

Nyhetsbrev - folkehelsearbeid 3/2017

Dette brevet går til landets fylkesmannsembeter, fylkeskommuner og kommuner, og inneholder informasjon fra Helsedirektoratet av relevans for lokalt og regionalt folkehelsearbeid. Brevet inneholder ingen bestillinger eller oppdrag. Kategorier og temaer i nyhetsbrevene varierer.

Mer enn 42 mill. kroner er fordelt til folkehelsearbeid i kommunene i 2017

Helsedirektoratet har tildelt midler til seks fylker gjennom [Program for folkehelse tiltak i kommunene](#). Målet med midlene er å styrke kommunenes arbeid med å fremme befolkningens helse og livskvalitet. Ordningen skal bidra til:

- utvikling av kunnskapsbaserte lokale tiltak, arbeidsmåter og verktøy for å fremme barn og unges livskvalitet og psykiske helse og det rusforebyggende arbeid i kommunene
- å integrere barn og unges psykiske helse som en likeverdig del av det lokale folkehelsearbeidet
- samarbeid mellom aktører innen blant annet skole og barnehage, fritidssektoren, helsetjenesten, politiet og frivillige sektor

Fylkene skal i 2017 utvikle og sette i gang tiltak i samarbeid med kommuner og andre aktører. Fylkene er innvilget midler for en periode på 5 år, med forbehold om Stortingets årlige budsjetter. Alle fylker som ønsker å bli programfylker skal etter planen innlemmes i ordningen i 2018 og 2019.

Følgende fylker er innvilget midler fra 2017 (årlige beløp):

- Oppland - 5 mill. kroner
- Oslo - 9,1 mill. kroner
- Østfold - 7 mill. kroner
- Vestfold - 7 mill. kroner
- Aust- og Vest Agder - 14 mill. kroner

Folkehelse og integrering

Helsedirektoratet og Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi) har iverksatt et prosjekt for å sette koblingen mellom folkehelsearbeid og integrering på dagsorden. Som en del av dette samarbeidet har direktoratene gitt By- og regionforskningsinstituttet (NIBR) i oppdrag å foreta en policyanalyse av de to politikkområdene folkehelse og integrering. Rapporten går gjennom sentrale dokumenter og styringsmekanismer på disse områdene for å avdekke overlapp og synergier. I tillegg viser rapporten, gjennom eksempler, hvordan en mer samlet innsats i kommunen kan bidra til måloppnåelse på begge områder. Rapporten avdekker en rekke berøringspunkter – ikke minst gjelder dette fokuset på deltakelse og livskvalitet. Både folkehelse- og integreringsfeltet har tatt innover seg at isolasjon,

inaktivitet og svake sosiale relasjoner henger sammen med nedsatt helse og livskvalitet, og svake koblinger til samfunnet.

- Den 9.juni lanserte IMDi og Helsedirektoratet rapporten på et felles seminar om folkehelse og integrering. I tillegg til å få en presentasjon av rapporten ved hovedforfatter, forsker og professor Arild Schau, fikk vi to gode eksempler på hvordan lokale tiltak – Områdeløft i Trondheim kommune og tiltak for minoritetskvinner ved Bøler frivillighetssentral i Oslo – kan fremme både folkehelse og integrering. Til slutt fikk vi presentert en litteraturstudie av innvandrere og livskvalitet ved forsker Anders Barstad ved SSB.
- NIBR - rapporten kan lastes ned [her](#). SSB-rapporten kan lastes ned [her](#).
- Kontaktperson: Janne Strandrud, Helsedirektoratet, avd. levekår og helse. E-post: janne.strandrud@helsedir.no



SMART Oppvekst gir resultater på unges psykiske helse i Re kommune

Ved hjelp av Ungdata-undersøkelsen måles psykiske helseplager blant barn og unge gjennom flere spørsmål som skal fange opp ulike former for depressive symptomer, som blant annet «følelse av at alt er et slit», søvnproblemer, stemningsleie, tanker om fremtiden, bekymringer og ensomhet. I 2013 viste tallene fra Ungdata at 1 av 4 (25 prosent) ungdomsskoleelever i Re kommune var plaget av ensomhet, men i 2017 oppgir 18 prosent det samme. Folkehelsesjef Kippersund i Vestfold roser Re for å ha målrettet innsatsen mot barn og ungdoms psykiske helse.

– Den positive utviklingen i Re viser at det hjelper når kommunen systematisk arbeider med relasjoner og mestring. Andre kommuner bør se til Re og ta lærdom av deres erfaringer.

Se nyhetssak om prosjektet SMART Oppvekst i Re kommune på [Vestfold fylkeskommunes nettside](#).



Det langsiktige arbeidet med utjevning av sosiale forskjeller i helse i Sverige – sluttrapport fra kommisjonen

Den svenske Kommisionen för jämlik hälsa har nå levert sin sluttrapport om utjevning av sosiale helseforskjeller. Rapporten, som er en Offentlig svensk utredning (SOU), tar for seg hvilken innretning arbeidet bør ha og hvilke tiltak som er nødvendig for å nå målet om reduserte helseforskjeller. «Vägen mot en mer jämlik hälsa går inte via en eller ett par avgörande åtgärder, utan det är ett tålmodigt arbete med många olika frågor inom ett brett spektrum av sektorer som krävs», sier kommisjonen. Les mer om arbeidet og utredningen på [den svenske regjeringens hjemmesider](#).

Forebygging av fallulykker blant eldre

Hvert år rammes 60 000 i aldersgruppen 60+ av fallulykker som trenger legebehandling. Flere kommuner har klart å redusere fall blant eldre ved å jobbe godt og systematisk. Kommunene kan bl.a. forebygge fall ved å legge til rette for at eldre kan være fysisk aktive i sitt nærmiljø, ved gode gang- og sykkelveier, strøing, god belysning, rekkverk og benker. Ifølge nasjonale anbefalinger anbefales eldre å gjøre styrke- og balanseøvelser minst tre dager i uka for å styrke balansen og redusere risikoen for fall.

Helsedirektoratet har i samarbeid med NTNU og Trondheim kommune utarbeidet tre sett av foldere med instruksjon til styrke- og balanseøvelser for de mer utsatte i målgruppen. Folderne sendes nå ut til alle kommuner i landet. Folderne er inndelt etter funksjonsnivå.

- [Øvelser for å forebygge fall - for deg som føler deg litt ustø når du går utendørs](#)
- [Øvelser for å forebygge fall - for deg som trenger hjelpemidler når du går utendørs](#)
- [Øvelser og aktiviteter for å forebygge fall hos eldre med omfattende hjelpebehov – Veiledning til helsepersonell og pårørende i omsorgsboliger og institusjon](#)

Folderne kan også lastes ned fra helsenorge.no.

Kontaktperson: Eva Irene Holt, Helsedirektoratet, avd. miljø og helse. E-post eva.irene.holt@helsedir.no

20 minutters spisepause i grunnskolen

Helseminister Bent Høie og kunnskapsminister Torbjørn Røe Isaksen har sammen sendt brev til alle landets skoler for å minne om betydningen av at elevene får nok tid til å spise. I brevet oppfordres skolene til å følge anbefalingen om 20 minutters spisepause. Dette er en oppfølging av ny Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) som regjeringen la frem i mars. Handlingsplanen har særlig fokus på måltids glede, og ett av tiltakene er å "*bidra til at helsemyndighetenes anbefaling om 20 minutters spisetid følges opp i skolen*", en av anbefalingene i Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.

Den anbefalte spisetiden er ment som tiden elevene faktisk spiser. Tid til håndvask, og til å finne frem mat og rydde etter seg, bør komme i tillegg til minimum 20 minutter spisetid.



Foto: Johnér

Gode vaner skapes tidlig. Kosthold, mat og måltider er i første rekke foreldrenes ansvar, men skolene må sikre gode rammer for måltidene. Det er viktig for helse, trivsel, konsentrasjon og læring.

[Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinje for mat og måltider i skolen](#) finner du digitalt på helsedirektoratet.no og der kan du lese mer om spisetid og resten av anbefalingene.

Kontaktperson: Hedda Refsum, Helsedirektoratet, avd. barne og ungdomshelse.

E-post: hedda.refsum@helsedir.no

Hvordan forebygge overvekt blant barn?

Overvekt og fedme blant barn og unge er en utfordring i Norge og i Europa, og er forbundet med en rekke sykdommer og utgjør en stor byrde for helse- og omsorgstjenestene. Hvert tredje barn i aldersgruppen 6-9 år er overvektig. For å fremme sunt kosthold og fysisk aktivitet hos barn er det

nødvendig med et livsløpsperspektiv og arbeidet bør starte allerede i svangerskapet og i de første leveårene. For å kunne stanse økningen i overvekt og fedme gjennomfører EU samarbeids-programmet Joint Action on Nutrition and Physical Activity, JANPA. Norge deltar i arbeidspakkene om informasjon om ernæring og tidlige intervensjoner blant gravide og småbarn.

Landene som deltar skal identifisere intervensjoner og informere om *best practices*/gode modeller. Man vil kunne se på kostnader som oppstår i samfunnet på grunn av overvekt og kartlegge intervensjoner som fremmer et sunt kosthold, fysisk aktivitet og et helsefremmende miljø. Man vil også forbedre måten ernæringsinformasjon om matvarer innhentes og benyttes av familier, myndigheter og interessenter.



Politikkutforming og intervensjoner bør ha en multisektoriell tilnærming og god samordning. Sunt kosthold og fysisk aktivitet er knyttet til sosiale forhold, og reduksjon av sosiale ulikheter anses som et kritisk aspekt. Å fremme folkehelseiltak og legge til rette for helsefremmende levevaner vil bidra til å nå JANPAs mål. JANPA fortsetter ut 2017.

Informasjon om samarbeidsprogrammet, inkludert delrapporter og nyhetsbrev, finnes på [JANPAs nettside](#).

Kontaktperson: Marianne Virtanen, Helsedirektoratet, avd. barne- og ungdomshelse. E-post: marianne.virtanen@helsedir.no.

E-sigaretter inn i røykeloven 1. juli

Det blir forbudt å bruke e-sigaretter alle steder hvor det nå er forbudt å røyke, når e-sigaretter kommer inn under «røykeloven» fra 1. juli. Dette gjelder både e-sigaretter med og uten nikotin. Kommunene har ansvar for å føre tilsyn med at røykeforbudet overholdes, også forbudet mot å bruke e-sigaretter. Arbeidstilsynet har ansvar for tilsyn med arbeidslokaler.

Les mer om forbudet på helsedirektoratet.no og om e-sigaretter på helsenorge.no.

Kontaktperson: Ramona Melanie Eichenberger, Helsedirektoratet, avd. miljø og helse.
E-post: ramona.melanie.eichenberger@helsedir.no

FRI i ny, digital versjon til høsten

Rundt 1.september vil FRI være heldigital, med egen app for elevene. Målet er at FRI skal bli enda enklere og bedre tilpasset dagens skole. Det er gjort flere undersøkelser i skolen for å få på plass et bedre program. FRI beholder metodikken og det som har vist å gi effekt, men det skal bli mer strømlinjeformet og spennende for skolene å bruke det. Mestring og snus har fått mer plass, pluss at e-sigaretter nå er omtalt.

Ved spørsmål, kontakt oss på FRI@helsedir.no



Bli med på Sluttedagen 23. oktober

Mange tenker på å slutte å røyke eller snuse, men finner ikke den rette anledningen. Det passer ofte ikke helt å slutte og mange blir gående og vente på den «perfekte» sluttedagen. Den dagen kommer kanskje aldri, så derfor setter vi en felles sluttedato for dem som vil gjøre et forsøk – nemlig 23. oktober. Vi oppfordrer kommuner, frisklivssentraler, apotek og tannlegekontor til å ha aktiviteter denne dagen for å motivere til røyke- og snusslutt. Mer informasjon om aktiviteter og materiell blir sendt ut etter sommerferien.



Kontaktperson: Anne Kathrine Aambø, Helsedirektoratet, avd. miljø og helse.

E-post: anne.kathrine.aambo@helsedir.no

Rusmiddelforebygging i arbeidslivet - en del av det tverrsektorielle folkehelsearbeidet

Arbeidsplassen som rusmiddelfri sone står fortsatt sterkt i Norge. Antall jobbrelaterte situasjoner med alkohol har imidlertid økt, og vi påvirkes av alkoholkulturen på vår arbeidsplass. I gråsonen mellom arbeid og fritid har alkohol utviklet seg til å spille en viktig rolle. Det gjør arbeidsplassen til en sentral forebyggingsarena, da majoriteten av nordmenn er i arbeid. Helsedirektoratet har gjennom [Opptrappingsplanen for rusfeltet \(2016-2020\)](#) fått i oppdrag å utarbeide faglige råd for rusforebygging i offentlig sektor. De faglige rådene skal:

- Inneholde konkrete forslag til hvordan offentlige virksomheter kan utforme egne retningslinjer for rusmiddelbruk
- Legge til rette for at alle offentlige virksomheter kan sette det rusmiddelforebyggende arbeidet på dagsorden og gå foran med et godt eksempel
- Være lett tilgjengelige og anvendbare for alle typer offentlige virksomheter og læresteder.

En arbeidsgruppe bestående av arbeidslivsaktører, partene i arbeidslivet, relevante kompetansesentre og forskere følger og sikrer kvalitet i arbeidet. Rådene vil lanseres i slutten av august.

Kontaktperson: Ida Kahlbom og Irene Prestøy Lie, Helsedirektoratet, avd. levekår og helse.

E-post: Ida.Kahlbom@helsedir.no / Irene.Prestoy.Lie@helsedir.no

Rapport om narkotikasituasjonen i Europa

I det lokale og regionale folkehelsearbeidet kan det være nyttig å se utfordringene på narkotikaområdet i et større perspektiv. Norge deltar i et europeisk samarbeid for å følge utviklingen på narkotikaområdet. Dette skjer gjennom EMCDDA - EUs narkotikabyrå - som ligger i Lisboa. Senteret utgir en årlig rapport om narkotikasituasjonen med analyser av trender og utviklingstrekk. Årets rapport ble publisert 6. juni. Innholdet består blant annet av rapporter om situasjonen i det enkelte land, deriblant Norge, og det er lagt vekt på å kunne sammenlikne situasjonen i de ulike landene gjennom illustrasjoner og tabeller.



Foto: Colourbox

Årets rapport kan tyde på økt tilgjengelighet av kokain, og utviklingen innen cannabispolitikken og rusmiddelbruk blant skoleungdom analyseres. Det er også en europeisk trend med økning i overdosedødsfall. Nye psykoaktive stoffer ("NPS" eller "nye stoffer") er fortsatt en stor helsepolitisk utfordring i Europa. For første gang er rapporten supplert med 30 nasjonale narkotikarapporter med en oversikt over narkotikasituasjonen i det enkelte land (EU 28, Tyrkia og Norge).

Last ned rapporten og les omtale om den på [Folkehelseinstituttets hjemmeside](#).

På [EMCDDAs hjemmeside](#) finnes også den nasjonale rapporten om Norge.

Kontaktperson: Jon Nysted, Helsedirektoratet, avd. levekår og helse. E-post: jon.nysted@helsedir.no

Nytt bevillingsregister

Helsedirektoratet skal fornye det lovpålagte Bevillingsregisteret for alkohol. Dagens løsning ble lansert i 2006, og med dagens standard er ikke brukervennligheten god nok. En ny løsning vil gi en bedre opplevelse for de som skal søke etter opplysninger og for bevillingsmyndighetene som skal registrere og oppdatere opplysninger. Registeret skal inneholde opplysninger om alle som har bevilling for å omsette alkohol. Opplysningene i registeret er offentlige. Det nye Bevillingsregisteret forventes ferdig og klar til bruk fra høsten 2017. Helsedirektoratet vil sørge for god informasjon til brukerne av registeret.

Kontaktperson: Erlend Bø, Helsedirektoratet, avd. levekår og helse. E-post: erlend.bo@helsedir.no

Ny lov om likestilling og diskriminering

Regjeringen foreslår at de fire gjeldende likestillings- og diskrimineringslovene erstattes av en ny, samlet lov om likestilling og diskriminering.

Et av målene med en felles likestillings- og diskrimineringslov er at diskrimineringsgrunnlagene skal ha et så likt diskrimineringsvern som mulig på alle samfunnsområder. Statens seniorråd synes det er svært gledelig at alder er tatt inn som ett av diskrimineringsgrunnlagene.



Aldersdiskriminering forekommer ofte som følge av bakenforliggende negative holdninger til eldre mennesker. Slike holdninger er utbredt, og dette har betydelige konsekvenser for de eldres fysiske og mentale helse. Det viser en studie fra Verdens helseorganisasjon (WHO) med mer enn 83 000 respondenter i 57 land. Eldre mennesker som føler at de er en byrde, oppfatter livet mindre som verdifullt, noe som setter dem i fare for depresjon og sosial isolasjon.

Et lovforbud vil forhåpentligvis ha en viktig holdningsskapende effekt.

Les mer: <http://seniorporten.no/all-aldersdiskriminering-forbudt/>

Kontaktperson: Sekretariatsleder Ingrid Køhler Knutsen, ingrid.kohler.knutsen@helsedir.no

KONFERANSER OG SEMINARER

Velkommen til Nordisk folkehelsekonferanse 2017 i Ålborg, Danmark

Den 12. nordiske folkehelsekonferansen som arrangeres i samarbeid mellom de nordiske folkehelsemyndighetene finner sted i Ålborg i Danmark 22. - 25. august.

Konferansen byr på et spennende program med eksperter innenfor områdene sosial ulikhet i helse, sosial kapital, sosial bærekraft og *social marketing*. Det skal settes fokus på de utfordringer og muligheter som er på folkehelseområdet, innenfor rammene av de nordiske velferdsmodellene. Det legges opp til en rekke parallellsesjoner og workshops, med store muligheter for faglig påfyll, erfaringsdeling og diskusjon. **Meld deg på innen 15. juni for å sikre deg early bird-avgiften! Etter denne datoen går deltakeravgiften opp fra DKK 3800 til DKK 4300.**

Finn mer informasjon og meld deg på konferansen på [Nordisk folkehelsekonferanse 2017 sine nettsider](#).

Workshop om fysisk aktivitet og psykisk helse blant unge

Som ledd i å skape et bedre kunnskapsgrunnlag for arbeid med fysisk aktivitet på ungdomstrinnet, ble det i seneste [folkehelsemelding](#) omtalt et forsøk over tre år med et utvalg av ungdomsskoler der elevene vil få om lag fire timer fysisk aktivitet og/eller kroppsøving i uken. Det er nå gjennomført et pilotprosjekt og hovedstudien med om lag 25 ungdomsskoler vil starte opp høsten 2017. I den forbindelse arrangerer Utdanningsdirektoratet og Helsedirektoratet en workshop om sentrale temaer med mange av landets fremste forskere tilstede og eksempler fra praksisfeltet. Tema vil bl.a. være effekt av fysisk aktivitet (kausaltet) på psykisk helse for barn og ungdom i skole og problemstillinger knyttet til statistisk sammenheng, effekt og kausalitet.

Workshopen vil bli streamet og gjennomføres i Helsedirektoratets lokaler, Universitetsgata 2 i Oslo, 6. september kl. 11.00-15.30. Mer informasjon vil innen kort bli lagt ut på: <https://helsedirektoratet.no/konferanser>

Kontaktperson: Olov Belander, Helsedirektoratet, avd. miljø og helse. E-post: olov.beland@helsedir.no

Folkehelsekonferansen 2017

Årets konferanse går av stabelen 23. og 24. oktober på Radisson Blu Hotel Plaza i Oslo.

Tittelen på årets konferanse er VÅR FELLES FRAMTID - Lederskap og samskaping for helsefremmende og bærekraftige lokalsamfunn.

Et miljøvennlig lokalsamfunn er et helsefremmende lokalsamfunn. Hvordan skaper vi en samfunnsutvikling som fremmer miljømessig, økonomisk og sosial bærekraft?

Konferansen er aktuell for alle som er opptatt av å skape miljø- og helsevennlige lokalsamfunn.

Målgruppen er ansatte i kommuner og fylkeskommuner; planleggere, politikere, folkehelsekoordinatorer og ledere. I tillegg vil den være aktuell for forskere, studenter, frivillige og andre med interesse for folks helse, trivsel og levekår. Les mer om konferansen på [folkehelsekonferansen.no](#).

GOD SOMMER!

Neste nyhetsbrev kommer i løpet av uke 33.



NYTTIGE LENKER – FOLKEHELSEARBEID

- **Helsedirektoratet:**
Folkehelse og forebygging: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse>
Folkehelsearbeid i kommunen: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/folkehelsearbeid-i-kommunen>
Veivisere i lokale folkehelseiltak: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/folkehelsearbeid-i-kommunen/veivisere-i-lokale-folkehelseiltak>
Søke om tilskudd: <https://helsedirektoratet.no/tilskudd>
- **Folkehelseinstituttet:**
Folkehelseprofiler og kommunehelse statistikkbank:
<http://www.fhi.no/helsestatistikk/folkehelseprofiler>
<http://khs.fhi.no/webview/>
Diverse - lokalt folkehelsearbeid:
<http://www.fhi.no/helsestatistikk/folkehelseprofiler/folkehelsearbeid-i-kommunen>
- **Helse- og omsorgsdepartementet:**
<http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/folkehelse.html?id=10877>
- **Helsebiblioteket – samfunnsmedisin og folkehelsearbeid**
<http://www.helsebiblioteket.no/samfunnsmedisin-og-folkehelse/metoder-i-folkehelsearbeidet>
- **Kommunetorget:** <http://kommunetorget.no/>
- **Sunne kommuner:** <http://sunnekommuner.no/>
- **Skadeforebyggende forum:** <http://skafor.org/>
- **Statens seniorråd:** <http://seniorporten.no/>
- **Nettverk for miljørettet folkehelsearbeid:** <http://nemfo.no/>