek kvart år – "Ung til ung" metodikk

10. Samarbeid med Sogndal kommune om ungdomsbasen i Sogndal

Tilbod om aktivitetar som klatrekurs/klatring, kajakkpadling m.m.

11. Lokalt transporttilbod til ungdom i Leikanger

Transport til/frå Sogndal etter skuletid og i helgane for ungdom i aldersgruppa 13 – 19 år.

12. SLT-handlingsplan/satsingsområde

- Vi skal vidareføre samarbeidet med Sogndal om MOT-prosjektet
- Ungdomsbasen, samarbeid med Sogndal – tilbod om aktivitetar
- Vidareføre og vidareutvikle TET arbeidet
- Heim for ein 50-lapp
- fokus på overgang til vidaregåande skule
- skysstilbod for ungdom etter arrangement i Sogndal

13. Delta i nettverk for ungdomsarbeidarar i Sogn – kultur og fritidssjefen er medlem.

14. Mobbefrie skular og barnehagar

Opplæringslova § 9a om fysisk og psykososialt arbeidsmiljø for elevane

Vidareføre Olweus og Positivt skulemiljøtenking på barneskulen etter at prosjekta er slutt.

15. Ver Røyk Fri

16. Leksehjelp som førebyggjande tiltak i kombinasjon med open skule.

17. ” internettvett ” for barn – info/kurs for foreldre

4.2 Trygge lokalsamfunn – skade- og ulykkesførebyggjande arbeid.

Ta utgangspunkt i Førebygging av skader og ulukker – ein strategiplan for sektorovergripande samarbeid . Sosial- og helsedirektoratet IS-1280’

- Trygge skular og barnehagar - der målet er å lære opp barn og unge i skade- og ulukkesførebyggjande arbeid, slik at dei kan bruke denne kunnskapen seinare i livet i heimen, på arbeidsplassar og i samfunnet elles. Ta barn og unge sin medverknad på alvor. Innarbeide rutinar for dokumentasjon på kor ofte, kvifor og kvar skadar og ulukker oppstår.

1. Tiltak for å auke bruk av bilbelte, hjelm og reflex.

2. Trafikkvettundervisning , busskultur m.m.

3. Trygt heim for ein 50-lapp

4. Seniorskyssen

5. Førebygge heimeulukker for barn m.a. stikkontaktvern, komfyrvern, vindussperrar m.m.

6. Brannførebyggjande arbeid /opplæring

7. HMS-arbeid

8. Sykkeldag i samarbeid med politiet

9. Sjøvettkampanje i samarbeid med ?

10. Styrke grunnleggjande symjeundervisning

- Trygge eldre - der målet er å redusere ulukker, og spesielt fallulukker for eldre over 65 år.

Døme på tiltak i samarbeid med lag og organisasjonar er: turgrupper, dans, heimebesøk, utlevering og påfylling av sand, stavgangkurs, sikring av ulukkesområde, helsestasjon for eldre, seniorskyss, brosjyremateriell m.m.

4.3 Fysisk aktivitet

Ta utgangspunkt i ”Saman for fysisk aktivitet” Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009 frå Departementa

Hovudmål 1: Auke tal barn og ungdom som er moderat fysisk aktive minst 60 minutt kvar dag.

Hovudmål 2: Auke tal vaksne og eldre som er moderat fysisk aktive minst 30 minutt kvar dag.

- Aktivt nærmiljø –samspel mellom det offentlege, det private, og friviljuge organisasjonar.
- Aktiv kvardag – legge til rette for auka fysisk aktivitet i tilknytning til skule, barnehage, arbeidsplass, heim og institusjon.
- Aktiv fritid – utløyse engasjement og lokale initiativ m.a. gjennom anleggsutvikling som gjev fleirbruk og eigenorganisert fysisk aktivitet. Legge til rette for møteplassar som kan utløyse frivillig innsats, fremme samvær og fysisk aktivitet på tvers av generasjonar og mellom ulike grupper, t.d. idrettsarena, ballbinge, ballbane, turløype, friluftsområde, treningsstudio.
- Aktiv etter evne – sørgje for at Leikanger kommune har gode tilbod til dei som treng behandling, hjelp, pleie og omsorg. Fysisk aktivitet som er tilpassa den einskilde si funksjonsevne og behov skal vektleggast innafør desse tenestene.

Ein vil i dette arbeidet ta utgangspunkt i følgjande tiltak:

1. Opplegg med høve til pausetrin /fysisk aktivitet på alle kommunale arbeidsplassar i Leikanger kommune jfr. Arbeidsmiljølova §3.4 der dette vert fastslått til å vere eit arbeidsgjevaransvar
2. Onsdagsturar – organisert trimtilbod i regi av Syril ein gong i veka frå 15. april – 15. oktober.
3. Grøn Resept – registrering – lavterskeltilbod
4. Frå inaktivitet til fysisk aktivitet – turgrupper med treningskontakt.
5. Aktivitetsfriminutt /midttime med fysisk aktivitet m.m.– ein halv time pr. dag, der det ikkje er lov å stå stille
6. Gå-dagar/Gå-veker med premiar (pengar frå FTU til premiar)
Oppmuntre born/ungdom om å gå til skulen i staden for å bli frakta med bil eller buss.
7. Gå-kort med premiar etter gange Rolv systemet. Kan brukast til alle aldersgrupper.
8. Tilbod om fysisk aktivitet/måltid i skulane før og etter skuletid.
9. Uteliv og fysisk aktivitet i barnehagane.
10. Samarbeid med frivillige lag og organisasjonar om fysisk aktivitet på kveldstid tilpassa dei brukargruppene som ikkje deltek i etablerte aktivitetar (lågterskeltilbod)

11. Tilbod om fysisk aktivitet/trening med rettleiing av t.d. fysioterapeut. Opplæring til eigentrening.

12. 55 + Aktive eldre

”Eldre trenar eldre metodikk” - prosjekt gjennom idrettskrinsen

Fase 1:Treningsleiarkurs 1 og 2

Stavleiarkurs

Seniordanskurs

Fase 2:Trening, mosjon og trivsel

Trening med fysioterapeut i omsorgssonene

4.3.2. Kosthald og ernæring

Mål: Endre folk sine ete- og drikkevanar bort frå sukker og fett – over til frukt og grønt.

Ein vil ta utgangspunkt i følgjande tiltak:

- 1. Frukt og grønt tilbod på alle kommunale institusjonar og arbeidsplassar**
- 2. Vatn inn – saft og brus ut av skular, barnehagar og fritidstilbod**
- 3. Endre tilbod av kioskmata på idrettsarrangement. Tilbod om frukt og grønt.**
- 4. Sunt kantinetilbod på ungdomsskulen 2 dagar i veka.**
- 5. Kosthaldsundersøking LUS/prosjekt Kropp og helse LUS**

4.4. Psykisk helse/inkluderande lokalsamfunn

Ta utgangspunkt i St. melding 16 kap. Psykisk helse, Strategiplan for barn og unge si psykiske helse og Nasjonal plan for sjølvhjelp.

”Dei fleste kjende strategiane for å førebyggje psykiske problem og lidningar legg vekt på å styrke den einkilde si oppleving av eiga meistring, tilhøyrighet, kjensle av å vere til nytte, evne til å ta ansvar for seg sjølv og evne til å ta i bruk egne ressursar.” Meldinga skal synleggjere korleis samfunnet kan bidra til dette.

Det vert lagt særskilt vekt på førebyggjande tiltak for barn og unge gjennom å styrke skulehelsetenesta, og nye årsverk til psykososialt arbeid i kommunen. Strategiplanen omhandlar informasjonstiltak, styrking av førebyggjande tenester for barn og unge, tiltak i skulen, tiltak for å styrke kompetansen for personale som arbeider med barn og unge og kunnskapsgrunnlaget.

4.4.1 Eksisterande og planlagde tiltak i Leikanger kommune:

- 1. Skulehelsetenesta der helsesøster har faste møtedagar på begge skulane**
- 2. Psykiatritenesta i Leikanger kommune, eit lavterskeltilbod**
- 3. Delstilling som sosiallærer på Leikanger ungdomsskule frå hausten 2005.**

4.. Delstilling som miljøterapeut ved sosialkontoret og barnevernet. Ny stilling frå sommaren 2006.

5.. Psykiatrimidlar i eldreomsorga.

6.. Handlingsplan mot mobbing i skulane.

7. Olweus- prosjekt på Leikanger barneskule, oppfølging etter at prosjektperioden er over for å innarbeide det i skulen sin kvardag.

8.. Arbeid med gode overgangar mellom skuleslaga.

9. Kommunen er IA-kommune

4.4.2 Informasjonsarbeid

1. Informasjonsarbeid med opplysning om tilbod og tenester, herunder tilbod til pårørande innom demensomsorg, rusomsorg og psykiatri generelt.

2. Markere Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober i eit informasjons og

3. Psykiatritenesta i Leikanger er eit gratis lavterskeltilbod. Det er utarbeidd brosjyre/foldar. Det er ei målsetjing å gjere dette tilbodet endå betre kjent.

4.4.3 Inkluderande arbeidsliv.

Leikanger vart IA-kommune i 2003. Målsetjingane er å redusere sjukefråveret, auke avgangsalderen til pensjon og behalde folk med redusert funksjonsevne i arbeid. Det er inngått ny intensjonsavtale frå 01.01.2006.

Gruppa må vurdere førebyggjande tiltak som vil gjere det lettare å nå desse måla.

4.4.4 "AKTIV PÅ DAGTID"-

Aktiv på dagtid – konseptet har som målsetjing å gje sjukmelde, arbeidslause, trygda m.m. eit tilbod om meiningsfulle aktivitetar og oppgåver, slik at dei får ein betre kvardag.

Det er sett ned ei eiga ansvarsgruppe i Leikanger kommune for å jobbe med dette. Eit slikt opplegg kan innehalde:

1. "Rommet mitt" aktivitetsrom + nærmiljøsentral.

2. Fjøs Njøs – treningstilbod for inaktive på dagtid.

3. Samarbeid med HISF om studentpraksis/treningskontaktar for å vidareutvikle tilbod.

4. Vidareutvikle aktivitetsløypa frå Nokkaneset

5. Eldrekafeen - måndagstreff på biblioteket

6. Det vil vere ønskjeleg med gode samarbeidstiltak med ungdomslaget , jakt og fiskelaget , speidaren, eldsjeler med fleire om turar, friluftaktivitetar og fritidsaktivitetar til ulike målgrupper.