



RINGERIKE
KOMMUNE

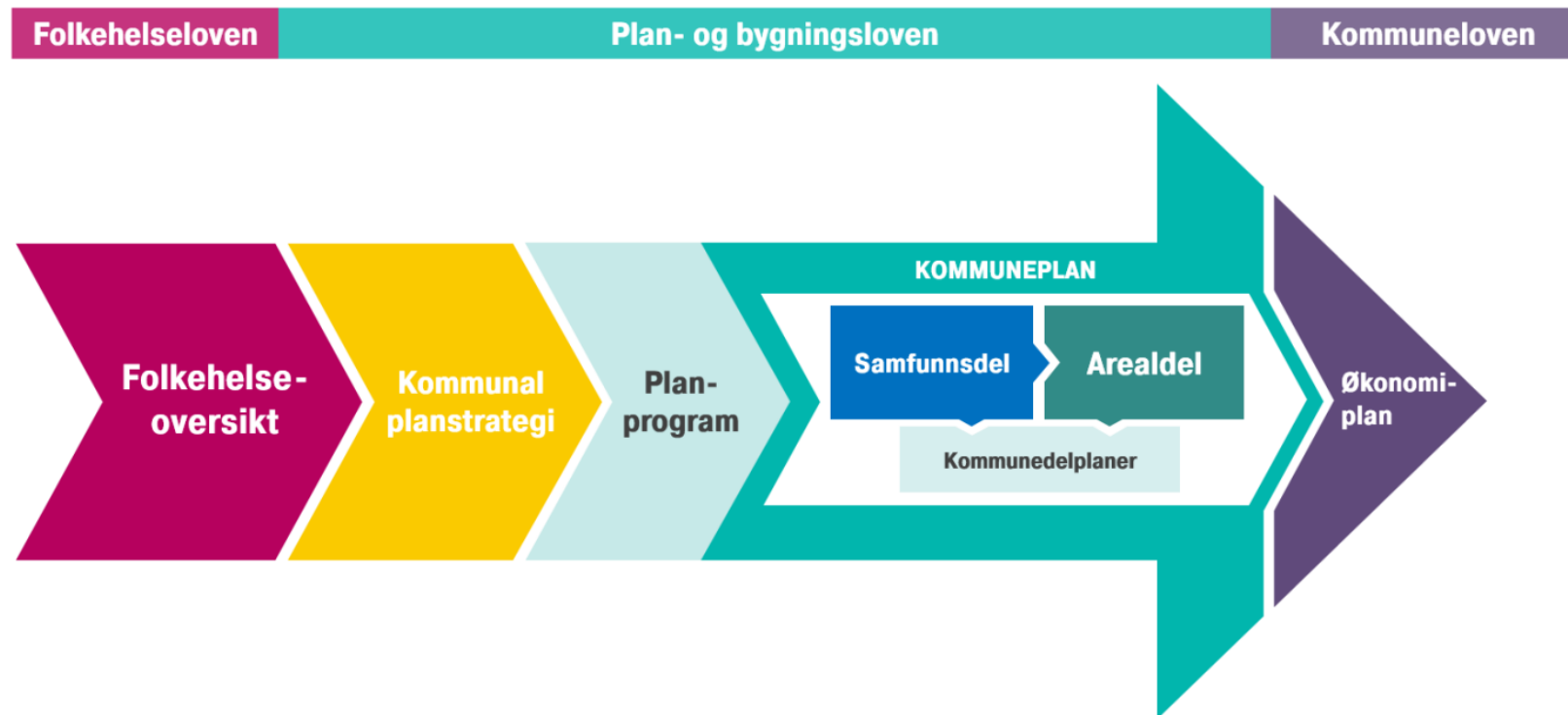
Folkehelse og Frisklivssentralen

HOV 11.05.21

Folkehelsekoordinator Lina Marie B. Frantzen
Frisklivskoordinator Stine Haughovd-Martinsen



- Lov om folkehelsearbeid i kommunene
 - Alle sektorer har ansvar for folkehelsearbeidet i kommunen
 - Folkehelseoversikt





RINGERIKE
KOMMUNE

FNs bærekraftsmål - prioriterte fokusområder i Ringerike kommune



Bakgrunnsdokument for kommunens planer og saker. Vedtatt av kommunestyret 7. november 2019



Sammendrag av hovedfunn i Folkehelseoversikten 2019



Befolkningssammensetning

- ➡ Befolkningsvekst
- ➡ Levealder
- ➡ Utdanning

Levekår

- Eier egen bolig
- Privat sysselsetting
- ➡ Arbeidsledighet
- ▲ Leier bolig
- ▲ Sykefravær
- ▲ Næringsvirksomhet
- ▲ Inntektsulikhet
- ▲ Bor alene
- ▲ Uføretrygd
- ▲ Pendling
- ▲ Lavinntekt

Oppvekst

- Barnehagedekning
- Trivsel (barneskole)
- ➡ Læringsmiljø (grunnskole)
- ▲ Minoritetsbakgrunn i barnehage

Miljøfaktorer

- Vannkvalitet
- Ungdomskriminalitet
- ▲ Universell utforming
- ▲ Kollektivtilbud
- ▲ Ensomhet (ungdom)
- ▲ Deltakelse i frivillige organisasjoner
- ▲ Valgdeltakelse

Skader og ulykker

- Dødsfall (brann)
- ▲ Sykehusbehandling

Helserelatert atferd

- Bruk av rusmidler
- ➡ Røyker
- ▲ Vaksinasjonsdekning
- ▲ Forbruk av antibiotika
- ▲ Seksuell trakassering (vgs.)

Helsetilstand

- Tannhelse
- ▲ Kols
- ▲ Psykiske lidelser
- ▲ Livsstilsrelaterte sykdommer





Folkehelsebarometer for kommunen

I oversikten nedenfor sammenliknes noen nøkkeltall for kommunen og fylket med landstall. I figuren og tallkolonnene tas det hensyn til at kommuner og fylker kan ha ulike alders- og kjønns sammensetning sammenliknet med landet. Klikk på indikatornavnene for å se utvikling over tid i kommunen. I KommuneHelse statistikkbank, <http://khs.fhi.no> finnes flere indikatorer samt utfyllende informasjon om hver enkelt indikator.

Vær oppmerksom på at også «grønne» verdier kan innebære en folkehelseutfordring for kommunen, fordi landsnivået ikke nødvendigvis representerer et ønsket nivå. Verdiområdet for de ti beste kommunene i landet kan være noe å strekke seg etter.

- Kommunen ligger signifikant bedre an enn landet som helhet
- Kommunen ligger signifikant dårligere an enn landet som helhet
- Kommunen er ikke signifikant forskjellig fra landet som helhet
- Kommunen er signifikant forskjellig fra landet som helhet
- Ikke testet for statistisk signifikans
- ◆ Verdien for fylket (ikke testet for statistisk signifikans)
- | Verdien for landet som helhet
- ▬ Variasjonen mellom kommunene i fylket
- ▬ De ti beste kommunene i landet

Tema	Indikator (klikkbare indikatornavn)	Kommune	Fylke	Norge	Enhet (*)	Folkehelsebarometer for Ringerike
Befolkning	1 Andel 80 år+, framskrevet til 2030	7,4	6,4	6,4	prosent	
	2 Personer som bor alene, 45 år +	27,4	24,0	25,7	prosent	
	3 VGS eller høyere utdanning, 30-39 år	75	78	80	prosent	
	4 Vedvarende lavinntekt (hush.)	11,1	9,3	10,0	prosent	
	5 Inntektsulikhet, P90/P10	2,7	2,9	2,8	-	
	6 Barn av enslige forsørgere	17,5	14,8	14,8	prosent	
	7 Stønad til livsopphold, 20-66 år	17,0	15,0	15,6	prosent (a,k)	
	8 Ikke i arbeid eller utdanning, 16-66 år	21,3	19,2	19,1	prosent (a,k)	
	9 Bor trangt, 0-17 år	16	17	19	prosent	
	10 Leier bolig, 45 år +	13,5	11,0	11,8	prosent	
	11 Trives på skolen, 7. klasse	90	90	89	prosent (k)	
	12 Laveste mestringsnivå i lesing, 5. kl.	27	22	23	prosent (k)	
	13 Gjennomføring i vdg. opplæring	75	79	77	prosent (k)	
Oppvekst og levekår	14 God drikkevannsforsyning	100	93	89	prosent	
	15 Andel tilknyttet vannverk	101	90	88	prosent	
	16 Luftkvalitet, finkornet svevestøv	4,3	5,1	4,4	µg/m³	
	17 Fornøyd med lokalmiljøet, Ungd. 2017	67	70	70	prosent (a,k)	
	18 Trygt i nærmiljøet, Ungdata 2017	83	88	88	prosent (a,k)	
	19 Med i fritidsorganisasjon, Ungd. 2017	60	65	66	prosent (a,k)	
	20 Ensomhet, Ungdata 2017	20	20	19	prosent (a,k)	
	21 Kan svømme, 17 år	91	90	89	prosent (k)	
Miljø, skader og utførelse	22 Lite fysisk aktive, Ungd. 2017	14	14	14	prosent (a,k)	
	23 Trener sjeldnere enn ukentlig, 17 år	27	24	25	prosent (k)	
	24 Skjermtid over 4 timer, Ungd. 2017	33	29	29	prosent (a,k)	
	25 Forventet levealder, menn	79,1	79,8	79,6	år	
Helse-tilstand	26 Forventet levealder, kvinner	82,8	83,7	83,7	år	
	27 Utd.forskjeller i forventet levealder	5,2	5,1	5	år	
	28 Fornøyd med helse, Ungd. 2017	72	72	71	prosent (a,k)	
	29 Psykiske sympt./lidelser	171	157	157	per 1000 (a,k)	
	30 Muskel og skjelett	331	325	319	per 1000 (a,k)	
	31 Overvekt og fedme, 17 år	26	21	22	prosent (k)	
	32 Hjerter- og karsykdom, primærh.tj.	116	106	100	per 1000 (a,k)	
	33 Hudkreft, nye tilfeller	84	83	78	per 100 000 (a,k)	
	34 Vaksinasjonsdekning, meslinger, 9 år	95,6	96,6	96,5	prosent	

- Oversiktsdokument som Folkehelseinstituttet har utgitt årlig siden 2012
- Det lages profiler for alle kommuner, fylker og de største bydelene i landet
- Årets tema fysisk aktivitet
- Folkehelseutfordringer, spesielt under «Oppvekst og levekår» og «Helsetilstand»





- Folkehelsemeldingen «Helse i alt vi gjør» 2012-2030
 - Best for barn
 - Aktivitet for alle
 - Folkehelsekommune



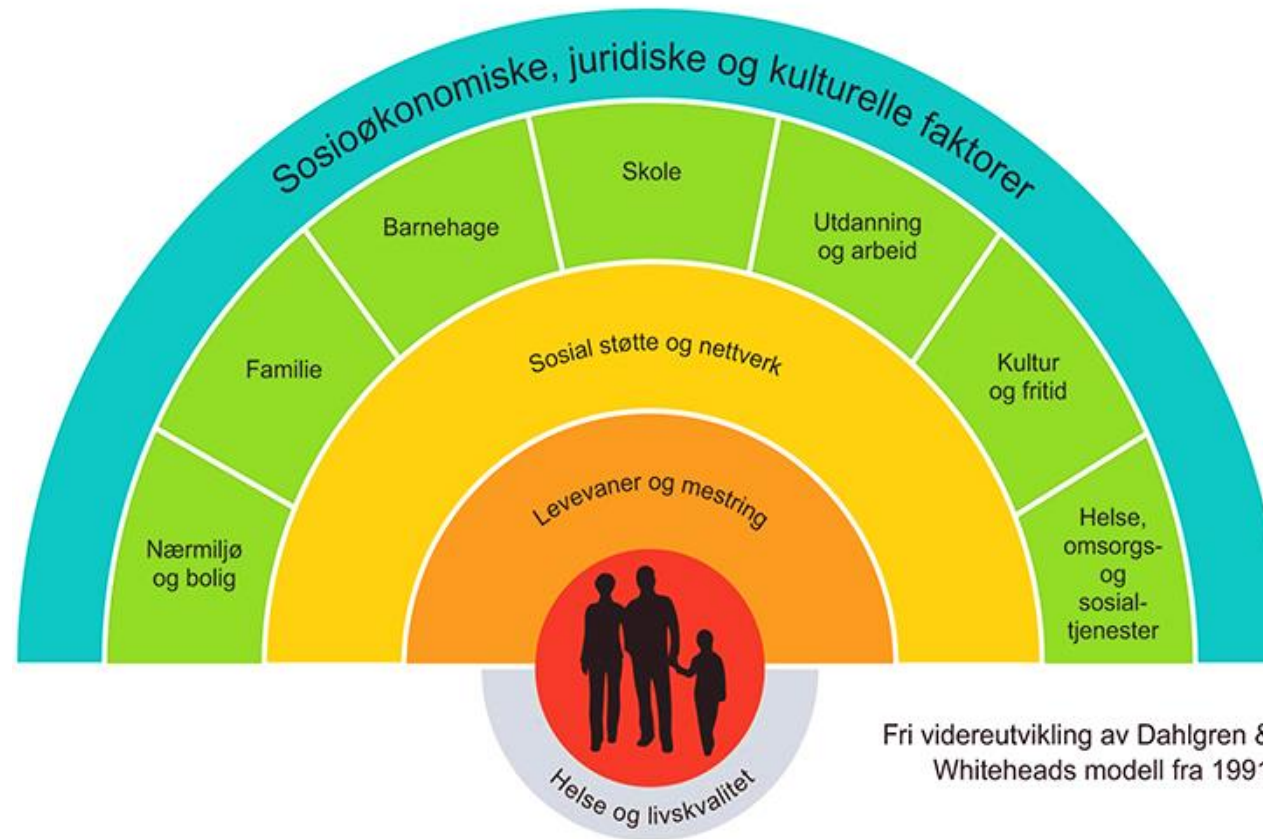
Videre arbeid med folkehelse i Ringerike kommune



Hentet fra kommunalsjefenes presentasjon om folkehelsesatsing 29.04.19

Folkehelsetiltak





FRISKLVSSENTRALEN



Små endringer – stor forskjell



- Personer i alle aldre som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom og som har behov for hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer

ENDRE LEVEVANER

- Fysisk aktivitet, kosthold, tobakk, søvn, psykisk helse



FOR FOLK FLEST!

- Lavterskeltilbud
 - Lave kostnader
 - Enkel tilgang
 - Enkelt utstyr



HVA TILBYR VI?

Fysisk Aktivitet

- Treningsgrupper
 - Frisklivsgrupper
 - Yngre voksen
 - Ung-Sterk-Aktiv
 - Trening for gravide
 - Mediyoga
- Egentreningsgruppe
- Aktivitetsdager
- Turdager

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Stadion Treningssenter*	Stadion Treningssenter*	Stadion Treningssenter*	Stadion Treningssenter*	Stadion Treningssenter*
Kurstilbud** «Tobakksfri» «Ung Sterk Aktiv»		Kurstilbud** «KiB/KiD» «MediYoga»	Egentreningsgruppe (Ute) Frivilligsentralen Kl. 11.00 60 min	
Kondis og Styrke (Ute) Schjongslunden Kl. 14.00 60 min	Kurstilbud** «Sov Godt»	Kurstilbud** «Gravidtrenting» «Yngre voksen gruppe» «Liv og Røre»	Kondis og Styrke (Ute) Schjongslunden Kl. 13.00 60 min Kl. 14.00 60 min	

* Deltakelse på timene ved Stadion Treningssenter forutsetter at den enkelte deltaker har meldt seg på via personale ved Frisklivssentralen.

** Se hjemmeside og Facebook eller ta kontakt for mer informasjon vedrørende undervisning/kurstilbud.

Frisklivssentralen Ringerike
Frisklivssentralen@ringerike.kommune.no

Postboks 123 Sentrum
Tlf.: +47 40 91 78 19

3502 Hønefoss
f «Frisklivssentralen Ringerike»

HVA TILBYR VI?

- **Kurs**
 - Bra Mat for bedre helse
 - Tobakksfri
 - Kurs i mestring av depresjon(KiD)
 - Kurs i mestring av belastninger(KiB)
 - Sov godt
 - MediYoga



FRISKLVSSENTRALEN

**BRA
MAT**

for bedre helse

KiD
Kurs i depresjonsmestring



Røykfrie sammen



- Verdens aktivitetsdag
- Verdens tobakksfriedag
- Verdens sykkel dag
- Verdensdagen for psykisk helse



**Nå blir det digital
aktivitetsfest igjen: - Vil
skape glede og samhold i
Ringerike**





- FHI og Helsedirektoratet
- Gratis legemidler og veiledning
- Tilskuddsmidler
- Hyppige kurs
- Mange har tatt kontakt

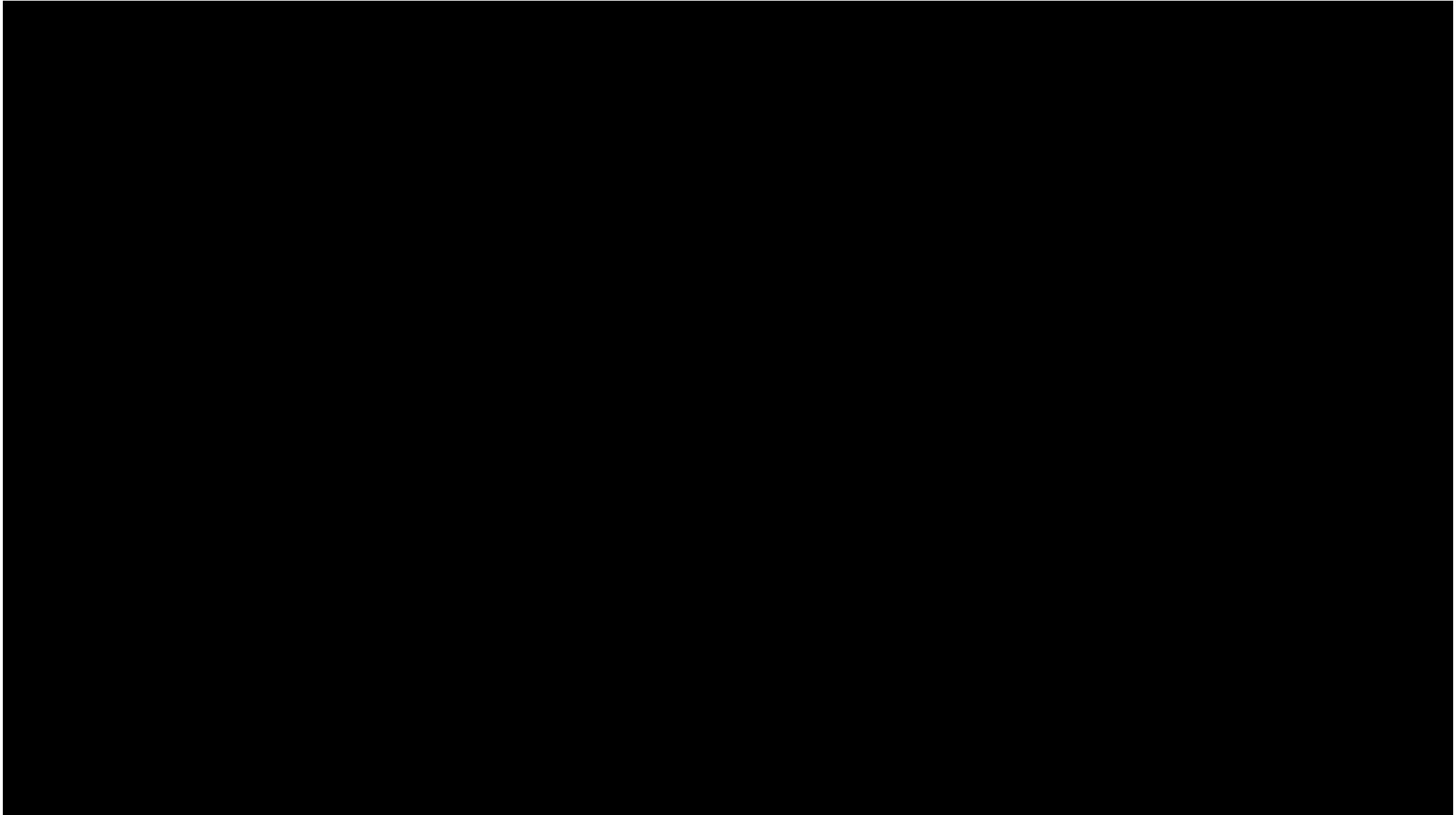


EFFEKTER AV DELTAKELSE

- Bedre fysisk og psykisk helse
- Økt energi/overskudd
- Bedre kondisjon og styrke
- Bedre søvnkvalitet
- Reduksjon av medikamenter
- Sosial deltakelse
- Endring i arbeidssituasjon



HISTORIE FRA FRISKLIVSDELTAKER



VIDERE PLANER OG MULIGHETER

- Fortsette arbeidet med de etablerte tilbudene
- Sendt inn søknad sammen med sektor Helse og Omsorg for å styrke gruppebasert treningstilbud rettet mot eldre
- Stor økning i antall henvisninger



Avslutning og takk!



RINGERIKE
nærmest det meste



RINGERIKE
KOMMUNE