



Oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer

Fosnes kommune 2016-2020

God folkehelse skapes gjennom god samfunnsutvikling. Oversikten er ment som et hjelpemiddel slik at planlegging og gjennomføring av folkehelstiltak kan bli mer effektivt og treffsikkert.

Vedtatt i Fosnes kommunestyre 26.03.15, revidert 26.05.16

Folkehelseloven som trådte i kraft 01.01.12 pålegger kommunen å utarbeide et oversiktsdokument som grunnlag for folkehelsearbeidet for å sikre at arbeidet blir forsvarlig, systematisk og kunnskapsbasert.

Fosnes kommunes visjon er: *Gjennom service, kvalitet og medvirkning skal Fosnes være en attraktiv kommune for bosetting og næringsutvikling.*

Hovedmålet er: *Kommunen vil legge til rette for gode levekår i alle livets faser gjennom et godt og variert botilbud, gode oppvekstsvilkår, sikre arbeidsplasser, gode og tilgjengelige helsetjenester, brukertilpasset offentlige tjenester og et godt og variert fritidstilbud til alle. Delmål for å oppnå dette er:*

1. Styrke og legge til rette for næringslivet
2. Ha botilbud som legger til rette for attraktiv bosetting
3. Utvikle et stimulerende livsmiljø for alle aldersgrupper
4. Styrke og legge til rette for gode kulturtilbud
5. Tilby offentlige tjenester av høy kvalitet

Fosnes kommune er en kommune med færre innbyggere i forhold til andre kommuner i Nord-Trøndelag og dette kan det gi store utslag på statistikk. Dette må tas i betraktning når oversiktsdokumentet leses.

Denne oversikten er utarbeidet av leder for oppvekst og kultur, leder for teknisk, helse og omsorgssjef, rådmann, ordfører, representant fra politi, representant fra NAV og folkehelsekoordinator. Det er innhentet opplysninger fra andre der det har vært nødvendig. Rådgivende folkehelsesteam er brukt i et felles oppstartsmøte for kommunene i Midtre Namdal samkommune og i avslutningsfasen for å få innspill til dokumentet.

Oversikten oppdateres årlig og rulleres hvert 4. år, neste gang i 2018.

Leder for hver avdeling er ansvarlig for oppdatering på sitt område innen 01.04. hvert år.

Helse- og omsorgssjef er ansvarlig for at arbeidet med rullering av dokumentet blir igangsatt.

Det utarbeides årlig handlingsplan for folkehelse for å iverksette tiltak for de utfordringer som ses, og også tiltak for å styrke det gode arbeidet som gjøres av ulike aktører i Fosnes kommune.

Sammendrag

Fosnes kommune har en befolkningsnedgang som har vedvart over år. Det er vedtatt å motta 10 flyktninger i 2016. Det finnes tilgjengelige boliger og tomter. Det er liten arbeidsledighet og det er to barnehager og to skoler i kommunen. Tilbud om helsetjenester er godt og de ansatte har bred kompetanse. Kommunen består av både fastland og øy, og øyboerne er avhengig av ferje for å komme videre med bil. Det er flotte områder for sykkel i kommunen. Politiet har ikke registrert mye kriminalitet i kommunen. Det finnes flere sosiale møteplasser og kommunen bygger ny flerbrukshall, Fyret, som står ferdig høsten 2016. Det er ikke registrert mange ulykker i kommunen. Innbyggerne oppgir i siste helseundersøkelse (HUNT3) å være i lite aktivitet. Det er en stor andel av befolkningen som har en overvekt eller fedme. Andel røykere har gått ned. Alkoholforbruket har gått opp både i fylket og på landsbasis. Det er en god del som rapporterer å ha helseproblemer, men indikator for livskvalitet er bra.

1. Befolkningssammensetning

Indikator	Beskrivelse pr i dag	Konsekvenser for folkehelse	Kilde																																								
Folkemengde	<p>Fosnes kommune har 630 innbyggere per 01.01.16. Fremskrevet folkemengde for Fosnes viser:</p> <table border="1" data-bbox="405 405 1032 772"> <thead> <tr> <th></th> <th>2014</th> <th>2020</th> <th>2030</th> <th>2040</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0-5 år</td> <td>34</td> <td>36</td> <td>36</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>6-15 år</td> <td>66</td> <td>52</td> <td>60</td> <td>59</td> </tr> <tr> <td>16-19 år</td> <td>32</td> <td>26</td> <td>23</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>20-66 år</td> <td>371</td> <td>332</td> <td>286</td> <td>236</td> </tr> <tr> <td>67-79 år</td> <td>95</td> <td>92</td> <td>104</td> <td>94</td> </tr> <tr> <td>Over 80 år</td> <td>44</td> <td>50</td> <td>57</td> <td>72</td> </tr> <tr> <td>Sum</td> <td>642</td> <td>588</td> <td>566</td> <td>510</td> </tr> </tbody> </table> <p>Kilde: www.ssb.no</p> <p>Folketallsutviklingen med nedgang i fødselstall kan være en stor utfordring for kommunen i årene framover. Andel av befolkningen over 80 år i 2014: 6,9 % Andel av befolkningen over 80 år i 2040: 14,1 % Andel av befolkningen i alder 20 – 66 år i 2014: 57,8 % Andel av befolkningen i alder 20 – 66 år i 2040: 46,3 %</p> <p>Fosnes kommune har en befolkningsstruktur med litt færre barn og unge og litt flere eldre enn fylkes- og landsgjennomsnittet. Framskrevet folkemengde 16-66 år går fra 403 personer i 2014 til 260 personer i 2040. Framskrevet folkemengde 67 år og eldre er 139 personer i 2014 og 166 personer i 2040. Ungdom flytter fra Fosnes kommune for å gå på videregående skole og for å ta høyere utdanning.</p>		2014	2020	2030	2040	0-5 år	34	36	36	25	6-15 år	66	52	60	59	16-19 år	32	26	23	24	20-66 år	371	332	286	236	67-79 år	95	92	104	94	Over 80 år	44	50	57	72	Sum	642	588	566	510	<p>Lagidrett i aldersbestemte klasser og sosialt nettverk med jevnaldrende i skolealder kan bli en utfordring.</p> <p>Kommunen er i mangel av innbyggere i aldersgruppa 16-30 år (etablererfasen).</p> <p>Det vil bli færre yrkesaktive, og flere eldre, sammenlignet med dagens befolkningssituasjon.</p> <p>Med utgangspunkt i fremskrevet økning i antall eldre over 80 år kan det føre til behov for flere som trenger tilrettelegging av bolig/omsorgsbolig.</p> <p>Med flere eldre innbyggere trengs mer arbeidskraft innen helse og omsorg.</p> <p>Arbeidsplasser er en viktig faktor for god folkehelse og tilgang på arbeid kan bidra til at flere ønsker å bosette seg i kommunen.</p>	<p>Årsbudsjett 2014 www.ssb.no Fosnes kommune</p>
	2014	2020	2030	2040																																							
0-5 år	34	36	36	25																																							
6-15 år	66	52	60	59																																							
16-19 år	32	26	23	24																																							
20-66 år	371	332	286	236																																							
67-79 år	95	92	104	94																																							
Over 80 år	44	50	57	72																																							
Sum	642	588	566	510																																							

Etnisk sammensetning og utvikling av denne	Fosnes kommune har ingen flyktninger/asylsøkere, men har vedtatt å ta i mot 10 personer i løpet av 2016. Det er 7,6 % innvandrere fra ulike land. Tall for Nord-Trøndelag er 6,6 % og for Norge var tallet 12,2 % i 2015 (www.imdi.no). Cirka 25 % av barn i barnehager i Fosnes har minoritetsbakgrunn.	Voksne innflyttere til kommunen som ikke har plikt til språkopplæring trenger opplæring i språk for å opprettholde/styrke god folkehelse (trivsel, sosialt nettverk og arbeid). Flere av nyinnflyttede familier har barn i barnehage og skole som bidrar til blant annet nettverk og språkopplæring.	Oppvekst Helse www.imdi.no								
Netto inn-/utflytting	Tall fra 2014 viser: <table border="1" data-bbox="405 488 864 722"> <tr> <td>Innflyttinger</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>Utflyttinger</td> <td>48</td> </tr> <tr> <td>Fødte</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Døde (1 dødsfall i slutten av 2014 – ikke registrert før 1. kvartal 2015)</td> <td>0</td> </tr> </table> Kilde: www.ssb.no	Innflyttinger	23	Utflyttinger	48	Fødte	6	Døde (1 dødsfall i slutten av 2014 – ikke registrert før 1. kvartal 2015)	0	Utfordrer planlegging av tjenester som barnehage-, skole- og helsetjenester.	Fosnes kommune www.ssb.no/inntekt-og-forbruk/statistikker/ifhus/aar
Innflyttinger	23										
Utflyttinger	48										
Fødte	6										
Døde (1 dødsfall i slutten av 2014 – ikke registrert før 1. kvartal 2015)	0										

2. Oppvekst og levekårsforhold

Indikator	Beskrivelse	Konsekvenser for folkehelsen	Kilde
Inntekt og inntektsfordeling	Barn som bor i husholdninger med lav inntekt er høyere i Fosnes kommune med 26 %, enn i landet som helhet hvor tallet ligger på 11 %. Med lav inntekt menes husholdninger med inntekt under 60 % av nasjonal median. Nasjonal median var 478 700 i 2014 (inntekt etter skatt for alle husholdninger) (www.ssb.no). Tall fra NAV viser at det totale kostnadsnivået er lavere ved at det blant annet er billigere å bo i Fosnes kommune.	Barn kan bli forhindret fra å delta på kulturelle, idrettslige og sosiale tiltak med bakgrunn i økonomi. Erfaringsbasert kunnskap tilsier at kostnadsnivået ved deltagelse i frivillige lag og organisasjoner er noe lavere enn ellers i landet.	Folkehelseprofilen 2015 www.fhi.no NAV ved Siri Sandvik
Bolig/fritidsbolig	25 ledige boligtomter i regulerte felt. Cirka 65 ledige tomter til fritidsformål i regulerte felt.	Gode muligheter for boligetablering. Verdi på boliger er stigende.	Økonomiplan

Boligsosiale ordninger	Har gode boligsosiale ordninger i kommunen. Kort behandlingstid.	Søkere får raskt svar på søknader, kommunen er fleksibel til på å se muligheter.	Rådmann NAV																				
Arbeid, uføre, sykefravær	<p>Tall fra NAV viser at det er svært få arbeidsledige i Fosnes kommune. 4,6 % har nedsatt arbeidsevne per februar 2016 (Nav Nord-Trøndelag). 46 % av arbeidstakere er ansatt i offentlig sektor og 54 % i privat sektor (nykommune.no).</p> <p>63,5 % av befolkningen 15-74 år i Fosnes kommune er sysselsatt. I Nord-Trøndelag ligger andelen sysselsatte på 67,8 %. 13,9 % av befolkningen i alderen 18-66 år har uføretrygd per 4. kvartal 2015. NAV prioriterer arbeid først. Prioriterer ungdom 16-24 år gjennom ungdomsgruppa i Namsos.</p> <p>Tall fra statistisk sentralbyrå viser følgende tall for legemeldt sykefravær i 2015:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>2015 K1</th> <th>2015 K2</th> <th>2015 K3</th> <th>2015 K4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Fosnes</td> <td>7,2 %</td> <td>7,5 %</td> <td>9,3 %</td> <td>9,3 %</td> </tr> <tr> <td>Nord-Trøndelag</td> <td>7,4 %</td> <td>6,9 %</td> <td>6,2 %</td> <td>7,4 %</td> </tr> <tr> <td>Norge</td> <td>6,3 %</td> <td>5,8 %</td> <td>5,4 %</td> <td>6,3 %</td> </tr> </tbody> </table> <p>Kilde: www.ssb.no, legemeldt sykefravær for arbeidstakere (tapte dagsverk i prosent av avtalte dagsverk).</p>		2015 K1	2015 K2	2015 K3	2015 K4	Fosnes	7,2 %	7,5 %	9,3 %	9,3 %	Nord-Trøndelag	7,4 %	6,9 %	6,2 %	7,4 %	Norge	6,3 %	5,8 %	5,4 %	6,3 %	Arbeid gir inntekt og mulighet for å leve uavhengig av tjenester fra arbeidsmarkedet. Å bli ufør kan føre til endringer i sosialt nettverk og dårligere økonomisk situasjon som igjen kan påvirke folkehelsen.	NAV Midtre Namdal, Fosnes ved Siri Sandvik NAV Nord-Trøndelag ved Jesper Sund Jensen Nykommune.no Ssb.no
	2015 K1	2015 K2	2015 K3	2015 K4																			
Fosnes	7,2 %	7,5 %	9,3 %	9,3 %																			
Nord-Trøndelag	7,4 %	6,9 %	6,2 %	7,4 %																			
Norge	6,3 %	5,8 %	5,4 %	6,3 %																			
Arbeidsplasser og næringsliv	Sysselsetting etter næring og bosted viser at det er flest ansatte innen <i>helse og sosial</i> og <i>jordbruk, skogbruk og fiske</i> med 56 personer. Midtre Namdal er naturlig arbeidsmarkedsregion.	Arbeid gir blant annet inntekt, sosialt nettverk og struktur i hverdagen. Ved at arbeidsplasser prioriterer etter- og videreutdanning kan hver enkelt ansatt få mulighet til å utvikle seg. Samtidig styrker dette kvaliteten på blant annet kommunale tjenester. Ved at det blir færre	Kunnskapsinnhenting kommunereform Fosnes kommune																				

	<p>Fosnes kommune prioriterer etter og videreutdanning for sine ansatte og har per i dag godt kvalifiserte ansatte.</p> <p>Det er generasjonsskifte i antall hjelpepleiere og omsorgsarbeidere og i landbruket mangler avløserer i perioder.</p> <p>46 % av de sysselsatte er ansatt i offentlig sektor og 54 % er ansatt i privat sektor i Fosnes kommune (nykommune.no). Av de 296 sysselsatte er fordelingen blant de største yrkesgruppene slik:</p> <table border="1"> <tr> <td>Håndverkere</td> <td>15,5 %</td> </tr> <tr> <td>Bønder/fiskere</td> <td>17,6 %</td> </tr> <tr> <td>Salg/service</td> <td>26,0 %</td> </tr> <tr> <td>Akademiske yrker</td> <td>14,5 %</td> </tr> <tr> <td>Andre yrker</td> <td>26,4 %</td> </tr> </table> <p>Kilde: www.ssb.no, sysselsatte pr 4. kvartal 2014.</p>	Håndverkere	15,5 %	Bønder/fiskere	17,6 %	Salg/service	26,0 %	Akademiske yrker	14,5 %	Andre yrker	26,4 %	<p>hjelpepleiere og omsorgsarbeidere kan arbeidsbelastning på de som blir igjen bli større. Bønder kan få større arbeidsbelastning i perioder hvor det mangler avløserer.</p> <p>Stort arbeidsmarked i regionen. Ledige tomter for næringsetablering. Ledige kontorlokaler.</p>	<p>NAV Økonomiplan www.nykommune.no www.ssb.no</p>
Håndverkere	15,5 %												
Bønder/fiskere	17,6 %												
Salg/service	26,0 %												
Akademiske yrker	14,5 %												
Andre yrker	26,4 %												
Pendling	<p>Tall fra 2014 viser at det er 296 arbeidstakere i Fosnes kommune, hvor: 110 pendler ut av Fosnes for å jobbe 61 pendler inn til Fosnes for å jobbe Kilde: www.nykommune.no</p>	<p>At det ikke er fastlandsforbindelse kan være et stressmoment for mange.</p>	<p>Nykommune.no</p>										
Skolestruktur	<p>Fosnes kommune har to skoler, en barneskole på Salsnes og en barne- og ungdomsskole på Jøa. Elevtallet for skoleåret 2015/2016 er fordelt med 11 elever på Salsnes og 50 elever på Jøa.</p>	<p>De fleste barn har kort skolevei og nærhet fører til at barn/unge blir kjent i lokalmiljøet og naturen. Små enheter kan være en utfordring sosialt.</p>	<p>Oppvekst</p>										
Læringsmiljø og elev-prestasjoner	<p>11,7 % av elevene hadde enkeltvedtak på spesialundervisning i 2014. I landet for øvrig var det 8,0 %, Nord-Trøndelag hadde 9,7 % enkeltvedtak.</p>	<p>Tidlig innsats er med å redusere lese- og skrivevansker. Høy lærertetthet med kompetanse.</p>	<p>Kommunehelseprofilen.no</p>										
Fullføring av videregående skole	<p>Har ikke hatt frafall i videregående de siste år. Informasjon tilsendt fra Nord-Trøndelag fylkeskommune v/Lise Eriksen</p>	<p><i>Unges frafall fra videregående opplæring utgjør en stor folkehelseutfordring, fordi tilknytning til skole og arbeidsliv er sentralt for</i></p>	<p>NTFK Helsedirektoratet</p>										

	<table border="1" data-bbox="405 228 1093 464"> <thead> <tr> <th>Reelle sluttere</th> <th>14/15</th> <th>13/14</th> <th>12/13</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Namsos</td> <td>22</td> <td>17</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>Overhalla, Namdalseid, Fosnes, Flatanger</td> <td>5</td> <td>7</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Til sammen</td> <td>38</td> <td>27</td> <td>32</td> </tr> </tbody> </table> <p>Med «reelle sluttere» menes de som har droppet helt ut.</p> <p>Fosnes kommune arrangerer hybeltreff hver høst for de ungdommer som går på Olav Duun videregående skole. Hensikten er erfaringsutveksling mellom elever og kommunen, slik at skoletiden skal bli best mulig og at kommunen får tilbakemelding på områder som kan forbedres. Samtidig hvilke faktorer som har bidratt til at hybellivet og skolegang går bra. Ordfører, helsesøster/ungdomslos, psykiatrisk vernepleier, rådgiver oppvekst og folkehelsekoordinator deltar sammen med inviterte ungdommer.</p>	Reelle sluttere	14/15	13/14	12/13	Namsos	22	17	21	Overhalla, Namdalseid, Fosnes, Flatanger	5	7	5	Til sammen	38	27	32	<p><i>unges helse og livskvalitet. Blant elever er det noen grupper som generelt sett har høyere risiko for ikke å gjennomføre videregående opplæring. Dette er elever med svake grunnskolekarakterer, elever med lavt utdannede foreldre, gutter, minoritetsspråklige elever med manglende norskkunnskap og yrkesfagelever med dårlige grunnferdigheter (helsedirektoratet.no).</i></p> <p><i>Det er sosiale ulikheter mellom dem som gjennomfører og dem som ikke gjennomfører videregående opplæring. Nesten 30 prosent skiller i sjansen for å gjennomføre videregående utdanning mellom barn av foreldre med lengst utdanning og barn foreldre med kort utdanning (helsedirektoratet.no).</i></p> <p><i>Forskning tyder på at elevers helse kan ha betydning for både skoleprestasjoner og frafall, og også for deres fremtidige utdannings- og yrkeskarrierer. For unge som er i fare for å ikke gjennomføre sin utdanning kan det virke som lav mestringsfølelse, lav motivasjon, dårlig selvbilde og psykisk helse er sammenkoblet (helsedirektoratet).</i></p>	
Reelle sluttere	14/15	13/14	12/13																
Namsos	22	17	21																
Overhalla, Namdalseid, Fosnes, Flatanger	5	7	5																
Til sammen	38	27	32																
Barnehagedekning og barnehagemiljø	100 % barnehagedekning og barnehagedekning i følge lovkrav.	De fleste barn i Fosnes er knyttet til barnehage, noe som er positivt for sosial læring og utvikling.	Oppvekst																
Helsestasjon og skolehelse-tjeneste	Tilbud om helsestasjon for alle 0-100 år, med helsesøster, jordmor, sykepleier innen forebygging og helsefremming, legesekretær og lege.	Lavterskeltilbud hvor det ikke trengs henvisning for å komme. Faste dager på barnehage og skole. Har oversikt over barn og ungdom.	Økonomiplan Helse																

	Har frisklivstilbud for de som ønsker endring i livsstil innen kosthold, fysisk aktivitet og tobakk. Egne tilbud til diabetes og kolspasienter.	Smådriftsfordel ved at mye kompetanse er samlet på få ansatte.	
Barnevern	Har felles barnevernstjeneste med kommunene i MNS.	Tilstrekkelig distanse.	Fosnes kommune

3. Fysisk, biologisk, kjemisk og sosialt miljø

Indikator	Beskrivelse	Konsekvenser for folkehelse	Kilde
Smittsomme sykdommer	Ingen kjente smittsomme sykdommer i Fosnes kommune pr 13.04.16. I følge forskrift om nasjonalt vaksinasjonsprogram skal alle med økt risiko i forbindelse med influensa tilbys vaksine årlig. WHO og Norges målsetting er minst 75 % vaksinasjonsdekning i den eldre del av befolkningen. I tillegg anslås det at 13 % av befolkningen under 65 år tilhører en risikogruppe og bør ta influensavaksine (www.fhi.no). I 2015/16 tok 113 personer bosatt i Fosnes kommune influensavaksine. Antall innbyggere 65 år og eldre var 174 personer pr. 1.1.16 og 13 % av befolkningen 0-64 år utgjorde cirka 59 personer. Samlet er 48,5 % av befolkningen som er i risikozonen vaksinert. Hvis en går ut fra at alle vaksinerte er 65 år og eldre, er andelen vaksinerte 64,9 %. Fosnes helsesenter har vaksinert 90 innbyggere mot influensa og alle var over 65 år. Resterende 23 personer har vaksinert seg utenfor Fosnes kommune og alder er ikke oppgitt.	<i>Immunitet (beskyttelse mot sykdom) er en viktig del av kroppens forsvar mot infeksjonssykdommer. Når man har gjennomgått en sykdom, gir dette ofte livslang immunitet, slik at man ikke får samme sykdom flere ganger. Det finnes infeksjoner som kan forårsake alvorlige skader og i verste fall død hos den som smittes. Hensikten med vaksinasjon er å oppnå immunitet uten den risikoen det innebærer å gjennomgå en slik sykdom (fhi.no).</i>	Kommuneoverlege www.fhi.no Helsesøster ved Linda Aglen
Drikkevanns kvalitet	Det finnes tre kommunale vannverk; Salsnes vannverk, Fosnesmoan og Duun vannverk. Det	<i>Vann kan under uheldige omstendigheter overføre smittsomme sykdommer. I perioder med dårlig</i>	Teknisk

	<p>utføres systematisk prøvetaking. Kommunal vannforsyning har 197 abonnenter hvorav 46 ligger på Salsnes. For Salsnes vannverk er det UV-anlegg samt anlegg for vannglass (pH-regulering). I tillegg har kommunen transportable anlegg for klorbehandling som kan benyttes for Fosnesmoan og Duun vannverk. Det foreligger ikke noe krav om at kommunen skal ha oversikt over antall private vannverk, og en slik oversikt finnes heller ikke (teknisk).</p> <p>Det er vannverkseier som er ansvarlig for at det utføres internkontroll og at det foreligger godkjenning. Drikkevannsforskriften beskriver at Mattilsynet skal godkjenne drikkevannskilden dersom det er minst 50 personer som benytter samme drikkevannskilde (Forskrift om vannforsyning og drikkevann (drikkevannsforskriften)). Veileder til drikkevannsforskriften beskriver følgende om eiere av internt fordelingsnett: «Internkontrollplikten ilegges ikke eier av internt fordelingsnett. For store interne fordelingsnett vil det, ut fra øvrige krav i forskriften eller annet regelverk, likevel kunne være nødvendig å ha et kontrollsystem». «Eier av ikke godkjenningspliktig vannforsyningssystem skal også sikre at abonnentene som er tilknyttet vannkilden får informasjon om drikkevannskvaliteten og om endringer av betydning for bruken av vannet» (Veileder for drikkevannsforskriften).</p>	<p><i>kvalitet på drikkevannet, velger mange å bruke kokt vann eller flaskevann til drikke og matlaging.</i></p> <p><i>Vann som har tilfredsstillende kvalitet når det blir levert inn på den enkelte abonnents stikkledning, kan også i sjeldne tilfeller forårsake sykdom. Det kan da for eksempel skyldes bakterievekst på grunn av lav temperatur i varmtvannsbeholderen.</i></p> <p><i>På badet brukes vann til bl.a. tannpuss, kroppsvask i servant, dusjing og bading i badekar (eller boblebad). Under slike gjøremål er det en mulighet for at noe vann svelges, særlig gjelder dette barn, noe som vil kunne innebære en risiko for sykdom i de tilfeller hvor vannet er forurensset.</i></p> <p><i>Det finnes også eksempler på at noen har fått hudreaksjoner og/eller åndedrettsbesvær som skyldes sopper (mikrosopper) som vokser i drikkevannsledninger. Dette kan skje ved hudkontakt med vann som inneholder mikrosopper, når de vasker seg, eller hvis de får i seg aerosoler/vandamp ved dusjing i vann som inneholder soppkim. Aerosoler er dråper som er så små at de kan pustes inn med luften. I Sverige er det utarbeidet en standardmetode for påvisning av soppkim i vann (fhi.no).</i></p>	<p>Drikkevannsforskriften</p> <p>Veileder til drikkevannsforskriften</p> <p>Folkehelseinstituttet</p>
Forekomst av radon	Det er foretatt radonmåling i 2012. Ingen av kommunens bygninger har radonnivå som gir grunn til bekymring.	Radongass dannes fra uran i jordgrunnen og siver inn i hus. Når gassen trekkes ned i lungene, bestråles lungevevet av de radioaktive partiklene.	Teknisk www.Fhi.no/folkehelseprofiler

		Radon i innemiljøet fører til økt risiko for lungekreft (fhi.no)	
Risiko for legionella og/eller annen biologisk forurensing	Fosnes kommune har ansvar for å kontrollere offentlige anlegg for eventuelt legionellasmitte. Plan for <i>Forebygging av legionellasmitte fra interne vannfordelingsnett i Fosnes kommune</i> utarbeides. Planen forventes å være ferdig høsten 2016 og beskriver blant annet risikovurdering, forebyggende behandling, prøvetaking, sjekklister og anbefalinger.	Legionellabakterier kan forårsake legionærsjukdom (legionellose), som er en alvorlig lungebetennelse. Legionella kan finnes på steder der det er vann med temperatur mellom cirka 25–40 °C og tilgang på næringsstoff. Aktuelle smittekilder kan være kjøleanlegg, luftrenseanlegg, dusj og badeanlegg og klimaanlegg.	Teknisk www.arbeidstilsynet.no
Støy og luftforurensing	Ikke rapportert støy eller luftforurensing. Fosnes kommune bruker magnesiumklorid (MgCl ₂ , ev CaCl ₂) som støvdempende middel.	Veitrafikk er hovedårsaken til støy i Norge og utgjør 80 % av støyproblematikken. Støy kan forstyrre samtaler, hvile og søvn, som påvirker den psykiske og fysiske helsen. Luftforurensning kan bestå av en rekke forskjellige stoffer, avhengig av hvilke kilder den stammer fra. Trafikk, utslipp fra industri, oppvarming og forurensning transportert langveisfra er noen. Luftforurensing kan ha helsemessig betydning, særlig for mottakelige grupper i befolkningen (fhi.no)	Teknisk www.fhi.no/folk_ehelseprofiler
Inneklima i barnehager og skoler	Fosnes kommune har avvik i forhold til godkjenning av internkontrollsystem for barnehager og skoler per 15.04.16. Jøa barne- og ungdomsskole hadde avvik i henhold til siste tilsyn vedrørende støymåling (2011). Det ble i 2015 montert støydempende plater i taket, men det er fremdeles noe for høy ventilasjonsstøy i tre rom. Det planlegges ombygging.	Godt inneklima fremmer helse og velvære. Dårlig inneklima kan føre til ubehag som følelse av tørr luft, irriterte slimhinner, hodepine og trøtthet. Astma og luftveisallergi kan forverres ved dårlig inneklima (www.fhi.no). Det synes uheldig å ha avvik innenfor feltet.	Oppvekst Teknisk Fhi – astma Fhi – inneklima i skole og barnehage
Sosialt miljø i skolen	Ungdata 2015 viser at 92 % av elevene i 8-10. klasse trives på skolen.	At elever og lærere trives har stor betydning for psykisk helse. Å etablere gode holdninger og bygge opp gode vaner i grunnskolen har betydning for videre skolegang og arbeidsliv. Det har ikke vært	Oppvekst Elevundersøkelsen udir

	Det viser seg at sosialt miljø kan være en utfordring, jo mindre skolene er. Ved de tre siste års elevundersøkelse er Jøa skole bedre enn landsgjennomsnittet når det gjelder trivsel. Elevundersøkelsen 14/15 viser: Andel elever som har opplevd mobbing 2-3 ganger i måneden er 0.	frafall fra videregående skole for elever fra Fosnes kommune de siste årene.	UNGDATA 2015
Skoleveg - gang- og sykkelvei	Det mangler gang- og sykkelvei fra Jøa skole – butikken. Det er 50 km/t i fartsgrense fra skolen til kirka og 80 km/t Hov og 60 km/t i fartsgrense fra skolen til Faksdal. Det er 60 km/t i fartsgrense fra skolen på Salsnes til Salsnes forsamlingshus. Det er ikke utarbeidet statistikk over hvor mange som går/sykler eller kjøres til skolen. Det er tilbud om skoleskyss, men det er begrenset skoleskyss for de med inntil 4 km skolevei i perioden 16.03-14.10. Det tilbys vinterskyss til de elever med 2,5 km vei eller mer.	Helsegevinst i å legge til rette for fysisk aktivitet framfor bilkjøring. Redusert fart gir redusert sjanse for trafikkuhell.	Fosnes kommune
Områder for rekreasjon og friluftsliv	Fosnes kommune har store områder for rekreasjon og friluftsliv. Fosnes kommune har flotte uteområde for fysisk aktivitet, samt oppmerkede løyper i skog- og fjellterreng. Godt utbygd sykkelstier/vegnett. I tillegg finnes rom for fysisk aktivitet innendørs.	Å bevare områder for rekreasjon og friluftsliv kan bidra til trivsel og livskvalitet, være sosiale møteplasser, stimulere til fysisk aktivitet og virke stressdempende. Dette bidrar til bedre fysisk og psykisk helse.	Fosnes kommune www.fhi.no/folk/ehelseprofiler
Kollektivtransport	Har buss, hurtigbåt og tilbringertjeneste. Mangler bruforbindelse, som innskrenker muligheten til uavhengig å kunne komme til og fra Jøa.	Ferjetider kan være et stressmoment. Manglende kollektiv tilbud kan medføre vanskeligheter å komme til butikk.	Fosnes kommune
Frivillige organisasjoner, medlemsforhold og rekruttering	Cirka 40 frivillige lag og foreninger, ca 1350 medlemmer.	Deltagelse i frivillige lag og organisasjoner har stor betydning for befolkningens helse ved at de som deltar oppgir å ha bedre helse enn de som ikke deltar.	Fosnes kommunes samfunnsplan HUNT3

Kriminalitet	Det oppleves at det er lite kriminalitet i Fosnes. Politiet opplyser at det er rolig og få saker fra Fosnes kommune per januar 2016.	Rusmisbruk har negative konsekvenser for folks psykiske og fysiske helse. I tillegg vil ofte familie, venner og arbeidsliv rammes.	Helse Politiet
Skjenkesteder, serverings- og åpningstider for alkoholsalg	Faksdal brygge, Brakstad pøbb, Mo gård, Salsnes kro og Fruene på Dalheim har skjenkebevilling. To nærbutikker har alkoholsalg.	Serveringssteder er sosiale møteplasser for innbyggere og turister i Fosnes kommune.	Ruspolitisk handlingsplan
Omfang av kulturtilbud	Offentlig tilbud er bibliotek på Jøa og Salsnes – åpent på dagtid og kveldstid en dag pr. uke. Kulturmidler deles ut hvert år til frivillige lag og foreninger, etter søknad. Korps får i tillegg et kommunalt tilskudd. Idrettsanlegg støttes ved at kommunen finansierer grunnleie. Det kreves ikke husleie for arrangerte ukentlige aktiviteter for barn og unge under 18 år i kommunens samfunnshus.	Det er sammenheng mellom kulturdeltagelse og helse ved at de som deltar i kulturarrangement opplever at de har bedre helse.	www.ntnu.no/hu/nt
Omfang av sosiale møteplasser, lekeplasser	Nærbutikker. Pøbber og serveringssteder med begrenset åpningstid med tanke på sesong og åpningstider. Frivillige lag og foreninger. Bibliotek. Trivselskafe på sykeheimen en gang pr måned. Ungdomsklubb. Museer. Fyret åpnes høsten 2016.	I følge fhi.no viser flere undersøkelser at en finner mindre psykiske og fysiske helseproblemer i samfunn som er preget av gjensidig tillit, sosial støtte og samhold. Familie, venner, naboer og bekjente er viktige støttespillere både i positive og negative sammenhenger i livet.	Fosnes kommune www.fhi.no/folk/ehelseprofiler

4. Skader og ulykker

Indikator	Beskrivelse	Konsekvenser for folkehelse	Kilde
Skadeforekomst i skoler og barnehager, inkludert tannskader	Egne skademeldingsskjema finnes i skoler og barnehager. Det er ikke registrert noen skademeldinger i barnehage og grunnskole i 2015 (inkluderer også tannskader)	Skader og ulykker kan forårsake personlige belastninger, belastninger for pårørende, for tidlig død og samfunnsøkonomiske utgifter.	Oppvekst
Omfang av hjemmeulykker	Det er ikke rapportert om hjemmeulykker til helsesøster når det gjelder små barn det siste året.		Helsesøster
Antall omkomne i brann	Ingen		Rådmann
Antall registrerte fallulykker på institusjon	Det registreres som avvik i fagsystemet på de som bor på institusjon.		Helse
Antall registrerte ulykker på arbeidsplasser i Fosnes kommune	Det ble registrert 4 arbeidsskadedødsfall i Midt Norge i 2013 og tallet i 2014 var 8. På landsbasis var det 44 arbeidsskadedødsfall. Tallene omfatter ikke sjøfart-, olje og fiskestyresmaktens tilsynsområder. De fleste ulykkene i Norge skjer innen bygge- og anleggsvirksomhet med 11 arbeidsskadedødsfall, 8 innen jordbruk, skogbruk og fiske og 8 innen transport og lagring.	Skader og ulykker kan forårsake personlige belastninger, belastninger for pårørende, for tidlig død og samfunnsøkonomiske utgifter. Arbeidsmiljøloven beskriver arbeidsgiver og arbeidstakers plikter og ansvar i forhold til å legge forholdene til rette for å fremme helse og forebygge uhelse.	www.arbeidstilsynet.no
Forebyggende hjemmebesøk	Alle innbyggere i Fosnes kommune får tilbud om besøk det året de fyller 75 år.	Trygghet for de som får besøk og gir kommunen mulighet for å iverksette tiltak slik at folk kan bo hjemme. Gir innbyggerne informasjon om ulike tilbud som finnes i kommunen.	Helse

5. Helserelatert atferd

Indikator	Beskrivelse	Konsekvenser for folkehelse	Kilde																				
Fysisk aktivitet voksne	<p>Det finnes mange og varierte aktivitetstilbud i Fosnes kommune. Det er registrert 40 frivillige lag og foreninger med cirka 1350 medlemmer i kommunen, men det er ikke kartlagt hvor mange av disse som driver med fysisk aktivitet.</p> <p>HUNT3 viser følgende om fysisk inaktivitet og stillesitting:</p> <table border="1" data-bbox="405 571 1108 1015"> <thead> <tr> <th></th> <th>Fosnes</th> <th>Nord-Trøndelag</th> <th>Fosnes</th> <th>Nord-Trøndelag</th> </tr> <tr> <th></th> <th>Menn</th> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> <th>Kvinner</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mosjoner er aldri/mindre enn en gang i uka</td> <td>36,8 %</td> <td>28,3 %</td> <td>17,7 %</td> <td>18 %</td> </tr> <tr> <td>Sitter 8 timer eller mer en vanlig hverdag</td> <td>16,8 %</td> <td>29,2 %</td> <td>19 %</td> <td>23,6 %</td> </tr> </tbody> </table> <p>Kilde: HUNT3 https://vev.medisin.ntnu.no/atlas/voksenhunt/atlas.html</p>		Fosnes	Nord-Trøndelag	Fosnes	Nord-Trøndelag		Menn	Menn	Kvinner	Kvinner	Mosjoner er aldri/mindre enn en gang i uka	36,8 %	28,3 %	17,7 %	18 %	Sitter 8 timer eller mer en vanlig hverdag	16,8 %	29,2 %	19 %	23,6 %	<p>Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av over 30 ulike diagnoser og tilstander. Det foreligger forskning om en rekke helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet i alle aldersgrupper.</p> <p>Minimumsanbefalingen for voksne og eldre er minst 150 minutter moderat fysisk aktivitet eller 75 minutter med høy intensitet per uke (www.helsedirektoratet.no).</p> <p>Beregninger viser at fysisk aktive i gjennomsnitt “vinner” åtte leveår med god helse (kvalitetsjusterte leveår) i et livsløpsperspektiv, noe som innbefatter både økt levetid og økt livskvalitet, sammenlignet med personer som er inaktive. Ytterligere økt fysisk aktivitet kan gi opp mot 16 kvalitetsjusterte leveår.</p> <p>Vi er trenbare gjennom hele livet. En inaktiv person på 70 år kan “vinne” tre leveår med god helse ved å være fysisk aktiv. (www.helsedirektoratet.no)</p>	<p>www.ntnu.no/hunt</p> <p>www.helsedirektoratet.no</p>
	Fosnes	Nord-Trøndelag	Fosnes	Nord-Trøndelag																			
	Menn	Menn	Kvinner	Kvinner																			
Mosjoner er aldri/mindre enn en gang i uka	36,8 %	28,3 %	17,7 %	18 %																			
Sitter 8 timer eller mer en vanlig hverdag	16,8 %	29,2 %	19 %	23,6 %																			
Fysisk aktivitet i skolen	I henhold til læreplan og lovkrav. Kroppsøving og FYSAK	Fysisk aktivitet i skolen kan bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller for de som ikke er aktive utenom skoletid.	Oppvekst																				

		<p>Fysisk aktivitet blant barn og unge fremmer bedre utholdenhet, kondisjon, muskelstyrke og en bedre kognitiv evne/konsentrasjon.</p> <p>Barn og unge bør utøve minimum 60 minutter fysisk aktivitet i gjennomsnitt hver dag, intensiteten bør være både moderat og høy.</p>																										
Daglig røyking	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="2">Fosnes</th> <th colspan="2">Nord-Trøndelag</th> </tr> <tr> <th></th> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>HUNT3</td> <td>14,6 %</td> <td>14,5 %</td> <td>14,3 %</td> <td>18,6 %</td> </tr> <tr> <td>HUNT2</td> <td>29,6 %</td> <td>26,6 %</td> <td>28,0 %</td> <td>29,6 %</td> </tr> <tr> <td>HUNT1</td> <td>38,9 %</td> <td>30,0 %</td> <td>36,5 %</td> <td>32,3 %</td> </tr> </tbody> </table> <p>Kilde: HUNT3 https://vev.medisin.ntnu.no/atlas/voksenhunt/atlas.html</p> <p>Tall fra Ungdata 2015 viser at ingen ungdommer oppgir at de røyker.</p> <p>Fosnes kommune er en røykfri arbeidsplass. Det vil si at det ikke er anledning for ansatte å røyke i arbeidstiden.</p>		Fosnes		Nord-Trøndelag			Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	HUNT3	14,6 %	14,5 %	14,3 %	18,6 %	HUNT2	29,6 %	26,6 %	28,0 %	29,6 %	HUNT1	38,9 %	30,0 %	36,5 %	32,3 %	<p>Røyking kan føre til rekke sykdommer og er skadelig for de som oppholder seg i røykfylte miljø.</p> <p>Røyking kan blant annet føre til nikotinavhengighet, hjerte/karsykdommer, kreft, kols, skader på tannkjøtt og tenner, fosterskade hos gravide som røyker og røyking kan føre til krybbedød (www.fhi.no). Røykeslutt reduserer risikoen for en tidlig død betydelig.</p> <p>Barn som bor sammen med foresatte som røyker har større risiko for å få luftveisinfeksjoner, øreproblematikk og astma (www.fhi.no).</p>	<p>www.ntnu.no/hunt</p> <p>Folkehelseinstituttet</p>
	Fosnes		Nord-Trøndelag																									
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner																								
HUNT3	14,6 %	14,5 %	14,3 %	18,6 %																								
HUNT2	29,6 %	26,6 %	28,0 %	29,6 %																								
HUNT1	38,9 %	30,0 %	36,5 %	32,3 %																								
Tobakk blant barn og unge	<p>Skolen opplever lite utfordringer knyttet til tobakksbruk blant ungdomsskoleelever. Ingen ungdommer oppgir at de røyker eller snuser ukentlig. Fosnes kommune deltar i MOT programmet som omhandler blant annet holdningsskapende arbeid.</p>	<p>Gode holdninger/vaner kan være forebyggende når det gjelder tobakk og rus.</p>	<p>Oppvekst MOT Ungdata 2015</p>																									

<p>Alkohol ungdom og voksne</p>	<p>Debutalder for alkohol er 13,8 år i Nord-Trøndelag mot 14,6 år i landet forøvrig (www.Ungdata.no). Fosnes kommune samarbeider med kommuner i Midtre Namdal, Høylandet kommune og Flatanger kommune i felles politiråd om å utarbeide felles momenter i kommunalt rusarbeid, hvor hovedmålet er å heve debutalder for alkohol og hindre overskjenking.</p> <p>Ungdata 2015 viser:</p> <table border="1" data-bbox="405 523 1093 815"> <thead> <tr> <th>Indikator</th> <th>Fosnes 2015</th> <th>Ungdata 2014</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Har drukket seg beruset minst en gang det siste året</td> <td>30 %</td> <td>15 %</td> </tr> <tr> <td>Får lov av sine foreldre/foresatte å drikke alkohol</td> <td>17 %</td> <td>7 %</td> </tr> </tbody> </table> <p>Kilde: www.ungdata.no</p> <p>Det oppleves at det er lite rus i Fosnes, men i følge HUNT3 er det økende problem med risikofylt alkoholbruk blant befolkningen i Nord-Trøndelag. Barnevernstjenesten opplyser en økende andel unge foreldre i Midtre Namdal med et problematisk alkoholforbruk. Politiet opplyser at det er rolig og få saker fra Fosnes kommune per januar 2016.</p>	Indikator	Fosnes 2015	Ungdata 2014	Har drukket seg beruset minst en gang det siste året	30 %	15 %	Får lov av sine foreldre/foresatte å drikke alkohol	17 %	7 %	<p><i>Bruk av alkohol kan være en direkte eller indirekte årsak til et bredt spekter av helsemessige og sosiale skader. Et drikkemønster med høyt og hyppig alkoholforbruk er forbundet med kroniske helseproblemer som skrumplever, hjerte- og karsykdommer, samt depresjon. Det samme finner man for kreft i munn, munnhule, svelg, strupehode og spiserør. Vedvarende høyt alkoholforbruk kan også føre til alkoholavhengighet. Jo større alkoholforbruket er, desto større er risikoen både for akutte og kroniske skader og alkoholavhengighet. En påvirkning av drikkemønsteret og en reduksjon i totalforbruket av alkohol vil bidra til å redusere risiko for skader, sykdommer og avhengighet. I tillegg har alkoholforbruket betydelige negative økonomiske konsekvenser for samfunnet, blant annet i form av sykefravær og tapt produktivitet. Alkoholbruk kan også medføre en rekke sosiale problemer og skader for tredjepart: barn som lider under foreldrenes alkoholbruk, fosterskader, ofre for promillekjøring, alkoholrelatert voldsbruk og negative konsekvenser for arbeidslivet (www.helsedirektoratet.no)</i></p> <p>Juvente beskriver følgende om barn/unge og alkohol: <i>Rusmiddelpåvirkning er ganske formidabel på en ung hjerne, ettersom hjernen er i utvikling fram til passerte 20 år (White & Schwartzwelder 2005). Rapporter viser at man har registrert overdose av alkoholforgiftninger og blackout med relativt lav promille (1,0-1,5) hos</i></p>	<p>www.ungdata.no</p> <p>Juvente.no</p> <p>www.ntnu.no/hu nt</p> <p>Helsedirektoratet.no</p>
Indikator	Fosnes 2015	Ungdata 2014										
Har drukket seg beruset minst en gang det siste året	30 %	15 %										
Får lov av sine foreldre/foresatte å drikke alkohol	17 %	7 %										

	<p>HUNT3 2006-2008</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">Fosnes</th> <th colspan="2">Nord-Trøndelag</th> </tr> <tr> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Drikker alkohol 2-3 ganger per uke eller mer</td> <td>13,1 %</td> <td>8 %</td> <td>16,7 %</td> <td>10,4 %</td> </tr> </tbody> </table> <p>Kilde: HUNT3 https://vev.medisin.ntnu.no/atlas/voksenhunt/atlas.html</p>		Fosnes		Nord-Trøndelag		Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Drikker alkohol 2-3 ganger per uke eller mer	13,1 %	8 %	16,7 %	10,4 %	<p><i>ynge ungdommer (White 2003, jf. Slawecki m.fl. 2004). Dette skyldes den nevrofysiologiske utviklingen av hjernen, og følgelig vil skadepotensialet av også enkeltstående drikkesituasjoner være betydelig. I tillegg vil denne faktoren kunne føre til økt risiko for avhengighet.</i></p> <p>Et moderat alkoholforbruk øker risiko for flere kreftformer. Data om voksne fra HUNT 2 og 3 viser at drikkemønsteret er i endring, og tendensen er at konsumet, hyppigheten og problemene knyttet til alkohol er økende (www.ntnu.no/hunt).</p>											
	Fosnes		Nord-Trøndelag																								
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner																							
Drikker alkohol 2-3 ganger per uke eller mer	13,1 %	8 %	16,7 %	10,4 %																							
Mat og måltider i barnehager	I hovedsak har barn i barnehage matpakke – det er noen ukentlige måltider – forskjellig i de to barnehagene – bestemt ved foreldremedvirkning	Variert og sunt kosthold er viktig for god helse. Matpakker med næringsrikt innhold bidrar til at barn får tilstrekkelig energi og næringsstoffer til vekst og utvikling.	Oppvekst																								
Måltider i sfo	SFO er lokalisert i barnehagene, i hovedsak matpakke, men følger noen måltider i barnehagen.	Variert og sunt kosthold er viktig for god helse. Matpakker med næringsrikt innhold bidrar til at barn får tilstrekkelig energi og næringsstoffer til vekst og utvikling.	Oppvekst																								
Inntak av grønnsaker, frukt og bær og sukkerholdig drikke	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">Fosnes</th> <th colspan="2">Nord-Trøndelag</th> </tr> <tr> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Spiser sjelden grønnsaker</td> <td>31,7 %</td> <td>19,5 %</td> <td>35,3 %</td> <td>19,9 %</td> </tr> <tr> <td>Spiser sjelden frukt og bær</td> <td>50,0 %</td> <td>25,7 %</td> <td>41,9 %</td> <td>23,9 %</td> </tr> <tr> <td>Daglig inntak av sukkerholdig drikke</td> <td>15,1 %</td> <td>19,4 %</td> <td>19,8 %</td> <td>10,2 %</td> </tr> </tbody> </table>		Fosnes		Nord-Trøndelag		Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Spiser sjelden grønnsaker	31,7 %	19,5 %	35,3 %	19,9 %	Spiser sjelden frukt og bær	50,0 %	25,7 %	41,9 %	23,9 %	Daglig inntak av sukkerholdig drikke	15,1 %	19,4 %	19,8 %	10,2 %	<p>Variert og sunt kosthold er viktig for god helse. <i>Det du spiser og drikker påvirker helsen din. Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet, er bra både for kropp og velvære. Spiser du sunt og er fysisk aktiv reduserer du risikoen for blant annet hjerte- og karsykdommer, type 2-diabetes, høyt blodtrykk, flere former for kreft, beinskjørhet, tannrøte, overvekt og fedme (www.helsenorge.no).</i></p>	<p>www.ntnu.no/hunt www.helsenorge.no</p>
	Fosnes		Nord-Trøndelag																								
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner																							
Spiser sjelden grønnsaker	31,7 %	19,5 %	35,3 %	19,9 %																							
Spiser sjelden frukt og bær	50,0 %	25,7 %	41,9 %	23,9 %																							
Daglig inntak av sukkerholdig drikke	15,1 %	19,4 %	19,8 %	10,2 %																							

	<p>Kilde: HUNT3 https://vev.medisin.ntnu.no/atlas/voksenhunt/atlas.html</p> <p>Tabellen viser at en høy andel menn og kvinner i Fosnes spiser for lite grønnsaker, frukt og bær. Andel kvinner som har et daglig inntak av sukkerholdig drikke er større enn menn.</p>	<p><i>Et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt salt og sukker er viktige grep. I tillegg er det viktig å ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye vi forbruker gjennom aktivitet (www.helsenorge.no).</i></p>	
--	---	---	--

6. Helsetilstand

Indikator	Beskrivelse	Konsekvenser for folkehelsen	Kilde																																			
Egenvurdert og rapportert helse	<p>2006-2008:</p> <table border="1" data-bbox="405 852 1131 1241"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="2">Fosnes</th> <th colspan="2">Nord-Trøndelag</th> </tr> <tr> <th></th> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Dårlig egenvurdert helse</td> <td>31,8 %</td> <td>28,2 %</td> <td>20,4 %</td> <td>25,6 %</td> </tr> <tr> <td>Langvarig begrensende sykdom</td> <td>36,1 %</td> <td>29,1 %</td> <td>29 %</td> <td>30,8 %</td> </tr> <tr> <td>Dårlig livskvalitet</td> <td>9,1 %</td> <td>15,1 %</td> <td>11,9 %</td> <td>13,8 %</td> </tr> <tr> <td>Langvarige kroppslige smerter</td> <td>39,8 %</td> <td>44,2 %</td> <td>31,4 %</td> <td>38,3 %</td> </tr> <tr> <td>Egenrapportert kreft</td> <td>3 %</td> <td>4,5 %</td> <td>4,1 %</td> <td>4,6 %</td> </tr> </tbody> </table> <p>Kilde: HUNT3 https://vev.medisin.ntnu.no/atlas/voksenhunt/atlas.html</p>		Fosnes		Nord-Trøndelag			Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Dårlig egenvurdert helse	31,8 %	28,2 %	20,4 %	25,6 %	Langvarig begrensende sykdom	36,1 %	29,1 %	29 %	30,8 %	Dårlig livskvalitet	9,1 %	15,1 %	11,9 %	13,8 %	Langvarige kroppslige smerter	39,8 %	44,2 %	31,4 %	38,3 %	Egenrapportert kreft	3 %	4,5 %	4,1 %	4,6 %	<p><i>“Høy livskvalitet har sammenheng både med bedre fysisk helse og færre psykiske plager og lidelser. Dette skyldes blant annet at noen av de underliggende faktorene som bidrar til livskvalitet synes å beskytte mot psykiske vansker som for eksempel alvorlig depresjon og angst- og depresjonslignende symptomer. Høy livskvalitet kan sees som en viktig beskyttelsesfaktor mot – snarere enn motpolen til – psykisk sykdom. Livskvalitet og lykke synes også å ha positive konsekvenser for den fysiske helsetilstanden, muligens på grunn av positive effekter på sosiale relasjoner, livsstil og helseatferd, stress, ulykkeforekomst og generell</i></p>	<p>www.ntnu.no/hunt www.fhi.no</p>
	Fosnes		Nord-Trøndelag																																			
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner																																		
Dårlig egenvurdert helse	31,8 %	28,2 %	20,4 %	25,6 %																																		
Langvarig begrensende sykdom	36,1 %	29,1 %	29 %	30,8 %																																		
Dårlig livskvalitet	9,1 %	15,1 %	11,9 %	13,8 %																																		
Langvarige kroppslige smerter	39,8 %	44,2 %	31,4 %	38,3 %																																		
Egenrapportert kreft	3 %	4,5 %	4,1 %	4,6 %																																		

		<i>mestring, men potensielt også direkte på immunforsvaret” (fhi.no).</i>																				
Psykisk helse	<p>Fosnes helsesenter opplever flere unge som trenger en voksen å snakke med, blant annet om ungdomshelse og det å finne sin plass.</p> <p>HUNT3 viser følgende om angst- og depresjonssymptomer blant voksne i Fosnes og Nord-Trøndelag:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">Fosnes</th> <th colspan="2">Nord-Trøndelag</th> </tr> <tr> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Angst symptomer</td> <td>6,6</td> <td>17,1</td> <td>10,8</td> <td>17,5</td> </tr> <tr> <td>Depresjons symptomer</td> <td>10,4 %</td> <td>12,1 %</td> <td>9,5 %</td> <td>8,1 %</td> </tr> </tbody> </table> <p>Kilde: HUNT3 https://vev.medisin.ntnu.no/atlas/voksenhunt/atlas.html</p>		Fosnes		Nord-Trøndelag		Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Angst symptomer	6,6	17,1	10,8	17,5	Depresjons symptomer	10,4 %	12,1 %	9,5 %	8,1 %	<p>Omtrent halvparten av den norske befolkningen vil rammes av en psykisk lidelse i løpet av livet (Meld. St. 26). I et folkehelseperspektiv kan det være nødvendig å forstå hvordan positiv psykisk helse påvirker ens psykiske lidelse. Det vil si gode følelser, godt humør og være ved godt mot (Gammersvik og Larsen 2012).</p> <p>Depresjon og angst er de mest vanlige psykiske lidelsene i den norske befolkningen. Til en hver tid opplever et betydelig antall mennesker en depresjon eller å ha angst. Depresjon og angst gir både kroppslige og psykiske symptomer.</p>	<p>Fosnes helsesenter</p> <p>Helsefremmende sykepleie – i teori og praksis, Gammersvik og Larsen 2012</p>
	Fosnes		Nord-Trøndelag																			
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner																		
Angst symptomer	6,6	17,1	10,8	17,5																		
Depresjons symptomer	10,4 %	12,1 %	9,5 %	8,1 %																		
Diabetes	<p>Diabetes skyldes forstyrrelser i kroppens omsetninger av karbohydrater. Kroppen mangler helt eller delvis evnen til å lage insulin, slik at glukose blir værende i blodet uten å bli tatt opp i kroppens celler. Dette gir høyt blodsukker (helsedirektoratet).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">Fosnes</th> <th colspan="2">Nord-Trøndelag</th> </tr> <tr> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Risiko for diabetes</td> <td>8,2 %</td> <td>11,7 %</td> <td>9,1 %</td> <td>11,3 %</td> </tr> <tr> <td>Har eller har hatt diabetes</td> <td>3,1 %</td> <td>2,8 %</td> <td>3,9 %</td> <td>3,2 %</td> </tr> </tbody> </table>		Fosnes		Nord-Trøndelag		Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Risiko for diabetes	8,2 %	11,7 %	9,1 %	11,3 %	Har eller har hatt diabetes	3,1 %	2,8 %	3,9 %	3,2 %	<p>Maten vi spiser påvirker blodsukkeret. Nøkkelrådskosten anbefales som utgangspunkt, men individuelle vurderinger må tas. Kostholdet bør legges til rette for god blodsukkerkontroll. På lang sikt er målet å forebygge utvikling av senskader som hjerte- og karsykdom, nefropati og nevropati.</p> <p>Studier blant personer med overvekt og nedsatt glukosetoleranse har vist at endring av kost- og mosjonsvaner i tråd med gjeldende anbefalinger kan forebygge eller utsette risikoen for å utvikle type 2-diabetes med 40-60 % over en periode på nærmere ti år (helsebiblioteket.no).</p>	<p>www.ntnu.no/hu/nt</p> <p>Helsebiblioteket .no</p>
	Fosnes		Nord-Trøndelag																			
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner																		
Risiko for diabetes	8,2 %	11,7 %	9,1 %	11,3 %																		
Har eller har hatt diabetes	3,1 %	2,8 %	3,9 %	3,2 %																		

	<p>Kilde: HUNT3 https://vev.medisin.ntnu.no/atlas/voksenhunt/atlas.html</p>																					
Overvekt og fedme	<p>Tall fra den nasjonale barnevekststudien 2012 viser at 14 % av gutter og 18 % av jenter i 3. klasse har en kroppsmasseindeks som tilsvarer overvekt og at 3,5 % av gutter og jenter har en kroppsmasseindeks som tilsvarer fedme. Det er ikke kommet nye tall fra barnevekststudien 2015 per mars 2016.</p> <p>HUNT3 viser følgende blant voksne i Fosnes og Nord-Trøndelag:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">Fosnes</th> <th colspan="2">Nord-Trøndelag</th> </tr> <tr> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> <th>Menn</th> <th>Kvinner</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Overvekt</td> <td>78,6 %</td> <td>66,7 %</td> <td>71,0 %</td> <td>57,7 %</td> </tr> <tr> <td>Fedme</td> <td>32,6 %</td> <td>25,6 %</td> <td>21,1 %</td> <td>22,0 %</td> </tr> </tbody> </table> <p>Kilde: HUNT3 https://vev.medisin.ntnu.no/atlas/voksenhunt/atlas.html</p>		Fosnes		Nord-Trøndelag		Menn	Kvinner	Menn	Kvinner	Overvekt	78,6 %	66,7 %	71,0 %	57,7 %	Fedme	32,6 %	25,6 %	21,1 %	22,0 %	<p>Livsstilssykdommer kan føre til nedsatt livskvalitet, nedsatt arbeidsevne og kan føre til økt risiko for utvikling av enkelte sykdommer. Livsstilssykdommer øker samfunnskostnader og kan føre til for tidlig død. Overvekt og fedme er blant de tilstander som er krevende å behandle, både for helsetjenesten og ikke minst for pasienten.</p> <p><i>Overskuddsfettet innebærer en alvorlig risiko i forhold til helsetilstand. Det øker faren for å utvikle blant annet diabetes type 2, forhøyet blodtrykk, hjertekrampe (angina), hjerteinfarkt, ufrivillig barnløshet, samt øker risikoen for kreft og belastningsslidelser i muskler og skjelett (www.minebehandlingsvalg.no).</i></p> <p>Det å gå ned i vekt reduserer risikoen knyttet til helseplager som følge av overvekt. Ved å redusere overvekt med 5- 10 % oppnås allerede en betydelig helsegevinst. Livsstil, vaner og livskvalitet kan bedres. Områder som mestring, selvtillit, psykisk helse, fysisk helse og fungering i jobb kan være faktorer som bedres ved å redusere overvekt og fedme (www.minebehandlingsvalg.no).</p>	<p>http://www.fhi.no/studier/barnevekststudien</p> <p>Mine behandlingsvalg</p> <p>www.ntnu.no/hunt</p>
	Fosnes		Nord-Trøndelag																			
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner																		
Overvekt	78,6 %	66,7 %	71,0 %	57,7 %																		
Fedme	32,6 %	25,6 %	21,1 %	22,0 %																		
Mens du venter på ambulansen	Beredskapsordning med førstehjelpere som rykker ut etter varsling fra sykehuset.	Trygghet for innbyggerne at det finnes lokale hjelpere når det oppstår sykdom, skader og ulykker.	Helse																			

