



KRØDSHERAD KOMMUNE – VEDTATT 07.11.2024

Temaplan for folkehelse 2024-2033



Krødsherad
kommune

Innholdsfortegnelse

1 Innledning	3
2 Innsatsområde for demografiutfordringer i Krødsherad kommune	4
2.1 Hvorfor dette er en utfordring.....	4
2.2 Mål	5
2.3 Strategier	5
3 Innsatsområde for utenforskap i Krødsherad kommune	6
3.1 Hvorfor dette er en utfordring.....	6
3.2 Mål	7
3.3 Strategier	7
4 Innsatsområde for overvekt/lite fysisk aktivitet i Krødsherad kommune	7
4.1 Hvorfor dette er en utfordring.....	7
4.2 Mål	8
4.3 Strategier	8
5 Kommuneplanens samfunnsdel sett opp mot folkehelseutfordringer	9
6 Planer som spesielt kan møte folkehelseutfordringene	11

1 Innledning

Folkehelseplanen bygger på oversiktsdokument folkehelse i Krødsherad kommune 2024-2028. Dette er en omfattende oversikt over folkehelsen til innbyggere i Krødsherad kommune utarbeidet på bakgrunn av offentlig tall og statistikk. Det ble i 2023 opprettet et tverrsektorielt folkehelsesteam med medlemmer både fra oppvekst, helse, frivillighet og planavdeling i Krødsherad kommune, og det er denne gruppen som har utarbeidet folkehelseoversikten. Folkehelseoversikten beskriver hvilke folkehelseutfordringer Krødsherad kommune står ovenfor. Med forankring i kommunedirektørens ledergruppe, er det valgt ut tre hovedutfordringer som det skal jobbes videre med å forebygge, og dette er:

- Demografiutfordringer
- Utenforskap
- Overvekt/lite fysisk aktivitet

Folkehelseplanen 2024-2033 er den første overordna planen på folkehelseområdet i Krødsherad kommune, og er ment å gi en oversikt over hva kommunen ønsker å prioritere og arbeide med for å nå overordna mål. Denne planen setter mål og strategier inn i en overordnet sammenheng og er ment å vise retning for et helhetlig, systematisk og målrettet folkehelsearbeid i planperioden.

Hovedhensikten med folkehelseplan i Krødsherad er å aktivt jobbe for å forebygge de tre hovedutfordringene. Hovedutfordringene er områder som er relativt store, og det vil kunne ta tid før synlig effekt sees, så det er viktig å ha tålmodighet og gi planen tid til å virke. Føringerne i denne planen skal være kommuneovergripende. Ved utarbeidelse av andre planer i kommunen skal folkehelseplanen brukes aktiv for å se hva man i de ulike planene kan bidra med for å nå de langsiktige målene i folkehelseplanen. Oversiktsdokumentet skal utarbeides hvert 4. år, og for å evaluere utviklingen i folkehelsearbeidet vil oversiktsdokumentet bli brukt. Dersom kommunen lykkes med folkehelsearbeidet på de tre hovedutfordringene vil det vises ved utarbeidelse av oversiktsdokumentet. Videre vil det i de enkelte handlingsplaner beskrives hvordan tiltakene skal følges opp og evalueres.

Folkehelse defineres som befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i befolkningen. Folkehelse er en ressurs for samfunnet som helhet. Noen av kjennetegnene ved folkehelsearbeid er at:

- det er en samfunnsoppgave
- det er befolkningsrettet
- det utøves gjennom å svekke faktorer som bidrar til helserisiko, og styrker faktorer som bidrar til bedre helse

Gjennom folkehelsearbeid ønsker man å legge til rette for gode oppvekstvilkår for barn og unge, forebygge og hindre skader og sykdom, fremme inkludering og deltakelse, samt legge til rette for at

innbyggere tar sunne valg. Samfunnet som helhet har ansvar for å tilrettelegge for god folkehelse, og som enkelt individ har vi ansvar for å ta gode valg for egen helse.

Medvirkning er en viktig del av å utarbeide enhver plan. Folkehelse handler om oss alle sammen, så Krødsherad kommune inviterte alle innbyggere til å være med på medvirkning. På medvirkningsmøte kom det inn mange innspill som er blitt tatt med inn i arbeidet med mål og strategier i denne folkehelseplanen. Det kom inn mange gode innspill på medvirkningsmøtet, som også med stor fordel bør brukes i andre planer.

Videre i denne folkehelseplanen vil kapittel 2 omhandle demografiutfordringer, kapittel 3 vil omhandle utenforskap og kapittel 4 vil omhandle overvekt og lite fysisk aktivitet. I disse tre kapitlene vil det legges fram hvorfor de aktuelle områdene er en utfordring, samt at det settes mål og lages strategier for å møte utfordringene på en god måte. Ved utarbeidelse av planer i Krødsherad skal kommuneplanens samfunnsdel alltid danne et bakteppe. Samfunnsdelen ble vedtatt i 2020, og det ble gjort en god jobb sett opp mot folkehelse. I kapittel 5 vil man se hvilke mål og strategier i kommuneplanens samfunnsdel som knyttes opp mot folkehelseutfordringene. Noen av målene og strategiene i denne plans kapittel 2-4, og noen av målene og strategiene i kommuneplanens samfunnsdel er noe sammenfallende.

Folkehelse skal være til stede på alle områder i kommunal planlegging. Kommunen skal samlet møte folkehelseutfordringene uavhengig av hvilken sektor man arbeider i. Ved utarbeidelse av nye planer, og revidering av allerede utarbeida planer skal mål og strategier i denne folkehelseplanen brukes aktivt for å se om den aktuelle planen kan lage tiltak som bidrar til å løse folkehelseutfordringene. Folkehelseplanen vil ikke inneholde tiltak, da tiltak skal komme frem i andre kommunale planer. I denne planens kapittel 6 er det listet opp en del planer som spesielt kan møte folkehelseutfordringene. Denne listen er ikke uttømmende, og det er viktig å huske på at ved utarbeidelse av nye planer og revidering av andre planer skal det gjøres vurderinger opp mot tiltak for å forebygge folkehelseutfordringer.

2 Innsatsområde for demografiutfordringer i Krødsherad kommune

2.1 Hvorfor dette er en utfordring

Både nasjonalt, regionalt og lokalt står vi ovenfor utfordringer med at vi stadig får en eldre befolkning, mens vi samtidig blir færre yrkesaktive. I Ringeriksregionen er det pr i dag 3,2 yrkesaktive pr pensjonist, mens prognoser for 2050 viser at det da vil være 2 yrkesaktive pr pensjonist. Mange pensjonister klarer seg godt på egenhånd, men jo eldre man blir jo større blir behovet for helsetjenester og eldreomsorg. Dette vil føre til at presset både på helsetjenestene og eldreomsorgen blir stort.

Det foreligger flere ulike scenarier for befolkningsutvikling for Krødsherad. Statistisk sentralbyrå fremskriver en vekst for Krødsherad, men dette mener Telemarksforskning at er for optimistisk. Telemarksforskning sine prognoser viser at med en nøytral prognose vil innbyggertallet synke inn mot år 2050.

Krødsherad har de siste årene hatt en svak befolkningsnedgang, og et fødselsunderskudd. I Krødsherad bor det færre kvinner i fruktbar alder (20-35 år) enn fordelingen ellers i Norge, mens vi derimot i aldersgruppen 55-75 år har en høyere fordelingen enn Norge, både når det gjelder menn og damer.

Med en stadig eldre befolkning, og færre hender i arbeidsfør alder så vil med all sannsynlighet utgiftene i helse- og omsorgssektoren økte de kommende årene, og det vil være et økende behov for flere ansatte i helse- og omsorgssektoren. Pensjonsutbetalingene vil øke og vi vil få en lavere sysselsetting. Demografiutfordringene kan føre til at flere eldre vil føle på ensomhet og isolasjon på grunn av manglende ressurser innenfor helsesektoren. Det vil mest sannsynlig være behov for å ta i bruk velferdsteknologi, og dette kan være vanskelig for de eldre å ta i bruk hvis det ikke igangsettes på et tidligst mulig tidspunkt i tjenestemottakerens behandlingsforløp.

Det ble i 2023 utarbeidet en plan for velferdsteknologi for perioden 2023-2027, og i 2024 har det blitt utarbeidet en plan for helhetlig boligutvikling for perioden 2024-2033. Dette er planer som er viktige for å møte demografiutfordringene på en god måte.

2.2 Mål

- Sikre tilpasninger så eldre kan bli boende lenger hjemme, samt sørge for tilstrekkelig og tilgjengelig omsorg/tjenestetilbud når behovet oppstår
- Motvirke ensomhet blant eldre
- Øke tilflyttingen og beholde unge innbyggere i kommunen
- Øke befolkningens aktivitet både fysisk og sosialt

2.3 Strategier

- Øke helsekompetansen i befolkningen slik at flest mulig opplever god livskvalitet lengst mulig
- Etablere og videreutvikle programmer og tiltak som fremmer sosial interaksjon og fellesskap blant eldre, for eksempel senioraktiviteter, felles måltider, gå -grupper, og frivillige ordninger
- Jobbe med boligutvikling og infrastruktur for å skape et attraktivt bo- og oppvekstmiljø for unge familier
- Fremme lokale næringslivsmuligheter og arbeidsplasser for å beholde og tiltrekke unge voksne
- Utvikle og styrke helhetlige omsorgstjenester som tar hensyn til de spesielle behovene til eldre
- Markedsføre alle aktivitetstilbud i kommunen for å tiltrekke nye innbyggere
- Utarbeide lokal kompetanseplan for å imøtekomme kommende demografiutfordringer. Dette arbeidet skal gjøres i 2025

3 Innsatsområde for utenforskap i Krødsherad kommune

3.1 Hvorfor dette er en utfordring

Utenforskap er et stort samfunnsproblem både nasjonalt, regionalt og lokalt. Utenforskap har store konsekvenser både for den enkelte som faller utenfor, og for samfunnet som helhet. Det kan være flere grunner til utenforskap. Det kan oppstå dersom man er utenfor utdanning, opplæring og arbeid. Dersom man dropper ut av utdanning og/eller opplæring, eller ikke står i arbeid ender det raskt med at man havner i kategorien lavinntekt. Man kan være i kategorien lavinntekt selv om man er i utdanning, opplæring eller arbeid, og det å være i lavinntekt-kategorien (en inntekt som tilsvarer 60 prosent eller mindre av medianinntekten etter skatt) er i seg selv en risikofaktor for å ende opp med utenforskap. Dersom man lever med lavinntekt har man f.eks ikke nok penger til å gi ungene sine samme muligheter som andre unger har, og da er det større sjans for at ungene også ender opp med lav inntekt og utenforskap.

Det å være utenfor utdanning, opplæring eller arbeid er ofte de faktorene som blir nevnt når man skal forklare hvorfor utenforskap oppstår. Men det er også andre opprettholdende faktorer man bør være oppmerksom på. Usikkerhet rundt kjønnsidentitet, annen kulturell bakgrunn og språkutfordringer kan føre til at det er vanskeligere å føle at man ikke hører til. Mobbing, omsorgssvikt, ulike typer funksjonsnedsettelse, psykisk eller fysisk sykdom og manglende mestring på ulike arenaer kan også føre til utenforskap. Når man føler seg utenfor storsamfunnets normer, kan dette føre til økt fare for fysisk og psykisk sykdom. For noen vil også veien til kriminalitet og radikaliserings være kortere.

I Krødsherad har vi flere folk enn landssnittet på arbeidsavklaringspenger i alle aldersgrupper, og i enkelte aldersgrupper innenfor uføretrygd. Ungt utenforskap (utenfor utdanning, opplæring og arbeid i aldersgruppen 15-24 år) har de siste årene ligget på mellom 7,4 % og 10,8 %, og det er verdt å merke seg at det er flere menn enn damer i denne aldersgruppen som er utenfor. I aldersgruppen 20-66 år er det hele 21 % som er utenfor utdanning, opplæring og arbeid. I denne gruppen finner man også de som velger å være hjemmeværende, men sett i lys av demografiutfordringene er det viktig å få brukt den arbeidskapasiteten vi har tilgjengelig. De siste årene har det vært mellom 8 og 10 % av barn i Krødsherad mellom 0-17 år som lever i en lavinntektsfamilie.

Det er mange av ungdommene våre i Krødsherad som syns kollektivtilbudet, kulturtilbudet og steder å treffe andre ungdommer er dårlig. For enkelte ungdommer kan det være avgjørende med bedre kollektivtilbud, kulturtilbud og flere treffsteder med andre ungdommer, for å unngå utenforskap. Det var i 2021 15 % av ungdommen vår som var plaget av ensomhet, og 24 % som gruet seg til skolen, og dette er faktorer som kan øke sjansen for utenforskap seinere i livet.

Det å sikre flest mulig et godt liv er et samfunnsansvar. Kostnadene for samfunnet ved utenforskap er høye, både i form av tapt arbeidskapasitet, færre som bidrar til fellesskapet, høyere helseutgifter og økte sosiale utgifter. Ved å forebygge utenforskap vil vi kunne skape bedre liv for flere, og vi kan

møte demografiutfordringene bedre rustet. Flere i arbeid vil føre til flere hender til å ta vare på en aldrende befolkning.

3.2 Mål

- Øke inkluderingen og deltakelsen i lokalsamfunnet for alle aldersgrupper
- Styrke følelsen av tilhørighet og fellesskap
- Redusere antallet innbyggere som står utenfor utdanning eller arbeid

3.3 Strategier

- Legge til rette for at barn som lever i lavinntektsfamilier får støtte til å være med på fritidsaktiviteter
- Legge til rette for at unge kommer seg rundt til fritidsaktiviteter, og gi tilgang til nødvendig utstyr
- Tilrettelegge for møteplasser og arrangementer som fremmer sosial interaksjon på tvers av aldersgrupper, kulturer og bakgrunner
- Stimulere til frivillig arbeid og deltakelse i lokale prosjekter for å bygge fellesskap og engasjement
- Oppmuntre til aktiv involvering av innbyggere i utforming og gjennomføring av lokale initiativer og beslutninger
- Gi støtte til grupper som opplever spesielt utenforskap, for eksempel unge med innvandrerbakgrunn eller eldre som bor alene
- Framsnakke å ta yrkesrettet utdanning
- Sikre tidlig innsats for å fange opp barn- og unge som kan risikere å falle utenfor
- Forbedre informasjon om aktivitetstilbud i kommunen, og sikre at informasjonen når alle innbyggere

4 Innsatsområde for overvekt/lite fysisk aktivitet i Krødsherad kommune

4.1 Hvorfor dette er en utfordring

Verdens befolkning blir stadig mer overvektige og mindre fysisk aktive, og det er ikke noe unntak for Norge, og heller ikke Krødsherad. Overvekt og lite fysisk aktivitet har store konsekvenser for samfunnet i form av blant annet høyere utgifter til helsesektoren, og det kan også være store konsekvenser for den enkelte.

Av ungdomsskoleelever i Krødsherad er det kun 56 % av dem som opplyser å være regelmessig fysisk aktive, og det er 18 % som er fysisk aktive sjeldnere enn 1 gang i uka. Av den voksne delen av befolkningen er det kun 1 av 5 som opplyser å være i fysisk aktivitet minst 30 minutter 4 dager i uka. Skjermbruk er et relativt nytt problem, og det er mye skjermbruk blant ungdom. Det er 61 % som

bruker skjerm mer enn 3 timer pr dag, og det er flere jenter enn gutter som bruker mye skjerm. Hvor mye tid voksne bruker på skjerm daglig er det pr i dag ingen tall på, men det er nærliggende å anta at skjermbruken også blant voksne er for mye.

Når det gjelder kosthold blant voksne i Krødsherad så er vi dårligere til å spise fisk og grønnsaker enn hva vi burde. Og det er 33 % som drikker sukkerholdig brus 2-3 ganger i uka eller oftere.

Konsekvensene av usunn kost og lite fysisk aktivitet kan være mange og sammensatte. Det kan føre til overvekt og fedme. Det kan også føre til økt risiko for diabetes type 2, og økt risiko for hjerte- og karsykdommer. Økende forekomst av ulike krefttyper kan være en konsekvens av dårlig kosthold og lite fysisk aktivitet. Man kan få dårligere tannhelse og fordøyelse, fare for høyt blodtrykk og benskjørhet. Og det fører i mange tilfeller med seg økt risiko for fysiske smerter og plager, og psykiske plager. I aldersgruppen 15-24 er det i Krødsherad mange som er plaget med muskel- og skjelettplager, samt psykiske symptomer og lidelser. Alle disse risikoene ved dårlig kosthold og lite fysisk aktivitet kan føre til økt press i helsesektoren, økende fare for utenforskap, og høyere utbetalinger av stønader.

4.2 Mål

- Redusere forekomsten av overvekt og livsstilsykdommer
- Økt helsekompetanse blant befolkningen
- Øke befolkningens generelle fysiske aktivitetsnivå og forbedre kostholdet
- Bruke lokal kulturhistorie og kommunens grøntområder for å fremme fysisk helse

4.3 Strategier

- Tilrettelegge for flere fysiske aktivitetstilbud og kampanjer rettet mot ulike aldersgrupper og interesser
- Samarbeide innen kommunale tjenester, næringsliv og frivillige organisasjoner for å fremme og sikre økt helsekompetanse om sunne matvaner og fysisk aktivitet
- Etablere grønne områder og sykkelstier for å øke tilgangen til naturlige treningsmuligheter
- Sikre god og oppdatert informasjon om aktivitetsmuligheter i kommunen, delt på sommer og vintersesong
- Bidra til å redusere den inaktive skjermtiden hos både unge og voksne
- Benytte lokal kulturhistorie og kommunens grøntområder for å øke motivasjon for økt fysisk aktivitet

5 Kommuneplanens samfunnsdel og folkehelseutfordringer

Med utgangspunkt i kommunens visjon og verdier, samt de nasjonale forventningene, gir kommuneplanens samfunnsdel retning for utviklingen av Krødsheradsamfunnet. Det er alltid menneskene som må stå i sentrum. Alt Krødsherad kommune som fellesskap skal foreta seg må derfor være til beste for innbyggerne, næringslivet og bygda. Mange av målene og strategiene i samfunnsdelen påvirker befolkningens folkehelse og folkehelseutfordringer. Under er disse gjengitt med kapittelhenvisning til samfunnsdelen.

- 6.1.1 Krødsherad er et innovativ og et bærekraftig samfunn som gjør det attraktivt å bo i bygda
 - Ha gode løsninger for velferdsteknologi.
- 6.1.2 Noresund og Krøderen er levende og innbydende tettsteder med gode primært tilbud og aktivitetsmuligheter for både innbyggere og besøkende
 - Ha tilrettelagte møteplasser for mennesker i alle aldre
 - Har gode arenaer for aktiviteter; ute og inne
 - Sikre god tilgang til Krøderfjorden med badeplasser og båtplasser
- 6.1.4 I Krødsherad er det enkelt og trygt å ferdes
 - Legger til rette for trygg skolevei innen 4 km fra skolene, slik at barn og foreldre opplever det som trygt å gå/sykle til og fra skolen
 - Oppretter trafikksikre soner rundt skolene
 - Opparbeider gang- og sykkelveier
- 6.1.5 Krødsheradsamfunnet har attraktive, tilpassede og varierte tomter og boliger som innbyr til et varmt naboskap
 - Utarbeider en boligstrategi som fremmer ny byggeaktivitet, bolyst og raust og inkluderende naboskap
- 6.2.1 I Krødsherad har alle innbyggere god livskvalitet
 - Utvikler tilbud og etablerer gode møteplasser for mennesker i alle aldre og livssituasjoner
 - Innarbeider folkehelseperspektivet i alle planer og virksomheter
 - Oppfordre innbyggerne til positive valg og helsefremmende livsstil
 - Videreutvikle turstier nær tettstedene
- 6.2.2 I Krødsherad har barn og unge en trygg oppvekst og gode utviklingsmuligheter
 - Utvikler barnehage og skole som trygge sosiale arenaer tuftet på MOT-verdiene

- Gir et godt og variert barnehagetilbud hvor det enkelte barn blir sett
 - Tilbyr en god skole som gir den enkelte elev et godt læringsbytte
 - Opprettholder god tilgjengelighet til helsesykepleier
 - Setter fokus på sosiale ferdigheter og fysisk aktivitet både i barnehage, skole og SFO
 - Opprettholder og utvikler kreative og inkluderende fritidsarenaer for barn og unge
 - Tilbyr gode og støttende arenaer for foreldre og foresatte
- 6.2.3 Det er godt å være gammel i Krødsherad
 - Gi et trygt og tilpasset tilbud i hele omsorgstrappa
 - Tilbyr gode møteplasser som forebygger ensomhet og bygger sosiale fellesskap på tvers av aldre
 - Utvikler sentrumsnære boliger tilpasset eldre
 - Tilrettelegger for og stimulerer til fysisk aktivitet
 - Benytter frivilligsentralen aktivt
 - 6.2.4 Krødsherad har gode helsetjenester for både innbyggere og besøkende
 - Utarbeider en helhetlig plan for helse og omsorg
 - Gir et differensiert helsetilbud som imøtekommer ulike behov
 - Legge til rette for et velutstyrt treningssenter
 - 6.2.5 Kulturlivet i Krødsherad innbyr til engasjement og gir spennende opplevelser for innbyggere og besøkende
 - Tar en koordinerende rolle overfor profesjonelle aktører innen kunst, kultur og reiseliv
 - Er en aktiv medspiller for det frivillige kulturlivet
 - Legge til rette for aktiviteter knyttet til Krøderfjorden
 - Utvikler kulturskolen med varierte tilbud
 - 6.2.6 Frivillighet og personlig initiativ blomstrer
 - Legge til rette for et godt samspill mellom kommune og frivillig lag og foreninger
 - Videreutvikler en aktiv frivilligsentral
 - Etablerer BUA med utleie av utstyr
 - Opprettholder gratis bruk av kommunale bygg og anlegg til frivillige lag og foreninger
 - Gir økonomisk støtte til frivillige organisasjoner gjennom kulturmidler
 - 6.3.2 Næringslivet er en viktig ressurs i Krødsheradsamfunnet og har rammevilkår som gjør det attraktivt å være i kommunen
 - Stimulerer til et innovativt næringsliv som tiltrekker seg arbeidskraft, innbyggere og besøkende

6 Planer som spesielt kan møte folkehelseutfordringene

Planen i listen under er både planer som skal utarbeides, samt planer som allerede er utarbeida som seinere skal/kan revideres, eller utarbeides helt på nytt.

- Plan for forebyggende tiltak for barn og unge (forebygge utenforskap)
- Plan for habilitering og rehabilitering (forebygge utenforskap)
- Plan for legetjenester (dekker alle tre hovedutfordringene)
- Friluftslivets ferdselsårer (overvekt/lite fysisk aktivitet - legge til rette for mer fysisk aktivitet)
- Helhetlig plan for livsløp (demografiutfordringer, utenforskap, overvekt/lite fysisk aktivitet?)
- Plan for kulturliv, fritidsaktiviteter og frivillighet (utenforskap og overvekt/lite fysisk aktivitet)
- Idrett og fysisk aktivitet (utenforskap og overvekt/lite fysisk aktivitet)
- Regional areal- og transportplan, kommunal oppfølging (demografiutfordringer – øke attraktiviteten i kommunen)
- Områderegulering Krøderen (demografiutfordringer – øke attraktiviteten for kommunen)
- Områderegulering Noresund (demografiutfordringer – øke attraktiviteten for kommunen)
- Kommunedelplan for Norefjell 2019-2035 (demografiutfordringer – øke attraktiviteten for kommunen)
- Plan for arbeid mot vold i nære relasjoner 2022-2027 (forebygge utenforskap)
- Plan for rus og psykisk helse 2022-2028 (forebygge utenforskap)
- Demensplan 2023-2027 (forebygge utenforskap)
- Plan for velferdsteknologi 2023-2027 (forebygge utenforskap)
- Helhetlig boligutvikling 2024-2033 (forebygge demografiutfordringer – øke attraktiviteten i kommunen)
- Kulturminner og kulturmiljøer 2024 (demografiutfordringer – øke attraktiviteten i kommunen og forebygge utenforskap)
- Regional næringspolitisk strategi 2022 som skal følges opp med kommunal handlingsplan (demografiutfordringer – øke attraktiviteten)
- Plan for integrering 2024 (demografiutfordringer og forebygge utenforskap)
- Trafikksikkerhetsplan (øke fysisk aktivitet gjennom trygge veier for sykkel og gåing)
- Plan for å øke attraktivitet og tilflytting i Krødsherad kommune (demografiutfordringer – øke attraktiviteten)

Vertskap i verdensklasse!



Krødsherad
kommune

krodsherad.kommune.no

