

5.1 Nationella mål för folkhälsan

Utvecklingen av hälsan är en samhällelig angelägenhet, varför det är självklart att inom olika sektorer av samhället, försöka ändra de villkor som skapar de påverkbara skillnaderna i hälsa och prioritera de olika metoder och insatser som kan leda till en hälsovänlig samhällsmiljö. Detta kan bl.a. ske genom att medvetandegöra och beakta sociala indikatorer inom t.ex. den fysiska planeringen.

En viktig utgångspunkt i översiktsplanen måste vara att åstadkomma en god livskvalitet för människorna i Melleruds kommun. Livskvalitet för alla dvs. unga och gamla, kvinnor och män, människor med funktionsnedsättningar av olika slag, samt för kommande generationer. Planeringen måste därför anpassas och avvägas med hänsyn till detta.

Sociala aspekter

Genom att ta hänsyn till och behandla sociala aspekter i fysisk planering kan en god livsmiljö främjas. En god livsmiljö bygger dels på en god fysisk miljö och en god boendemiljö, t.ex. tillgång till natur- och grönområden, dels på andra sociala faktorer som hälsa, trygghet, social gemenskap, delaktighet, valfrihet, självbestämmande och allsidighet. Sociala aspekter ska uppmärksammas vid exempelvis förändringar av befintlig bebyggelsestruktur, omlokalisering av den offentliga och kommersiella servicestrukturen, omlokalisering av arbetsplatser, etc.

Barnkonventionen

Barnkonventionen säkerställer barns medborgerliga, politiska, ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter. Den innehåller fyra grundläggande principer:

- att alla barn har samma rättigheter
- att barnets bästa ska beaktas vid alla beslut
- att alla barn har rätt till liv och utveckling
- att alla barn har rätt att säga sin mening

Delaktighet och inflytande i samhället

Människors hälsa formas i ett samspel mellan individuella förutsättningar och den omgivande miljön. Isolering, ensamhet och otrygghet är riskfaktorer för hälsan. Att känna delaktighet, ha möjlighet att påverka sitt liv och ha en känsla av sammanhang är faktorer som gör människor mindre sårbara. En viktig uppgift är att främja stödjande miljöer i lokalsamhället och ge människor möjlighet till delaktighet i förenings-, bildnings- och kulturverksamhet. I ett demokratiskt samhälle tillerkänns alla människor lika värde med jämlika möjligheter att vara delaktiga och ha inflytande. Rätten till delaktighet och inflytande gäller oavsett kön, etnisk eller religiös tillhörighet, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Ekonomiska och sociala förutsättningar

Hälsan påverkas av hur sociala relationer ser ut på samhällsnivån och genom de sociala band som finns mellan människor. Ett samhälle som präglas av gemenskap mellan människor kännetecknas av en hög grad av ekonomisk och social sammanhållning och med levnadsvillkor som inte skiljer sig allt för mycket mellan olika sociala och etniska grupper. Minskad fattigdom, minskad boendesegregation och kompensatoriska resurser för barn och ungdom i socialt utsatta bostadsområden är därför angelägna mål för att främja hälsan.

Barn och ungas uppväxtvillkor

Förhållanden under barn- och ungdomsåren har stor betydelse för både den psykiska och fysiska hälsan under hela livet. Människors fysiska och psykiska hälsa grundläggs i barndomen. Att främja en trygg anknytning mellan barnet och föräldrarna påverkar den psykiska hälsan. De sociala och ekonomiska villkor som föräldrarna lever under påverkar barnets hälsa. Nära hälften av ohälsan hos barn kan härledas från de omständigheter som familjer lever under. För att barn ska ges goda uppväxtvillkor är en hälsofrämjande förskola och skola av betydelse.

Hälsa i arbetslivet

Förvärsarbete är för de flesta människor den viktigaste källan till försörjning. Arbetet i sig har en betydande positiv inverkan på den enskilda medborgarens hälsa. Arbetet är en viktig bas för människors identitet och sociala liv. Det är därför av vikt att betona betydelsen av hög sysselsättning, arbetsvillkor, ingen diskriminering av invandrare och funktionshindrade på arbetsmarknaden och goda möjligheter för alla till livslångt lärande. Målen om ökad hälsa i arbetslivet och en god arbetsmiljö handlar om en anpassning av fysiska och psykiska arbetskrav till individens förutsättningar, ökat inflytande och utvecklingsmöjligheter i arbetet och minskat övertidsarbete. Ett bra arbetsliv med väl fungerande arbetsvillkor bidrar till en allmänt förbättrad folkhälsa och är en nödvändig förutsättning för en hållbar tillväxt.

Miljöer och produkter

Det är en viktig hälsofråga att skapa miljöer som minskar risken för skador. Skador kan vara en konsekvens av oavsiktliga händelser som olycksfall, men även av avsiktliga händelser som våld, självmord och självmordsförsök. Det är främst skador på grund av olycksfall som kan förebyggas med skadesäkra miljöer, men även förekomsten av självmord och våld kan i viss mån påverkas genom miljöns utformning. Uppmärksamhet bör fästas på betydelsen av skadesäkra hemmiljöer, trafikmiljöer och andra offentliga miljöer. Dessutom är en minskad användning av hälsofarliga och allergiframkallande produkter angelägen.

Faktorer som är angelägna att uppmärksamma när det gäller inomhusmiljön är förekomst av radon, fukt och otillräcklig ventilation samt utsatthet för passiv rökning. När det gäller utemiljön är det angeläget att uppmärksamma betydelsen av en god bebyggd miljö, säker strålmiljö, frisk luft, rent dricksvatten och en giftfri miljö. För att människor skall få nya krafter och kunna ta till sig nya tankar och impulser behövs möjligheter till återhämtning genom vila och rekreation. Man vet idag att naturen är en särskilt läkande kraft mot olika stresstillstånd. Det är viktigt att påtala behovet av bullerfria och säkra grönområden i närheten av bostadsområden, stimulerande förskole- och skolgårdar för barn och bra utemiljöer vid särskilda boendeformer för äldre och funktionshindrade.

Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Hälso- och sjukvården spelar en viktig roll i utvecklingen av en god folkhälsa. Inte bara genom att behandla sjukdom och skada, utan också genom sin möjlighet att förebygga dessa samt att främja hälsa. Hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser skall vara en uppgift för hela hälso- och sjukvården och en självklar del i all behandling. En hälsofrämjande hälso- och sjukvård är hälsoorienterad. Det betyder att all verksamhet inom hälso- och sjukvården riktar in sig på att förbättra hela befolkningens hälsotillstånd. Detta bidrar till en jämlik hälsa för hela befolkningen samt ökade hälsovinster på befolkningsnivå.

Skydd mot smittspridning

Samhällets skydd mot smittsamma sjukdomar måste bibehålla en hög nivå för att inte de framsteg som gjorts i fråga om att minska förekomsten av smittsamma sjukdomar ska gå förlorade. Ett fördjupat internationellt samarbete inom smittskyddsområdet är av stor vikt, i syfte att verka för att smittskyddsfrågor ska ges hög prioritet såväl i det samarbete som sker i EU och i närområdet som i det samarbete som bl.a. i WHO:s och FN:s regi sker på global basis.

Sexualitet och reproduktiv hälsa

Möjligheten till trygg och säker sexualitet är grundläggande för individens upplevelse av hälsa och välbefinnande och samhället. Sexualiteten är en viktig faktor i människors liv och har betydelse för lust och livsglädje. En trygg och säker sexualitet fri från fördomar, diskriminering, tvång, våld och risk för sjukdomar är hälsosam. Samhällets syn på sexualiteten bestämmer t.ex. om människor som är homo- eller bisexuella utsätts för fördomar och diskriminering - och med ohälsa som följd. Mäns och kvinnors livsvillkor påverkas av samhällets formella och informella strukturer. Människor med funktionshinder är i högre grad än andra utsatta för faktorer som kan leda till en sämre sexuell och reproduktiv hälsa. Detsamma gäller även för människor med annan etnisk bakgrund.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är en förutsättning för en god hälsoutveckling. Kroppen är beroende av fysisk aktivitet för att må bra. I dagens samhälle rör vi oss för lite. Det ökande stillasittandet är ett hot mot hälsan på sikt. Det är därför av vikt att den fysiska aktiviteten i skolan och i anslutning till arbetet ökar. Samhället har ett särskilt ansvar för att äldre får komma ut och att funktionshindrade får möjlighet att röra sig på sina egna villkor.

Matvanor och livsmedel

Maten har en avgörande betydelse för hälsan. Goda matvanor är bra för hälsan och välbefinnandet och är en förutsättning för en positiv hälsoutveckling. Goda matvanor, i kombination med framförallt fysisk aktivitet, kan förebygga en rad hälsoproblem exempelvis hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, stroke, sjukdomar i rörelseorganen, vissa cancerformer och även psykisk ohälsa. Många av vår tids folkhälsoproblem har samband med maten.

Våra matvanor påverkar vår hälsa. En riktigt sammansatt kost har en stor betydelse för hälsan, både genom att främja och bevara god hälsa och genom att förebygga sjukdomar. De flesta är idag medvetna om betydelsen av att äta varierat, sänka fett- och sockerintaget samt öka frukt- och grönsakskonsumtionen. Samhället har ett stort ansvar för att se till att de livsmedel som finns är säkra, att livsmedelsmärkningen fungerar och att det finns ett bra utbud. Dessutom är det viktigt att alla har tillgång till opartisk information om samband mellan matvanor och hälsa samt att de måltider som serveras inom ramen för offentligt finansierad verksamhet är goda och hälsosamma.

Ohälsosamma matvanor är vanligare bland grupper med låg utbildning och låg inkomst och fetma följer ett tydligt socialt mönster där människor i socialt utsatta positioner drabbas hårdast. Detta leder till ojämlikhet i hälsa. Matvanor är komplexa och många olika faktorer spelar in i val av mat, exempelvis kultur och vanor, tillgänglighet och utbud till olika sorters livsmedel, pris och marknadsföring.

Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel

Bruket av beroendeframkallande medel liksom spelberoende påverkar hälsan. Att begränsa alkoholens negativa effekter, minska tobaksbruket och arbeta för ett narkotikafritt samhälle har länge varit viktiga folkhälsofrågor. Tobak är den enskilt största hälsorisk i Sverige. Var fjärde rökare dör i medelåldern av sin rökning och ett stort antal sjukdomar beror på rökning. Rökningens negativa effekter drabbar också personer i omgivningen. I Sverige kan ungefär 500 dödsfall per år tillskrivas passiv rökning. Insatser bör göras för att kraftigt minska rökningen, att alla skall få en tobaksfri livsstart och att ingen utan eget val skall utsättas för rök i sin omgivning.

En stor del av befolkningen uppfattar det som något lustfyllt att dricka alkoholdrycker. Överkonsumtion av alkohol medför dock medicinska skador och sociala problem av stor omfattning. Alkoholen utgör en av de tunga faktorerna bakom våld och olyckor liksom, sjukhusvård och förtidspensioneringar. EU-medlemskapet har förändrat det som tidigare utgjorde viktiga delar av alkoholpolitiken och det svenska samhället står inför en stor utmaning att möta en allt större tillgång till alkoholdrycker. Det är också angeläget att tillgången till narkotika minskar och att färre ungdomar använder eller prövar narkotika.