



DRAMMEN  
KOMMUNE

EGENHELSE  
HELE LIVET

HELSE I ALT  
VI GJØR

AKTIVE  
NABOLAG

FRA  
STYKKEVIS  
TIL HELT

# FOLKEHELSESTRATEGI 2018–2020

Skap gode dager

VEDTATT AV BYSTYRET 20. FEBRUAR 2018



DRAMMEN  
KOMMUNE

## Saksprotokoll

---

**Utvalg:** Bystyret  
**Møtedato:** 20.02.2018  
**Sak:** 9/18

---

**Arkivsak:** 17/4579  
**Tittel:** Saksprotokoll: Folkehelsestrategi 2018 - 2020

### Behandling:

Enstemmig vedtatt.

### Vedtak:

Folkehelsestrategi 2018-2020 vedtas.

Kommunen skal utvikle muligheter for et kontinuerlig opplæringstilbud for informasjonsteknologi og brukerstøtte i hjemmet slik at alle brukere kan ta vare på sin helse. Tradisjonelle informasjonstiltak må være tilgjengelig frem til det er sikkerhet for at alle har nødvendige kunnskaper om bruk av ny teknologi.

# Folkehelsestrategi 2018–2020

## Innhold

Innledning og sammendrag .....	4
Verdigrunnlag og hovedstrategier .....	7
<b>Helse i alt vi gjør</b> .....	8
Sunne kommuner .....	9
Folkehelsefokus i kommunens planer .....	9
Utvikling av tjenestene ved helse- og omsorgsdistriktene med fokus på alle innbyggerne i distriktet .....	9
<b>Aktive nabolag</b> .....	10
Trygge lokalsamfunn.....	10
Involvering av nabolag i lokal tiltaksutforming .....	10
Videre utvikling av tiltak i bydelene som stimulerer til urbant friluftsliv/aktivitet og møteplasser/lekeområder i bydelene .....	11
Utbygging av gangveier og fortau og bedre måking, strøing og vasking .....	12
Sette folkehelse på dagsorden i distriktene gjennom folkehelsedager, aktiviteter og gode eksempler .....	12
<b>Egenhelse hele livet</b> .....	13
Aldersvennlige byer .....	13
Utrede billigere og lettere tilgjengelige transportløsninger for innbyggerne .....	13
Aldersvennlig kultur .....	13
Utvikle flere lavterskeltilbud og forebyggende arbeid for barn og unge .....	14
Helseopplysning og lærings- og mestringstilbud .....	14
<b>Fra stykkevis til helt - koordinering av folkehelsearbeidet</b> .....	15
Intern koordinering og samarbeid .....	15
Informasjonsarbeid .....	16
Utvikling av handlingsplan for folkehelse .....	16
<b>Referanser</b> .....	17

# Innledning og sammendrag

Utarbeidelse av en folkehelsestrategi ble meldt i økonomiplan 2014–2017 i forbindelse med opprettelse av folkehelsekoordinator- funksjon. Senere, i økonomiplan 2017–2020 står det: Bystrategien 2036 har et tydelig folkehelseperspektiv innenfor samtlige av strategiens områder. Drammen kommunes satsing på folkehelseperspektivet skal tydeliggjøres gjennom å samle denne satsingen i en egen folkehelsestrategi, som også vil inneholde en oppdatert faktadel.

Empowerment ligger som en grunntanke for folkehelsestrategi 2018–2020. Å legge til rette for at Drammens innbyggere i størst mulig grad er myndiggjorte borgere som tar ansvar for eget liv og egen helse er vesentlig for folkehelsen.

Folkehelse er tverrsektoriell. Ingen samfunnsområder, kommunale, kommersielle eller ideelle kan alene ha ansvaret for folkehelsen. I denne strategien har Drammen kommune valgt ut fire strategier: Helse i alt vi gjør, aktive nabolag, egenhelse hele livet og fra stykkevis til helt. Disse dekker til sammen de viktigste determinantene (påvirkningsfaktorene) for helse (Tones & Green, 2004).

Folkehelsestrategien er bygd opp rundt de fire strategiene med tilhørende tiltak:

Strategi	Tiltak
<b>Helse i alt vi gjør</b> Kommunen tar systematisk hensyn til helsemessige konsekvenser av beslutninger, søker positive synergier og unngår skadelige helseeffekter for å forbedre innbyggernes helse og velvære.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utrede om Drammen skal melde seg inn i Sunne kommuner (WHO's healthy cities norske nettverk) for å bidra til økt kunnskapsbasert arbeid og få inspirasjon til nytenkning</li><li>• Sikre folkehelsefokus i kommuneplanen for Nye Drammen utover lovkravet om å legge oversikt over helsetilstand og påvirkningsstrategier til grunn for lokal planstrategi</li><li>• Utvikle tjenestene ved helse- og omsorgsdistriktene med fokus på alle innbyggerne i distriktet</li></ul>
<b>Egenhelse hele livet</b> Grunnlaget for god helse skapes tidlig i livet, men det er aldri for sent å bedre vilkårene for god helse. Hver enkelt innbygger må ta ansvar for, så langt det er mulig, å ta gode helsevalg gjennom hele livet. Kommunen bidrar med informasjon, råd og veiledning til befolkningen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utrede om Drammen kommune skal melde seg inn i WHO's nettverk for aldersvennlige byer</li><li>• Utrede billigere og lettere tilgjengelige transportløsninger for innbyggerne</li><li>• Samarbeid med kulturaktører om å bli aldersvennlige kulturinstitusjoner</li><li>• Utvikle flere lavterskeltilbud og forebyggende arbeid for barn og unge</li><li>• Videreutvikle Lærings- og mestringstilbudet slik at kommunen alltid tilbyr kurs innenfor de områdene der Drammen scorer lavt på folkehelsebarometeret</li></ul>

<p><b>Aktive nabolag</b> Lokalsamfunnet, med skoler, barnehager, helseknutepunkt, lag og foreninger er de viktigste arenaene for godt lokalbasert forebyggende og helsefremmende arbeid. Aktive og helsefremmende nabolag videreutvikles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utrede om Drammen kommune skal søke om medlemskap/sertifiseres som international safe community (Trygge lokalsamfunn)</li> <li>• Involvere nærmiljøene/nabolagene i lokal tiltaksutforming i nabolagene</li> <li>• Videre utvikling av tiltak i bydelene som stimulerer til urbant friluftsliv/aktivitet</li> <li>• Videreutvikle gode møteplasser og lekeområder i alle bydeler</li> <li>• Utbygging av gangveier og fortau- og bedre måking, strøing og vasking</li> <li>• Sette folkehelse på dagsorden i distriktene gjennom folkehelsedager, aktiviteter og gode eksempler – utvikle konsept som passer i de ulike distriktene.</li> </ul>
<p><b>Fra stykkevis til helt</b> Grunnlaget for god folkehelse skapes ikke i helsetjenesten men i hele samfunnet. Fokus på innbyggermedvirkning og involvering av alle sektorer i kommunen, næringsliv og frivillighet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øke intern koordinering og samarbeid mellom sektorer og SLT-koordinator, frivillighetskoordinator og folkehelsekoordinator</li> <li>• Flytte folkehelsekoordinator organisatorisk fra Helsetjenesten til rådmannens stab</li> <li>• Gjøre Drammens folkehelsearbeid kjent gjennom informasjon om folkehelseiltak på digitale plattformer</li> <li>• Folkehelsekoordinator gis i oppdrag å operasjonalisere folkehelsearbeidet ytterligere gjennom å utarbeide en handlingsplan for folkehelse som rulleres årlig</li> </ul>

Folkehelsearbeidet har et todelt fokus; det forebyggende som er å hindre eller begrense sykdommer, skader og for tidlig død, og det helsefremmende som er innsatser for å fremme velvære og trivsel.

Folkehelsestrategien for Drammen kommune har et perspektiv frem mot ny kommune i 2020. Veivalgene i strategien er tett knyttet opp mot bystrategien (Drammen kommune, 2013) og temaplanene innenfor kommunens ulike sektorer. Drammen fokuserer i denne strategien på de befolkningsrettede folkehelseutfordringene. Det foregår mye godt arbeid som bidrar til å løfte ulike grupper og forebyggingsarbeid overfor personer og grupper som har økt risiko for helsesvikt. Disse belyses i mindre grad i folkehelsestrategien, men dekkes av handlingsplan for mangfold og inkludering, levekårsplanen og ulike temaplaner<sup>1</sup>. Folkehelsestrategien henviser til disse planene der det er aktuelt.

I folkehelsesammenheng, har det vært vanlig å strukturere oversiktsarbeidet og folkehelseplanene på samme måte som i folkehelseloven. Folkehelseloven springer ut av et historisk fokus på forebygging og smittevern. Drammen kommune ønsker et økt fokus på ressursmobilisering, lokalsamfunnsutvikling og faktorer som fremmer god helse og velvære gjennom å peke på at folkehelse handler om at alt vi gjør hver dag sammen og hver for oss påvirker helsen. Folkehelsearbeidet handler om å skape en by der det er lett å leve sunt og godt å leve lenge i et inkluderende samfunn med rom for mangfold og ulikhet.

1) Se [www.drammen.kommune.no](http://www.drammen.kommune.no) for oversikt over planer og retningslinjer i kommunen

Folk ønsker å leve gode liv og ta ansvar for egne handlinger. Folk lever sine liv i hjemmet, på arbeidsplassen, på skolen og i nabolaget. Drammen kommune ønsker å invitere lokalsamfunn og nabolag til selv å være med på å skape nærmiljøet i sitt eget bilde. Lokalsamfunnsutvikling der innbyggerne selv settes i førersetet for utvikling i eget nabolag står derfor sentralt i strategien.

Kunnskap om folkehelse, herunder hva som gir god helse, hva som kan bidra til sykdom og uhelse, og hvilke beskyttelsesfaktorer som finnes i den enkelte innbygger og i samfunnet er viktig for å kunne lage gode strategier og skape robuste helsefremmende lokalsamfunn. Innhenting av ny og oppdatert kunnskap, utvikling av kunnskapsgrunnlag og utvikling av bedre indikatorer for måling av folkehelsen i drammenssamfunnet er vesentlig for et godt folkehelsearbeid. Kunnskapsgrunnlaget som gir oversikt over status på folkehelseområdet i Drammen er lagt til grunn for innsatsområdene denne strategien. Kunnskapsgrunnlaget vil oppdateres løpende, med en mer omfattende rapport hvert fjerde år som legges til grunn for kommunens planstrategi i tråd med plan- og bygningslovens § 10-1.

Drammen kommune har storbyutfordringer og levekårsutfordringer, og ligger på flere folkehelseindikatorer under gjennomsnittet sammenlignet både med hele landet og med de største kommunene. Samtidig har Drammen kommune et velutviklet grunnlag for bedret folkehelse gjennom fokus på helsefremmende og forebyggende tiltak i de ulike samfunnssektorene. Ungdommene i Drammen trives på skolen og i lokalmiljøet, røyker og drikker mindre enn sine jevnaldrende i resten av landet og er fornøyd med egen helse. Kommunen har godt vann og en kompakt bystruktur som ligger godt til rette for helsevennlig transport og lett tilgang til å kunne leve et aktivt liv både i byen og i marka. Drammenssamfunnet må fremover beholde og styrke kommunens fortrinn og videreutvikle det gode arbeidet som gjøres i regi av kommunen, næringsliv, frivillighet, lokalsamfunn og den enkelte innbygger.

Folkehelsestrategi 2018–2020 angir retningen for kommunens folkehelsearbeid i planperioden.

# Verdigrunnlag og hovedstrategier

Til grunn for folkehelsearbeidet i Drammen, ligger en erkjennelse av at folkehelse er en ressurs i hverdagslivet. God helse i befolkningen er en forutsetning for å oppnå mange av de andre målene Drammen kommune har satt under visjonen byvekst med kvalitet i bystrategi 2036. Myndiggjorte innbyggere som kan ta ansvar for sin egen helse og som kan være ressurser i sitt nabolag er viktig i møte med morgendagens samfunn, der befolkningens helseutfordringer ikke kan løses kun ved utbygging av bedre helsetjenester. Hver enkelt av oss må ta ansvar for vår egen helse og, for å bruke Per Fugellis ord, bry oss om flokken vår, i betydningen familie, venner, nabolag og det samfunnet vi er en del av. Empowerment/myndiggjøring er derfor et viktig grunnlag for folkehelsearbeidet i Drammen.

Med empowerment menes her det at folk oppnår større kontroll over beslutninger og handlinger som påvirker deres liv. Det å ha kontroll over eget liv og det å føle at en har kontroll over egne beslutninger som påvirker eget liv og helse er i seg selv bra for helsen, i tillegg til at det styrker muligheten og evnen til å kunne ta valg som er bra for helsen.

Sosialmedisiner Per Fugellis arbeid har vært en inspirasjon for arbeidet med folkehelsestrategien. Fugelli lanserte i løpet av sitt virke flere resepter, som han kalte det, for det gode liv. I Fugellis siste resept fokuserte han på Tilhørighet og samhold, selvstendighetsmot og frihet, mening og mangfold og likevekt og godt nok-samfunnet.

## Utdrag fra Fugellis siste resept

### Tilhørighet og samhold

Tilhørighet betyr å være nær andre mennesker, ha noen å være glad i og noen som bryr seg om deg. Tette menneskeband oppstår lettere i et samfunn med sosial oppvarming, preget av bindemidler, enn i et samfunn med sosiale løsemidler og «Du er din egen lykkes smed»-tankegang. Folk som nyter godt av nærhet i den lille flokken, får sans for samhold også i samfunnet. Å bry oss om hverandre vandrer (eller vandrer ikke) mellom hjemmet og kommunestyret og Stortinget.

### Selvstendighetsmot og frihet

Selvstendighetsmot er å ha lyst og makt til å bevege seg mot egne mål. Denne egenskapen utvikler vi best i en flokk som er preget av frihet og glede ved det enestående. Selvrealisering er et basic instinct i mennesket. Men vi må forstå at den gode selvrealisering oppstår i flokk, ikke i strålende ensomhet. Du skal være en byggestein for deg selv gjennom livet, men også en byggestein for det gode samfunn.

### Mening og mangfold

Noen finner grunn til å leve i kjærlighet, noen i arbeid, noen i samliv med naturen, noen hos gud, noen i kunst, noen i politisk engasjement. I jakten på mening er mennesket den ensomme rytter. Men politikken kan fjerne hindre fra dette eksistensielle rittet ved å skape et raust mangfoldsamfunn hvor ingen lager skammekrok av den andres meningsrom.

### Likevekt og godt nok-samfunnet

Mennesket må godta seg selv som ufullkommen skapning og livet som blandet regnskap. Individet har selv et ansvar for å finne den gyldne middelvei, men igjen påvirkes den enkelte av politikken GPS. I et samfunn som roper det olympiske motto: Høyere, raskere, sterkere – blir det vanskeligere for mennesket å leve i pakt med sitt eget nok-punkt. Et Norge som er glad i middels, vil øke din og min sjanse til å leve i likevekt, på en onsdag

Livsmestringskompetanse og opplevelse av sammenheng i livet og i hverdagen er sentralt for å kunne gjøre gode helsevalg. Innbyggernes egne helsevalg har større innvirkning på folkehelsen enn ytre påvirkninger. Mange av disse valgene er ikke aktive, bevisste valg, men valg som styres av andre forhold i livet. I tillegg er det forhold som enkeltinnbyggere ikke har kontroll over, som pandemier, ulykker, miljøpåvirkning og forurensning, arvelige sykdommer med mer. Det er også slik at ressurser, både menneskelige og materielle, er ulikt fordelt i befolkningen, noe som gir hver enkelt ulike muligheter til å kunne påvirke eget liv og egen helse. Folkehelsearbeidet skal på en kunnskapsbasert måte forholde seg til alle disse perspektivene, noe som krever bredt tverrfaglig samarbeid og bevissthet om folkehelse og helsekonsekvenser i alle sektorer i kommunen.

### **Folkehelsestrategi 2018–2020 er konsentrert om følgende strategier:**

**Helse i alt vi gjør:** Kommunen tar systematisk hensyn til helsemessige konsekvenser av beslutninger, søker positive synergier og unngår skadelige helseeffekter for å forbedre innbyggernes helse og velvære.

**Egenhelse hele livet:** Grunnlaget for god helse skapes tidlig i livet, men det er aldri for sent å bedre vilkårene for god helse. Hver enkelt innbygger må ta ansvar for, så langt det er mulig, å ta gode helsevalg gjennom hele livet. Kommunen bidrar med informasjon, råd og veiledning til innbyggerne.

**Aktive nabolag:** Lokalsamfunnet, med skoler, barnehager, helseknutepunkt, lag og foreninger er de viktigste arenaene for godt lokalt basert forebyggende og helsefremmende arbeid. Aktive helsefremmende nabolag videreutvikles.

**Fra stykkevis til helt:** Grunnlaget for god folkehelse skapes ikke i helsetjenesten men i hele samfunnet. Fokus på innbyggermedvirkning og involvering av alle sektorer i kommunen, næringsliv og frivillighet.

## **Helse i alt vi gjør**

### **Tiltak:**

1. Utrede om Drammen skal melde seg inn i Sunne kommuner (WHO's healthy cities norske nettverk) for å bidra til økt kunnskapsbasert arbeid og få inspirasjon til nytenkning
2. Sikre folkehelsefokus i kommuneplanen for Nye Drammen utover lovkravet om å legge oversikt over helsetilstand og påvirkningsstrategier til grunn for lokal planstrategi
3. Utvikle tjenestene ved helse- og omsorgsdistriktene med fokus på alle innbyggerne i distriktet

Drammen kommune skal ta systematisk hensyn til helsemessige konsekvenser av beslutninger, søker positive synergier og unngår skadelige helseeffekter for å forbedre innbyggernes helse og velvære.

Oppdatert og god kunnskap er essensielt for å kunne utvikle tiltak som har positiv effekt på folkehelsen. Kunnskapsbaserte folkehelse tiltak skal dra nytte av oppdatert forskning, erfaringer fra fagpersoner og ikke minst erfaringer og innspill fra byens innbyggere. Det er også viktig å utnytte erfaringer fra og knytte nettverk med andre kommuner som satser på folkehelse.



## Sunne kommuner

Sunne kommuner<sup>2</sup> er et nettverk av kommuner og fylkeskommuner som setter folkehelse høyt i sitt virke og samfunnsplanlegging. De er en del av WHO Healthy Cities<sup>3</sup>, og jobber lokalt, nasjonalt og internasjonalt for å skape lokalsamfunn det er godt, sunt og trygt å leve i.

Formålet med nettverkssamarbeidet er å bidra til medlemmenes arbeid med samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller. Dette gjøres blant annet ved å tilby samarbeids- og utviklingsarenaer, for slik å styrke medlemmenes evne til å være kunnskapsbaserte, nyskapende og innovative i sitt folkehelsearbeid. Drammen kommune har tidligere vært engasjert i sunne kommuners arbeid.

Sunne kommuner består av 26 kommuner og 5 fylkeskommuner som arbeider systematisk med folkehelsearbeid. Sunne kommuner koordinerer nasjonalt forum for folkehelsekoordinatorer, et forum som er støttet av helsedirektoratet og som forventes å bli en viktig faglig møteplass fremover. Deltakelse i Sunne kommuner forutsetter at kommunen slutter seg til nettverkets målsetting og strategier gjennom politisk vedtak i bystyret. Sunne kommuner har som formål å bidra til nettverkskommunenes arbeid med samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller.

## Folkehelsefokus i kommunens planer

Folkehelse kan ikke måles direkte, men måles ved hjelp av ulike indikatorsett som samlet sett antas å gi et bilde av helsen i befolkningen. På samme måte vil kommunens folkehelsearbeid kunne måles ved hjelp av ulike indikatorer. I planperioden vil Drammen kommune utvikle indikatorsettene videre både for å måle helsen i befolkningen og for å måle kommunens innsats og resultater av denne for slik sett å få en enda mer kunnskapsbasert tilnærming til folkehelsearbeidet. De gjeldende nasjonale folkehelsemålene følges opp gjennom utvikling av indikatorer på økonomiske levekår og bolig, sosial støtte og deltakelse, trygge og helsefremmende miljøer, helsevennlige valg, oppvekst, arbeidsliv, aktive eldre og systematikk i folkehelsearbeidet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015, s. 149)

Kommunene har et krav etter folkehelselovens § 6 om å legge oversikt over helsetilstand og påvirkningsstrategier til grunn for lokal planstrategi. Drammen kommune har i gjeldende kommuneplan et gjennomgående folkehelsefokus. Gjennom videre utvikling av kunnskapsgrunnet og oversikten over helsetilstand og påvirkningsfaktorer legges det et godt grunnlag for et fokus på folkehelse med innbyggernes ønsker og behov i sentrum som kan inngå som et viktig premiss i arbeidet med kommuneplan for Nye Drammen.

## Utvikling av tjenestene ved helse- og omsorgsdistriktene med fokus på alle innbyggerne i distriktet

Drammen kommune har satt i gang et arbeid med å omforme helse- og omsorgsdistriktene til helseknutepunkt som skal inneholde et bredere spekter av tilbud enn det som finnes ved dagens helse- og omsorgsdistrikt og der tilbud til syke eldre med behov for sykehjemsplass kun er en del av tilbudet. I økonomiplan 2018-2022 er det også vedtatt at kommunen skal se utbyggingen av helseknutepunkter og utviklingen av bydelssentrene i sammenheng - med mål om å kunne ha sykehjem, eldreboliger, barnehager og evt. skoler lokalisert i nærheten av hverandre med de positive effektene dette kan gi.

De kommende årene vil kommunen arbeide med utviklingen av helseknutepunktene, både bygningsmessig utforming, plassering i distriktene og utvikling av tjenestetilbud og innhold i helseknutepunktene. Det er lagt opp til bred medvirkning fra innbyggere, politikere, organisasjoner og andre. Med et sterkt fokus på helsefremmende og forebyggende tilbud for innbyggere i alle aldre i helseknutepunktene vil disse kunne bli en viktig bidragsyter i det lokale folkehelsearbeidet i Drammen.

2) [www.sunnekommuner.no](http://www.sunnekommuner.no)

3) <http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/activities/healthy-cities>

# Aktive nabolag

## Tiltak:

1. Utrede om Drammen kommune skal søke om medlemskap/sertifiseres som international safe community (Trygge lokalsamfunn)
2. Involvere nærmiljøene/nabolagene i lokal tiltaksutforming i nabolagene
3. Videre utvikling av tiltak i bydelene som stimulerer til urbant friluftsliv/aktivitet
4. Videreutvikle gode møteplasser og lekeområder i alle bydeler
5. Utbygging av gangveier og fortau- og bedre måking, strøing og vasking
6. Sette folkehelse på dagsorden i distriktene gjennom folkehelsedager, aktiviteter og gode eksempler – utvikle konsept som passer i de ulike distriktene.

Drammen skal være en trygg, inkluderende og helsefremmende by, der den enkelte opplever mestring og kan leve og bo selvstendig. Boliger og infrastruktur skal legge til rette for at flest mulig skal klare seg selv og ha aktive, meningsfulle dager (Drammen kommune, 2013).

## Trygge lokalsamfunn

I et internasjonalt trygt fellesskap spiller samfunnet i seg selv hovedrollen. Begrepet Safe Community innebærer at samfunnet jobber for økt sikkerhet i en strukturert tilnærming, ikke at samfunnet allerede er helt trygt. Kreative metoder for utdanning, fysisk planlegging og miljøforandring som er knyttet til hensiktsmessige forskrifter og håndheving er en viktig begynnelse for sikkerheten til et samfunn. Et internasjonalt trygt fellesskap bruker de tradisjonelle kontrollmiddelene som for eksempel økonomiske, regelmessige og styrende mål og visjoner. Ingen enkel tilnærming er tilstrekkelig for å endre eksisterende oppføringsmønstre. Heving av offentlig bevissthet er også veldig viktig.

Trygge lokalsamfunn er en godt utprøvd metode og modell for å forebygge ulykker og forhindre skader, og er en sertifiseringsordning og et nettverk som koordineres av skadeforebyggende forum. Den norske sertifiseringen og den internasjonale sertifiseringen i regi av Safe communities, som er et WHO-nettverk, har mange likheter, men noen få forskjeller. Vurderingen av om Drammen vil ha størst utbytte av et primært norsk eller et internasjonalt nettverk vil være blant viktige momenter. Safe communities/trygge lokalsamfunn vil kunne bli et tilskudd til kommunens arbeid med å sette arbeidet med å utvikle trygge nabolag bedre i system, og deltakelse i nettverket vil gi mulighet til gjensidig erfaringsutveksling og gjensidig læring.

## Involvering av nabolag i lokal tiltaksutforming

Lokalsamfunnet og nabolaget er en viktig arena for virkeliggjøring av folkehelsesatsninger. Dette bygger ikke på en romantisk forestilling om å gjenreise nabolag og bydeler slik vi kan anta at de var før i tiden, men en erkjennelse av at helse skapes der folk bor, arbeider, lærer og lever. Drammens lokalsamfunn er bydeler med mange urbane kjennetegn og mindre tette sosiale nettverk enn det vi forbinder med rurale bygdesamfunn i en idealisert fremstilling av disse. Utviklingen av lokalsamfunnene i Drammen bør bygge på kunnskap om hvordan innbyggerne får tilfredsstillende grunnleggende psykiske, sosiale og kulturelle behov i sine nabolag og lokalsamfunn(Rønningen, 2003).

Velfungerende lokalsamfunn kan bidra til nettverksbygging mellom innbyggerne og utvikling av sosial kapital gjennom gjensidig tillit, felles normer og sosialt fellesskap som setter innbyggerne i stand til å handle mer effektivt sammen for å løse felles oppgaver(Tones & Green, 2004). I Norge spiller frivillig

sektor en vesentlig rolle gjennom lokalt foreningsliv, idrett og kulturliv samt lokalpolitisk engasjement. Drammen har en frivillighetspolitikk som legger vekt på frivillighetens bidrag til utvikling av sosial kapital og bidrag til å nå felles overordnede samfunns mål og verdier (Drammen kommune, 2014).

Det er de siste årene utviklet flere modeller og forsøk på nærmiljøutvikling, gjennom områdesatsninger som Fjell 2020 i Drammen, Borgenprosjektet i Asker<sup>4</sup>, Groruddalssatsningen i Oslo<sup>5</sup> og prosjekt SMS (Stedsutvikling, medvirkning og sosiale møteplasser)<sup>6</sup> for å nevne noen. Bydelskonferanser og ulike medvirkningsarenaer har også bidratt til Drammens politikutforming i sentrum og i bydelene. Samtidig er det slik at erfaringene fra nærmiljøutvikling i Norge viser at det i lokalsamfunnsutvikling i noen grad er riktig å begynne på nytt hver gang, ettersom lokale behov, forutsetninger, ressurser og rammer er ulike fra sted til sted og endres også over tid.

Skolenes plassering i nærmiljøet, forutsetninger for aktivt hverdagsliv med tilgang til grøntarealer med mer og hvordan ulike kommunale, private og ideelle aktører påvirker nærmiljøet og folkehelsen bør undersøkes nærmere.

## Videre utvikling av tiltak i bydelene som stimulerer til urbant friluftsliv/aktivitet og møteplasser/lekeområder i bydelene

I tidligere tider var aktivitet en naturlig del av hverdagen. I dag må vi ta et aktivt valg for å ha en aktiv livsstil. Som resultat av dette har hverdagsaktiviteten sunket kraftig de siste tiårene (Dybdahl & Tellnes, 2017). Selv om en del trener mer enn tidligere, kompenserer dette ikke for at vi har en mer stillesittende hverdag.

Drammen kommune har en satsing på hverdagsaktivitet og friluftsliv. Temaplanen for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2017–2020 (Drammen kommune, 2016b) lanserer idrettsløftet, friluftsløftet og et fokus på hverdagsaktivitet der alle skal gis mulighet til å være hverdagsaktive hele livet. Friluftsløftet<sup>7</sup> er nye tiltak som skal løfte friluftskvalitetene i nærmiljøet, for 2017 var det Åskollen bydel som var prioritert. I 2018 er det bevilget tre millioner kroner til Strømsø bydel. Friluftsløftet er et samarbeid mellom lokalbefolkningen og kommunen gjennom medvirkning og dialog. Der det er innbyggerne som bestemmer gjennom å stemme frem sine egne favorittiltak i egen bydel. Gjennom innspillene som kommer inn til får kommunen også et godt innblikk innbyggere i bydelene ønsker for sine egne nabolag; både de som kan realiseres gjennom friluftsløftet og forslag som kan bidra til utvikling av tiltak i bydelene på lengre sikt.

Helsedirektoratet anbefaler minst 30 minutter moderat fysisk aktivitet daglig. For eldre som ikke klarer anbefalingene om 30 minutters hverdagsaktivitet anbefales aktiviteter som bedrer balansen og forebygger fall. Barn og unge anbefales minst 60 minutter variert fysisk aktivitet hver dag med moderat til hard intensitet. De yngste barna oppfyller i stor grad anbefalingene gjennom fysisk aktiv lek og andre aktiviteter, men aktiviteten faller med økende alder. Et viktig tiltak blir derfor å opprettholde aktivitetsglede og aktivitetsmuligheter både i skole, arbeid i hverdag og fritid.

Med en times fysisk aktiv læring i skolen (Drammen kommune, 2016a), har Drammen tatt en nasjonal rolle i arbeidet med å kombinere læring og fysisk aktivitet. Drammen kommune og læringsløp Drammen har fysisk aktiv læring som et av tre satsningsområder i forhold til fremtidens kompetanse. Elevene skal i løpet av en skoledag ha en time fysisk aktiv læring. Fysisk aktiv læring blir definert som læring der elevene lærer gjennom å være i bevegelse.

4) <https://www.asker.kommune.no/samfunnsutvikling/borgenprosjektet/>

5) <https://www.oslo.kommune.no/politikk-og-administrasjon/slik-bygger-vi-oslo/groruddalssatsningen-2017-2026/>

6) <http://www.smsprosjektet.no>

7) <https://www.drammen.kommune.no/friluftsløftet>

Drammen har hatt en positiv utvikling, der en lang tradisjon for aktivt friluftsliv og bruk av marka har blitt supplert av urbane møteplasser og områder som stimulerer til uorganisert og organisert fysisk aktivitet. Det er et potensiale for videre utvikling av dette arbeidet, herunder å knytte sammen det urbane friluftslivet med tilgang til marka i alle bydeler.

### **Utbygging av gangveier og fortau og bedre måking, strøing og vasking**

God tilrettelegging for at innbyggerne i større grad kan bevege seg til fots til og fra skole og arbeid, til butikken og i nærmiljøet er bra både for miljøet og for helsen. En stor andel av biltrafikken i Drammen er innenbys trafikk over korte avstander. I økonomiplan 2018–2012 er det en målsetting om økning i antall gående, og en prioritering av gang- og sykkelveier med hensyn til å ta igjen vedlikeholdsetterslep, en målsetting som også er formulert i hovedplan for vei og trafikk 2013–2017. Fremkommelighet på skoleveier har vært oppprioritert de siste årene i tråd med ønsket om at flere skal gå eller sykle til skolen. For å oppnå målsettingen om flere gående, både de som i dag bruker bil, og de som i dag ikke kommer seg ut på egenhånd når fremkommeligheten er dårlig på grunn av snøvær eller dårlig dekke på gangveier og fortau, bør det settes inn målrettede tiltak. For eksempel: Nær helse- og omsorgsdistrikt, omsorgsboliger, sykehus og andre områder der det ferdes mange med nedsatt bevegelighet, bør standarden på fortau og gangfelt være slik at det er mulig å komme frem til kollektivtransport og lokale servicetilbud/butikk også med for eksempel rullator eller rullestol.

### **Sette folkehelse på dagsorden i distriktene gjennom folkehelsedager, aktiviteter og gode eksempler**

Helseopplysning er en viktig forutsetning for en positiv utvikling i folkehelsen. Innbyggerne trenger oppdatert kunnskap om hvordan hver enkelt kan ta vare på egen helse og det er stadig behov for stimulering til hverdagsaktivitet, inspirasjon til et sunt og variert kosthold, forebyggende tiltak som vaksinerings, røykeslutt med videre. Lokale arrangement som på en inspirerende måte setter folkehelse på dagsorden er et virkemiddel for å oppnå denne målsettingen. Hvordan slike arrangement skal utformes bør tilpasses det enkelte distrikt. Det er mange erfaringer med folkehelsedager og uker i andre kommuner i landet både bredt anlagte arrangement rettet mot hele befolkningen, og mer spissede arrangement i skoler, barnehager, sykehjem med mer. Det kan se ut som om tendensen går i retning av arrangement rettet mot enkeltmålgrupper i tillegg til at kommunen i samarbeid med frivilligheten fremmer folkehelse på allerede etablerte arenaer som for eksempel kommunens folkefester. Idrett og organisasjonsliv er allerede i dag godt representert på flere av festivalene i Drammen, og deler av kommunens virksomheter er også med.

## Aldersvennlige byer

En aldersvennlig by er et inkluderende og tilgjengelig urbant miljø som fremmer aktiv og sunn aldring. I Drammen lever innbyggerne lenger, og andelen eldre øker. Den nye eldregenerasjonen har bedre utdanning, helse, boforhold og økonomi enn tidligere generasjoner. Aldersvennlige byer er et WHO-nettverk av byer og lokalsamfunn. Aldersvennlig by kan bidra til at innbyggerne bedre kan utnytte sine ressurser og ha mulighet til å leve selvstendige og aktive liv. Dette innebærer tiltak som gir hverdagsmestring og god livskvalitet.

For eksempel har Oslo som er aldersvennlig by seks hovedsatsingsområder i arbeidet for å bli en aldersvennlig by:

- Bolig
- Helse- og omsorgstjenester
- Kommunikasjon og medvirkning
- Samfunnsdeltagelse
- Transport
- Utendørsområder og fysisk aktivitet

Alle byer som ønsker å skape inkluderende og tilgjengelige urbane miljøer i sin by kan delta i nettverket, som fra før består av en rekke store byer i hele verden. I Norge er det Oslo og Trondheim som deltar i nettverket. Aldersvennlige byer vil kunne passe godt inn i den videre utviklingen i Drammen knyttet til blant annet helseknutepunkt og bydelsutvikling. Hvorvidt Drammen skal melde seg inn i nettverket, må utredes nærmere.

## Egenhelse hele livet

### Tiltak:

1. Utrede om Drammen kommune skal melde seg inn i WHO's nettverk for aldersvennlige byer
2. Utrede billigere og lettere tilgjengelige transportløsninger for innbyggerne
3. Samarbeid med kulturaktører om å bli aldersvennlige kulturinstitusjoner
4. Utvikle flere lavterskeltilbud og forebyggende arbeid for barn og unge
5. Videreutvikle lærings- og mestringstilbudet slik at kommunen alltid tilbyr kurs i innenfor de områdene der Drammen scorer lavt på folkehelsebarometeret

Det er et mål at det skal bli enklere å gjøre helsevennlige valg. Det innebærer at innbyggerne beholder friheten til å velge, samtidig som sunne, helsevennlige valg gjøres mer attraktive og lettere tilgjengelig (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Fra nasjonalt hold er det satt i gang flere tiltak som skal gjøre det lettere for befolkningen å velge en sunn livsstil. Utgangspunktet er at voksne innbyggere selv må ta ansvar for eget liv og helse. Samtidig er det forhold utenfor enkeltmenneskets kontroll som er med på å forme vilkårene for helse og velvære.

## Utrede billigere og lettere tilgjengelige transportløsninger for innbyggerne

For en del innbyggere er det å komme seg ut av boligen for å kunne besøke venner og familie, gjøre nødvendige ærend eller delta på for eksempel kulturarrangement en utfordring. I bydel Nordre Aker i Oslo tester Ruter i samarbeid med Oslo kommune nå ut en ordning med dør til dør transport med minibuss for innbyggere over 67 år. Hvilke tiltak som bør testes ut i Drammen, må utredes nærmere i samarbeid med byens innbyggere, kollektivselskap, fylkeskommunen og andre.

## Aldersvennlig kultur

Deltakelse i kulturlivet, enten som utøver eller som konsument av kultur bidrar til bedre helse og velvære i befolkningen. Personer som konsumerer kultur i en eller annen form er mer tilfreds med livet, opplever bedre helse og har mindre forekomst angst og depresjon.

Drammen har et blomstrende og mangfoldig kulturliv med tilbud til store deler av befolkningen. Både det profesjonelle og det frivillige kulturlivet bør tilby og tilpasse enda mer kvalitetskultur til ulike aldersgrupper i befolkningen. Kommunen bør i sin kulturpolitikk legge til rette for kulturopplevelser for alle aldersgrupper og for personer med ulike funksjonsnedsettelse

Det sosiale livet i byen er trivselskapende. Eldre mennesker er aktive brukere av teater, bibliotek, konserter og museer. Kulturinstitusjonene gir gode opplevelser i samspill med andre og er et møtested på tvers av generasjoner.

## Utvikle flere lavterskeltilbud og forebyggende arbeid for barn og unge

Barn og unge er et naturlig satsingsområde i en folkehelsestrategi. I læringsløp Drammen (Drammen kommune, 2016a), beskrives dagens barn og unge som en gjennomgående veltilpasset og medgjørlig generasjon, men der forekomsten av psykiske lidelser, ensomhet og problemer med å takle egen liv øker. Planen peker på et behov for utvikling av tverrsektorielle tiltak for å bedre barn og unges livsmestringskompetanse. Livsmestringskompetanseområdene å lære å lære, lære å gjøre, lære å være sammen og lære å leve er byggeklosser i kompetansegrunnmuren. De fire livsmestringskompetanseområdene er sentrale innsikter for å utvikle robuste og hele mennesker som har evnen til å løse oppgaver, mestre sosiale omgivelser og løse komplekse utfordringer med konsekvenser for seg selv og andre.

Selv om det kan hevdes at helsetjenestene kun kan gjøre noe med 10 % av folks helseproblemer (Wildavsky, 1977), har helsetjenestene i kommunen en viktig rolle i det forebyggende og helsefremmende arbeidet. Både i forhold til hele befolkningen, men spesielt overfor grupper som trenger støtte for å kunne nyttiggjøre seg ordinære tjenester og til å kunne gjøre gode helsevalg. Barn og unge må ha særlig oppmerksomhet for å sikre at de har like muligheter til vekst og utvikling selv om de har eller står i fare for å utvikle helseproblemer. Dette krever økt samhandling rundt tverrsektorielle tiltak for å nå barn og unge som trenger mer enn det som kan dekkes innenfor rammen av læringsløp Drammen.

## Helseopplysning og lærings- og mestringstilbud

Egen adferd og levevaner har stor betydning for helsen. Økt fysisk aktivitet, sunnere kosthold og redusert bruk av tobakk og alkohol kan forebygge om lag 80% av alle hjerte og karsykdommer, KOLS og diabetes, samt 1/3 av alle krefttilfeller. Fysisk aktivitet virker også positivt for psykisk helse. For å legge til rette for at innbyggerne skal kunne ta gode informerte helsevalg, har helseopplysning og opplæring betydning.

Helsestasjon og fastlege møter en stor andel av innbyggerne og er sentrale arenaer for helseopplysning.

Drammen har et kommunalt lærings- og mestringssenter som gir tilbud til grupper med ulike helseutfordringer. Videre utvikling av lærings- og mestringssenterets tilbud vil kunne ha god forebyggende effekt og nå enda bredere målgrupper enn de som nyttiggjør seg av de allerede etablerte lærings- og mestringstilbudene. Innenfor de områdene der Drammen scorer lavt på folkehelsebarometeret bør det tilbys relevante kurs og tilbud til befolkningen.

## Fra stykkevis til helt - koordinering av folkehelsearbeidet

### Tiltak:

1. Øke intern koordinering og samarbeid mellom sektorer og SLT-koordinator, frivillighetskoordinator og folkehelsekoordinator
2. Flytte folkehelsekoordinator organisatorisk fra Helsetjenesten til rådmannens stab
3. Gjøre Drammens folkehelsearbeid kjent gjennom informasjon om folkehelseiltak på digitale plattformer
4. Folkehelsekoordinator gis i oppdrag å operasjonalisere folkehelsearbeidet ytterligere gjennom å utarbeide en handlingsplan for folkehelse som rulleres årlig

Kommunen skal i henhold til folkehelseloven, fremme befolkningens helse innen de oppgaver og med de virkemidlene kommunen er tillagt, herunder ved lokal planlegging, forvaltning og tjenesteyting. Dette krever en helhetlig plan for arbeidet og koordinering på tvers av kommunens ulike ansvars- og tjenesteområder.

### Intern koordinering og samarbeid

Kommunen har i henhold til kommuneloven et generelt ansvar for lokal samfunnsutvikling. Samfunnsutvikling har en sentral plass i folkehelseloven. Samfunnsutvikling handler om hvordan hele samfunnet fungerer, noe som innebærer involvering av en rekke aktører både innenfor og utenfor kommunen. Både plan- og bygningsloven og folkehelseloven legger vekt på betydningen av «helse i alt vi gjør» og på medvirkning og ressursmobilisering i planprosesser.

Drammen kommune er en stor organisasjon med en rekke virksomheter og sektorer. Det er et potensiale for bedre samarbeid og koordinering av deres arbeid knyttet til folkehelse. Bedre koordinering kan bidra til å hindre dobbeltarbeid og til å finne de gode synergieffektene der koordinert innsats kan gi en merverdi.

Ansvar for kommunens folkehelsearbeid er forankret i kommunens toppledelse. Alle kommunale virksomheter har ansvar for å fremme folkehelsen gjennom sin kjernevirksomhet og gjennom tverrsektoriell samhandling og samarbeid med sektorer. Folkehelsearbeidet kompliseres av at arbeidet skal forene innsatsen til stadig mer spesialiserte tjenesteområder i kommunen. Forankring av folkehelsearbeidet på rådmannsnivå sees på som en viktig faktor for å lykkes med tverrsektorielt folkehelsearbeid (Bergem, Bachmann, Halvorsen, Skrove, & Yttredal, 2015, s. 28).

Folkehelsekoordinator har en rolle som pådriver for å sikre fokus på folkehelse på alle områder i kommunen og stimulere til samhandling internt i kommunen og opp mot frivillighet, næringsliv og sivilsamfunn. I koordineringsarbeidet bør saker som gir gevinster på tvers av kommunale sektorer, frivilligheten og innbyggerne prioriteres.

Kommunen har flere koordinatore som arbeider sektorovergrepene innenfor områder som har betydning for folkehelsearbeidet. I tillegg til folkehelsekoordinator arbeider frivillighetskoordinator og SLT-koordinator (koordinator for lokalt kriminalitetsforebyggende arbeid) med områder som er viktige for folkehelsen som for eksempel mobilisering av frivilligheten og motvirking av utenforskap.

SLT-koordinator og frivillighetskoordinator er organisatorisk plassert i rådmannens stab. For å styrke folkehelsearbeidet flyttes folkehelsekoordinator fra Helsetjenesten til rådmannens stab, og det legges opp til et utstrakt samarbeid mellom de øvrige koordinatorene.

## **Informasjonsarbeid**

Informasjon om folkehelsearbeidet i Drammen er i dag spredt på de ulike utøvende virksomhetenes sider på Drammen kommunes nettsider, og er i liten grad søkbare som folkehelseiltak. Innbyggere, ansatte, samarbeidspartnere og andre som ønsker informasjon om folkehelsearbeidet til Drammen kommune vil i dag finne lite informasjon. Informasjonsarbeid er naturligvis viktig for å synliggjøre kommunens arbeid, men viktigere er at innbyggerne får informasjon som er relevant for hvordan de kan bedre egen helse og velvære.

## **Utvikling av handlingsplan for folkehelse**

Folkehelsestrategien har et overordnet preg med relativt få tiltak.

For å synliggjøre de konkrete tiltakene som settes i gang i kommunen vil det bli utarbeidet en handlings-/ tiltaksplan for folkehelse som rulleres årlig. Dette vil også kunne fungere som en synliggjøring av og en bevisstgjøring om kommunens mangfoldige folkehelsearbeid.

Det er naturlig å se utarbeidelse av handlingsplanen i sammenheng med arbeidet med den lovpålagte oversikten over helsetilstand og påvirkningsfaktorer i kommunen.



## Referanser

Bergem, R., Bachmann, K., Halvorsen, L. J., Skrove, G. K., & Yttredal, E. R. (2015). Kommunereformen og lokalt folkehelsearbeid. Volda: Møreforskning AS.

Drammen kommune. (2013). Byvekst med kvalitet - Bystrategi Drammen 2036 - større, smartere, sunnere. Hentet fra [www.drammen.kommune.no](http://www.drammen.kommune.no).

Drammen kommune. (2014). Drammen kommunes frivillighetspolitiske plattform. Hentet 20.05.2017, fra <http://www.drammen.kommune.no>

Drammen kommune. (2016a). Læringsløp Drammen. Å lykkes i hele læringsløpet - Kvalitetsplan 2016 - 2020. For Barnehave, skole og oppvekst i Drammen kommune. Drammen: Drammen kommune.

Drammen kommune. (2016b). Temaplan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2017-2020. Hentet 21.05.2017, fra <https://www.drammen.kommune.no>

Dybdahl, C., & Tellnes, G. (2017). Fysisk aktivitet, friluftsliv og helse. I G. Tellnes (Red.), Helsefremmende samhandling : natur og kultur som folkehelse. Bergen: Fagbokforl.

Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). Meld. St. 19. Folkehelsemeldingen - mestring og muligheter. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet Hentet fra <http://www.regjeringen.no>.

Rønningen, G. E. (2003). Nærmiljø. Nostalgi - eller aktuell arena i forebyggende og helsefremmende arbeid. I M. B. Mittelmark & H. A. Hauge (Red.), Helsefremmende arbeid i en brytningstid : fra monolog til dialog? Bergen: Fagbokforlaget.

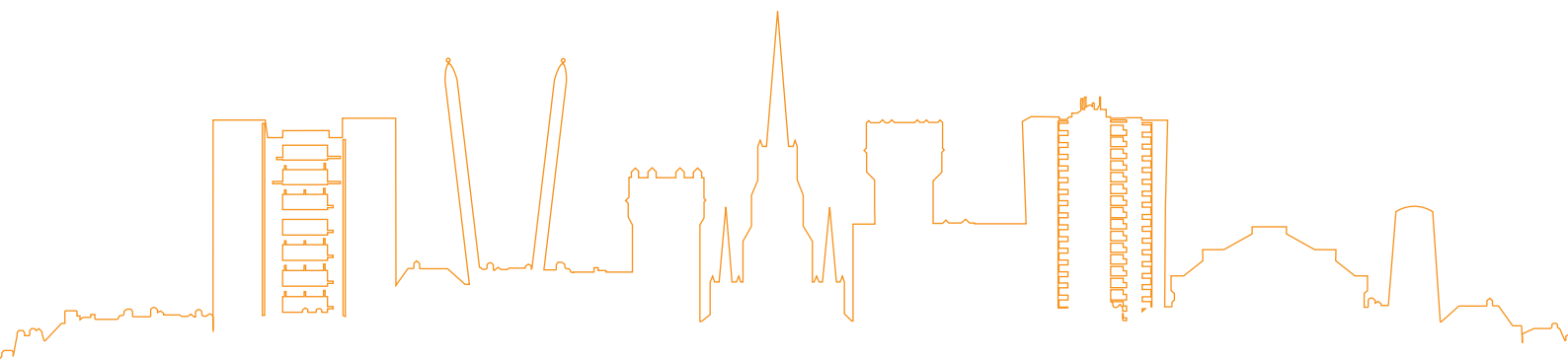
Tones, K., & Green, J. (2004). Health promotion: planning and strategies: Sage.

Wildavsky, A. (1977). Doing better and feeling worse: the political pathology of health policy. *Daedalus*, 106, 105.





Skap gode dager



**Drammen kommune**  
**Helse, sosial og omsorg**

Postboks 7500, 3008 Drammen  
kommunepost@drmk.no  
Tlf: 32 04 00 00