



2011-02-21

Redovisning av folkhälsarbetet i Nynäshamns kommun 2010

Catherine Forsberg, folkhälsosamordnare



Hälsa till Nynäshamn!

Innehållsförteckning

Inledning.....	3
Folkhälsoarbete i Nynäshamns kommun	3
Statistiska undersökningar från året	3
Framtid	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Framtida fokus för Nynäshamn.....	4
Redovisning av folkhälsoprojekt 2010.....	5
Nämndprojekten	7
Föreningsprojekt.....	15
Sammanfattning.....	18

Bilagor

1. Föreningsintervju
2. Sammanfattning Stockholmsenkäten
3. Livsvillkor, levnadsvanor och hälsa i Stockholms län - öppna jämförelser 2010

Inledning

Folkhälsoarbete i Nynäshamns kommun

Nynäshamns kommun har drivit en särskild satsning på folkhälsa sedan 2006 med visionen att halvera ohälsotalen till 2015. Sex folkhälsomål har varit vägledande för arbetet.

- Kommunens kostnader för barn- och ungdomsplaceringar ska halveras.
- Antalet aborter per 1 000 kvinnor som är högst 19 år ska minska med minst 30 procent.
- Antalet höftledsfrakturer hos äldre ska minska med minst 30 procent.
- Andel vuxna med övervikt respektive fetma ska minska med minst 30 procent.
- Andel barn med övervikt respektive fetma ska halveras.
- Inga elever ska röka och inga elever ska förbruka alkohol.

Årligen har särskilda folkhälsomedel budgeterats och för 2010 tillsattes 8,2 miljoner kronor. Av dessa medel har sju miljoner avsatts till nämndprojekt, en miljon har avsatts till föreningsprojekt och 200 000 kr till folkhälsosamordnare att förvalta för exempelvis utvärderingar och andra satsningar.

Kommunstyrelsen har det övergripande ansvaret och beslutar om de enskilda insatserna på förslag av nämnderna eller föreningarna. I vissa fall har initiativet kommit från kommunstyrelsen, vilket för 2010 bland annat gällt fasta motionsrundan och vaccination mot livmoderhalscancer.

Folkhälsosatsningen utvärderades under 2009. Den sammanfattande bedömningen är att folkhälsosatsningen varit lyckad så till vida att många förebyggande insatser påbörjats och att förståelsen ökat för vilka stora ekonomiska besparingar som därigenom kan göras. Av de folkhälsomålen har målet att halvera kostnaderna för institutionsplaceringar klarats under perioden. Övriga mål behöver längre uppföljningstider för att trender ska kunna avläsas och ett fortsatt ångvarigt och systematiskt folkhälsoarbete behövs för att kunna avläsa resultat. Nämnderna har drivit 27 olika folkhälsoprojekt under perioden 2006-2008 och föreningarna ungefär lika många. Totalt har 42 procent av nämndernas påbörjade folkhälsoprojekt helt eller delvis integrerats i ordinarie verksamhet.

Statistiska undersökningar från året

Under 2010 kunde vi bland annat ta del av resultatet från två stora enkätundersökningar, "Öppna jämförelser Stockholm" som riktade sig till vuxna och "Stockholms enkäten" som riktade sig till ungdomar i årskurs nio och årskurs två på gymnasiet (se bilaga 2 & 3).

Resultaten från de två undersökningarna visar att det finns områden som förbättrats något. Dock är skillnaderna så små att det statistiskt inte går att

säkerställa en förbättring. Ett område där man kan se tendenser till förbättring både lokalt och nationellt är bruket av alkohol.

Tittar man på vilka områden Nynäshamn behöver fortsätta sitt arbete kan man se att befolkningen fortfarande har ett högt tobaks- och alkohol bruk i förhållande till många andra stadsdelar och kommuner i Stockholms län. Utbildningsnivån är generellt sätt låg. Föräldrar har en liberal attityd inför sina tonåringars bruk av alkohol och tobak. Kostvanorna kan förbättras. Få i förhållande till andra delar av länet är delaktiga i sociala aktiviteter. Den psykiska hälsan kan förbättras, främst kvinnor uppger sig också ha problem med rörelseapparaten. Fallskador är många i kommunen. Fler aborter genomförs i Nynäshamn än i det resterande länet och riket.

Framtida fokus för Nynäshamn

Hälsoläget i befolkningen är kopplat till hälsans bestämningsfaktorer det vill säga frisk-, risk - och skyddsfaktorer. Bestämningsfaktorer täcker alltifrån egenskaper hos den enskilda personen till samhällsovergripande faktorer. Avgörande för hälsofrämjande insatser är att de sätts in i ett tidigt skede och inriktas på att skapa förutsättningar för alla grupper.

Under 2011 fortsätter arbetet med att nå resultat utifrån de folkhälsomål som är satta. Under året skall nya inriktningsmål tas. Dessa bör vara några få men viktiga långsiktiga mål som därefter bryts ner inom varje nämnd och förvaltning. Folkhälsa bör ha en egen rubrik i nämndernas, förvaltningarnas och verksamheternas årliga planer samt berättelser så att målen kan följas upp.

Viktigt är att det sker en mobilisering för att nå resultat. Viktigt är också att en noggrann planering görs efter de uppsatta målen, att planeringen dokumenteras för att skapa tydlighet och att insatserna följs upp och utvärderas. Nedan presenteras de områden där Nynäshamn ligger sämre till rent statistiskt och där insatser bör göras.

- Minska alkoholkonsumtion hos både vuxna och ungdomar samt arbeta för att senarelägga en eventuell alkoholdebut hos flickor och pojkar
- Förändra attityden hos föräldrar när det gäller deras toleransnivå till barnens alkohol och tobaksbruk
- Minska tobaksbruket hos både ungdomar och vuxna
- Arbeta för en god psykisk hälsa hos både barn och vuxna – förbättra självkänslan, självtilliten och självförtroendet
- Minska antalet aborter främst tonårsaborter
- Minska antalet fallolyckor bland äldre
- Förbättra utbildningsnivån hos befolkningen men också behörigheten till gymnasiet speciellt för pojkar.
- Minska antalet vuxna som har långvarig begränsande sjukdom främst

- bland kvinnor
- Förbättra kostvanor
- Öka den fysiska aktiviteten
- Öka antalet medborgare som är delaktiga i sociala aktiviteter
- Minska ett utanförskap

Förslagsvis bör kommunen besluta om några nya särskilda inriktningsmål gällande folkhälsan under 2011 som förs in i mål och budget under 2012. Förslaget är att under en fem års period fokusera på att minska alkoholbruket, att minska tobaksbruket, att minska antalet aborter och att förbättra den psykiska hälsa.

För att få resultat utifrån de uppsatta målen krävs det att det finns en vilja till förändring i respektive verksamheter. När behov är identifierat och metod finns är några viktiga faktorer som krävs för att lyckas:

- Att det finns nedskrivna genomförandeplaner som visar riktning, tidsplan, uppföljning/ utvärderingsmetoder
- En kombination av insatser ökar möjligheterna att lyckas. Det kan handla om riktlinjer för nya rutiner, utbildning, praktisk träning, stöd eller coaching, riktade - och övergripande insatser, återkoppling. Kvalitet är viktigare än kvantitet.
- Tidig involvering av berörda
- Resurser – Organisatoriskt och ekonomiskt stöd är grundläggande förutsättningar. En tydlig organisation med klar ansvarsfördelning och särskilt avsatta resurser, såväl personella som ekonomiska, bör vara adekvata och långsiktiga.
- Feedback- insamling och sammanställning av relevant information som löpande återförs, är viktigt för att stödja och underhålla processer.

Redovisning av folkhälsoprojekt 2010

Folkhälsosamordnare

Under 2009 slutade utvecklingsledaren för folkhälsoarbetet i kommunen. Beslut togs om att tillsätta en folkhälsosamordnare under 2010. Under våren upprätthöll Christina Hedlund arbetet med folkhälsa i kommunen och i augusti anställdes Catherine Forsberg som folkhälsosamordnare. Under året har 9 nämndansökningar och 9 föreningsansökningar beviljats medel från kommunstyrelsen. Nedan redovisas projekten som pågått under 2010

Beslutade medel av kommunstyrelsen under 2010

Tabell 1

Barn och utbildningsnämnden	KS beslut i Kronor
Barn och elevers psykisk hälsa	3 000 000
Spring	530 000
Socialnämnden	
Socialekreterare hos polis	310 000
Mobilt skolteam	1 400 000
Våld i nära relationer	400 000
Frivilligcentral	500 000
Kommunstyrelseförvaltningen tekniska avdelningen	
Håll Nynäshamn rent	150 000
Fixaren	400 000
Kommunstyrelseförvaltningen Folkhälsa	
Utredningar	250 000
Tobaksavvänjning	200 000
Totalt	7 140 000

Folkhälsobidrag som betalats ut till föreningar under 2010

Tabell 2

Förening	Bidrag i kronor
Riksförbundet för mental hälsa	11 000
Dansgruppen Ösmo barn	13 000
Fasta motionsrunda	403 000
Utomhustjänstgöring	70 000
Tankesmedjan	25 000
Friskis & Svettis	15 000
Röda Korset	29 000
Ösmo GIF	10 000
Familjekollo	35 000
PRO Ösmo (2009) redovisas 2010	
Totalt	611 000

Dessutom har barn - och utbildningsförvaltningen under 2010 fått 600 000 för att vaccinera flickor födda 96-98 mot livmodershalscancer och kondylom.

Läkemedelsföretaget Sanofi pasteur bidrog till medel för gardasilvaccinationerna

under året. Medel har också gått till att sponsra konstrundan som arrangeras varje år samt även till viss del rese- och fika kostnader för frivilligverksamheter på äldreboenden.

Nämndprojekten

Barn och elevers psykiska hälsa

Under 2010 beviljades barn- och utbildningsnämnden tre miljoner för att med hjälp av ett strukturerat och målmedvetet arbete förbättra den psykiska hälsan hos barn och elever i Nynäshamns kommun. Intentionen med projektet är att få igång ett aktivt arbete med barn, elever, föräldrar och medarbetare utifrån föräldrastöd, pedagogiska insatser och fysisk aktivitet. Förväntade resultat är att minska psykisk ohälsa, förbättrad självbild, ökad elevnärvaro och långsiktiga minskade kostnader för kommunen.

Projektets mål är att förbättra den psykiska hälsan hos barn och elever i Nynäshamn, att motverka barn och elevers utanförskap och att förebygga barn och elevers utanförskap i morgon. I projektet är också ett antal delmål uppsatta:

- * Minska psykosomatiska problem, oro o ångest och förbättra självbilden
- * Sänka den långvariga ogiltiga frånvaron i grundskolan med minst 3 %
- * Öka den totala närvaron i grundskolan
- * Ökad trygghet och trivsel i förskolan
- * Ökad fysisk aktivitet i skolan
- * Andel barn med övervikt respektive fetma ska halveras
- * Inga elever ska röka och inga elever ska bruka alkohol

Målen i projektet kommer att utvärderas mot resultaten i de enkäter som kommunen genomför, elevenkät, föräldraenkät och stockholmsenkäten. Hälsokontrollerna som genomförs av skolhälsovården är ett sätt att följa ungdomarnas övervikt. Om behov finns kommer ytterligare utvärderingar att genomföras. Uppföljningen sker kontinuerligt i styrgrupp, referensgrupp och tillsammans med de som är anställda med medel från projektet samt idrottslärare och skolsköterskor. Uppföljningen gäller både projektets verksamhet och budget utifrån de mål som är uppsatta för projektet.

Projektet startade i januari 2010 och avslutas vid årsskiftet 2012/2013. I ansökan lyfts vikten av ett systematiskt arbete fram för att förbättra hälsan för barn och elever i Nynäshamns kommun. Intentionerna med projektet är att få igång ett aktivt arbete med barn, elever, föräldrar och medarbetare utifrån föräldrastöd, pedagogiska insatser och fysisk aktivitet. En stor del av de beviljade medlen går till de elevstödjare och specialpedagoger som arbetar ute i skolorna. Tillsammans med projektledaren så motsvarar det 74 % av de budgeterade pengarna för 2010. Resterande medel är fördelat på kompetensutveckling för personal, alternativa verktyg, fysisk aktivitet, arbetsminnesträning, föräldrastöd, statistikverktyg och övrigt.

Under våren gjordes en inventering av nuläget i kommunens för- och grundskolor. De pedagogiska insatserna är det skolorna främst börjat arbeta med. Erfarenheten visar att det behövs tid för att rekrytera pedagoger. Under våren rekryterades specialpedagoger, elevstödjare och projektledare. Hösten har startat med att elevstödjare och specialpedagoger som är anställda med medel från projektet fortsatt sitt arbete på respektive skola. Specialpedagogerna arbetar med specialundervisning för de elever som har speciella behov och handleder pedagoger i sitt arbete med eleverna. Specialpedagogerna kompletterar lärarna med sin specialist kunskap och ger dem nya infallsvinklar så att de på ett bättre sätt kan möta elever med svårigheter. De handleder och stöttar lärarna, testar elever och skriver analyser. Allt för att hjälpa eleverna i sin kunskapsutveckling.

Spring

SPRING-projektet (Skugga Pedagogik Rörelse I Natur- och Gårdsmiljö) har pågått sedan 2008 med Nynäshamns Naturskola som ansvariga. SPRING-projektet är ett unikt projekt som drivs av kommunen i syfte att bygga om och anpassa förskole- och skolgårdar för mer uteaktivitet. Skolgårdar är en viktig miljö som bör stimulera till fysisk aktivitet.

SPRING-projektets mål är att:

- Att utemiljöer runt förskolor och skolor i Nynäshamns kommun har tillgång till vegetation, kuperad mark, lekinstallationer integrerade i naturen och fria från stängsel som segmenterar gården.
- Att den fria himelsvyn från de platser där barnen mest leker inte överstiger 50 procent.
- Att barnen vistas utomhus för fri lek och organiserad utomhuspedagogisk verksamhet.
- Att de aspekter som SPRING bygger på tas i beaktande vid nybyggnation och underhåll av förskole- och skolgårdar.

SPRING-projektets olika faser som genomförts

Urval av förskolor och skolor utifrån förutsättningar (hur gården ser ut)	2008
Förankring och utbildning (kommunal förvaltning, skola och förskola, föräldrar)	2008
Engagera eleverna (skola)	2009
Åtgärdslistor och skisser av utemiljöerna vid förskolor och skolor	2009
Genomförande av åtgärder på gårdarna	2009-2010

Utvärdering av projektet kommer att göras under 2011/2012 med hjälp av forskare från Karolinska Institutet.

Socialsekreterare hos polisen

Sedan januari 2009 har folkhälsomedel beviljats för att finansiera en 50 % socialsekreterartjänst som är stationerad hos polisen i Nynäshamn. Polisen betalar socialsekreterarens driftkostnader. Arbetsuppgifterna består av

myndighetsutövning i form av förhandsbedömning och yttranden till åklagare och domstol samt närvara vid polisförhör av barn och unga. I arbetsuppgifterna ingår också rådgivning och stödsamtal till barn och unga och deras föräldrar samt medling och stöd till unga brottsoffer. Socialsekreteraren deltar även vid vittnesförhör av unga samt bedriver en uppsökande och förebyggande verksamhet. Stationeringen hos polisen gör att unga personer misstänkta för brott fortare får hjälp än tidigare. Det innebär en större trygghet både för misstänkta, brottsoffer och vittnen som är unga.

Det centrala folkhälsomålet är att halvera kostnaderna för barn- och ungdomsplaceringar bland annat genom att i ett tidigt skede uppmärksamma och förebygga brottslighet och annat destruktivt beteende. Målen i projektet är också att handläggningen av unga som begår brott skall bli snabb, rättsäker och tydlig både för de unga och också föräldrar. Ett annat mål är att unga som misstänks för brott ska erbjudas samtal inom 60 timmar från det att misstanke uppstod och att ett nära samarbete med polisen utvecklas, att man tar fram gemensamma rutiner samt att förbättra rutiner och uppföljning av ungdomar dömda till ungdomstjänst. Målgruppen är barn och unga upp till 20 år som är misstänkta för brott eller på något annat sätt är aktuella hos polisen. En annan viktig målgrupp är föräldrar och anhöriga.

Socialsekreteraren har under 2009 träffat 29 barn och ungdomar i polisförhör samt vid yttranden till åklagare. Mellan januari- oktober 2010 har socialsekreteraren träffat 108 barn och ungdomar i polisförhör samt yttranden till åklagare. Socialsekreteraren har också under 2009 avgett 21 yttrande till åklagare och tingsrätt och under 2010 sex yttranden. Socialsekreteraren har också informerat skolungdomar om lag och rätt samt under 2010 haft en gruppverksamhet för pojkar som riskerar att hamna i kriminalitet. Tillsammans med polisen har socialsekreteraren även anordnat en temadag i årskurs åtta. Temadagen behandlade de vanligaste ungdomsbrotten och vikten av att våga vittna.

Några av projektresultaten visat att gruppverksamheten hittills haft goda effekter då fem pojkar som deltagit och som riskerat att hamna i kriminalitet därefter inte rapporterats som misstänkta för brott. Socialtjänsten har i och med projektet fått kontakt med unga misstänkta för brott och unga brottsoffer på ett tidigare stadium än tidigare. Kontinuiteten för de misstänkta unga blir också större genom att socialsekreteraren är med från första förhöret och till dess att ungdomstjänsten är avslutad, vilket skapar trygghet. Det finns idag rutiner för handläggning, genomförande och uppföljning för ungdomar som dömts till ungdomstjänst.

Mobilt skolteam

Det mobila skolteamet har varit verksamt sedan augusti 2008. Under perioden 2008-2010 har barn- och utbildningsnämnden beviljats folkhälsomedel för att bygga upp ett mobilt skolteam. Teamet har kvalificerad kompetens och erfarenhet från både socialtjänst och skola, det vill säga specialpedagog, socionom/familjehemsbehandlare/socialpedagog. Målgruppen för projektet är

barn upp till 15 år som inte förmår komma till skolan. Syftet med det mobila skolteamet är att erbjuda barn, föräldrar och skola adekvat hjälp så att dessa barn inte ställs utanför skolans gemenskap och sociala tillhörighet och därmed hamna i riskzonen för ett utanförskap. Målet för projektet är att barn i större utsträckning förmår gå till skolan.

Antalet elever som mobila skolteamet arbetat med sedan 2008 har varit 26 flickor och 37 pojkar det vill säga sammanlagt 63 barn på tre år. Av dessa elever har tio fullföljt grundskolan, sex av tio elever nådde minst G i alla basämnena under vårterminen 2009, tre av tio elever nådde minst G i ett eller två basämnena under 2009, sex av eleverna kommer att gå nationella programmet på gymnasiet. Totalt har 30 ärenden avslutats då de inte längre har behov av teamets stöd.

Utvärdering kommer att ske genom att projektet dokumenteras i en processbeskrivningsmall. Teamet kommer att redovisa antalet närvarodagar för barnen före, under och efter avslutad insats. I projektet kommer de även att undersöka barnens, föräldrars samt skolans erfarenheter av det mobila skolteamets arbete.

En socioekonomisk uträkning har gjorts i projektet, den visar att de potentiella intäkterna för samhället per individ är 583 317 kr/år och förväntade vinsten är 199 495 kr/ år. Tittar man på en grupp motsvarande 23 individer är den potentiella vinsten 13 416 298 kr/år och den förväntade vinsten är 4 588 374 kr/år. De förväntade vinsterna är uträknade på att 20 procent av killarna i projektet förväntas komma ut i arbete efter avslutad skoltid samt 25 procent av tjejerna. Om man räknar på de förväntade samhällsvinster som påvisas i uträkningen på individnivå räcker det alltså med att åtta av de elever som mobila skolteamet arbetar med slutför skolan och får ett arbete för att projektet skall vara en lönsam satsning.

Våld i nära relationer

Implementeringsarbetet för den nyproducerade handboken för socialförvaltningens arbete med våld i nära relation har pågått under 2010 och målet är att alla verksamheter inom socialförvaltningen ska ha haft sina utbildningsdagar innan årsskiftet. Handboken är ett led i socialförvaltningens arbete med att våga se, fråga och agera när det gäller våld i nära relation. Handboken ska ge ett konkret och användarvänligt stöd i ärenden som rör våld i nära relation. Det finns checklistor både för det akuta skedet och för mer långsiktigt stöd och i handboken hittas både konkret information om hur en polisanmälan går till, vad som händer på en rättegång m.m. samt mer teoretisk kunskap om våld i nära relation.

Statistiken har sammanställts för hur många våldsutsatta som kommit i kontakt med socialförvaltningen för perioden januari-september 2010. Under denna period har socialförvaltningen haft 40 ärenden av våld i nära relation, med 32 barn kopplade till de utsatta. Den vanligaste åtgärden har varit att ge rådgivning,

stödsamtal har getts till cirka hälften av personerna. Alla våldsutsatta har varit i kvinnor.

Under hösten har en hel del kompetensutveckling för personal inom skola och förskola anordnats. Förskolepersonalen har vid två tillfällen träffat Lotta Molander från Alla kvinnors hus och fått grundutbildning kring barn som lever med våld samt uppföljning med fokus på vad de praktiskt kan göra inom sina verksamheter. Elevvårdsteamerna inom grundskola och gymnasieskola samt viss personal från central förvaltning, fritidsledare och ett antal lärare har fått ett tillfälle med grundutbildning kring barn som lever med våld med Lotta Molander samt ett tillfälle med fokus på normer kring jämställdhet, kön och våld med Amphi produktion.

Ca 45 personer från socialförvaltningen har nu gått utbildning i hot- och riskbedömningsverktyget SARA. Den feedback framkommit är att alla varit mycket nöjda med utbildningen och tycker att de kan använda verktyget i sin verksamhet.

En samverkansgrupp finns inom barn- och utbildningsförvaltningen. Tanken är att gruppen ska fungera som en länk mellan projektet och verksamheterna i arbetet med att synliggöra barn som lever med våld samt initiera förebyggande arbete mot våld. En första version av rutiner för skolans och förskolans arbete med våld i nära relation har tagits fram.

Den andra december anordnades en konferensdag med den externa samverkansgruppen. Konferensen avslutades med två föreläsningar som var öppna för allmänheten och alla anställda inom kommunen. Föreläsare var Klas Hyllander från Män för jämställdhet och Katarina Wennstam, journalist och författare.

Frivilligcentral

Den första september 2009 påbörjades projektet volontär - och frivilligverksamhet. En projektledare utsågs som därefter har arbetat med att bygga upp en volontär- och frivilligverksamhet i Nynäshamns kommun. Under 2010 har projektet inriktat sig på att få i gång en volontärverksamhet samt en frivilligcentral som varit mobil för att locka fler intresserade.

Målgruppen för projektet har varit alla kommuninvånare som anser sig vara i behov av volontärverksamhet. Målgruppen är också de som gärna hjälper till med olika volontär – och frivilliginsatser riktat mot befolkningen. Fokus i projektet har varit att finna behov hos barn/ungdomar och äldre. Projektledaren har också prioriterat att lägga ner mycket arbete på att finna de personer som vill utföra frivilliginsatser.

Det övergripande målet är att etablera en struktur för kommunal samordning av volontärinsatser, inom vilken personer kan engagera sig i frivilligt

folkhälsoarbete. Ett delmål som sattes upp under 2010 var att öppna en frivilligcentral.

En mobil frivilligcentral har startat. Ett annat delmål var att få igång minst 50 aktiva volontärer. Under hösten hade man fått in 39 intresseanmälningar. Ett tredje delmål var att göra en kartläggning av kommunala verksamheter, föreningsliv, organisation samt insatser som utförs av personer på frivillig basis. Projektledaren har träffat många personer från de kommunala verksamheterna samt frivilligorganisationer och föreningar. Via volontärernas hemsida är det möjligt att fylla i en uppdragsblankett om man vill göra en insats och skicka in till projektledaren. Rekrytering av volontärer har skett kontinuerligt därefter har en matchning av uppdrag, volontärer, mentorer och ungdomar gjorts. Många kommuner väljer att avgränsa sig till att endast rikta sig till seniorer i kommunen. I Nynäshamns kommun har man valt att vända sig till samtliga invånare. Det är en styrka att Nynäshamns kommun har valt att rikta sig till olika grupper då chansen att kunna tillmötesgå volontärers önskemål blir större. Genom att projektet erbjuder stöd via volontärer till fler grupper än seniorer, kan en större mängd invånare få nytta av folkhälsomedlen.

Det är viktigt att volontär- och frivilligprojektet har en bank av volontärer som kan matchas mot olika uppdrag. Fokus under första året har lagts på att rekrytera volontärer, men det bör tilläggas att många invånare har trots det fått information om möjligheten att lämna uppdrag. Utmaningen blir att få invånarna att använda sig av volontärförmedlingen. Det krävs tid och erfarenhet, goda exempel som sprider sig vidare. Projektet har träffat ett flertal av de kommunala verksamheterna. Chefer och personal har fått information om möjligheten att lämna uppdrag. Denna möjlighet har inte används i så stor utsträckning, därför bör projektet i en möjlig framtid lägga fokus på att bland annat delta vid fler arbetsplatsträffar.

Mentorverksamheten är en del av projektets arbete. Den delen av projektet fungerar inte som önskvärt, bland annat på grund av svårigheter att rekrytera mentorer. De personer som anmäler sitt intresse för att vara volontär, väljer av olika anledningar inte att bli mentorer. Det genererar en svårighet inför att nå ut till ungdomar då det är viktigt att det finns en bank av mentorer när ungdomarna anmäler sitt intresse.

De mentorspar som är aktiva har lärt projektet att ett år kan vara en lång tid för en ungdom. Det bör inte ses som ett misslyckande om en ungdom väljer att gå vidare efter en större del av mentorsåret. Projektet är mån om att ungdomarna ska känna sig bekväma med att kunna avsluta om det känns som de fått ut det som de förväntat sig. Mentor Sverige har förändrat sitt arbete och erbjuder nu ett mentorsprogram som endast ska pågå under sex månader istället för ett år.

Projektet har kontinuerliga möten med Mentor Sverige i Stockholm. Personalen finns som stöd i processen och ger goda tips och råd. Det råder dock olika möjligheter och svårigheter i Stockholm respektive Nynäshamn. Mentor Sverige i

Stockholm har lättare för att rekrytera mentorer på grund av ett större underlag när det gäller matchning mellan ungdomar och mentorer. Mentor Sverige startade sin verksamhet i mitten på 90-talet och har uppgett att det var i början på 2000-talet som verksamheten började flyta.

Projektet har träffat samtliga rektorer på rektorskonferens och träffat många av lärarna på olika möten. Det är lärarna som sitter inne med kunskap om ungdomarna. Mentorverksamheten är beroende av skolans engagemang i denna fråga.

Håll Nynäshamn rent

Projektet "Håll Nynäshamn rent" har beviljats folkhälsomedel sedan 2007. Syftet med projektet är att hålla kommunen skräpfri och att engagera skolor och föreningar att vara ute och plocka skräp i naturen. Målet är att minska nedskräpning samt klotter i Nynäshamns kommun. Projektet sker i samarbete med "Håll Sverige rent", kommunens tekniska avdelning och Naturskolan. En vecka om året pågår den nationella skräpplocksveckan. I Nynäshamn får skolorna en förfrågan om eleverna vill vara med att plocka skräp under denna vecka. Som tack för hjälpen får varje klass som deltar en lite peng till sin klasskassa. Bidraget har till största del använts till material, det vill säga hundlatriner, säckhållare, papperskorgar, plockpinnar och hanskar. Bidraget har också gått till personalkostnader, bilkostnader, städa Sverige miljöpaket, annonsering och ersättning till skolklasser. En utvärdering som gjordes av en student 2009 visar att år 2007 deltog cirka 2 500 barn under skräpplockarveckan, fördelat på 13 grundskoleklasser och några förskolor. År 2008 deltog ca 3000 elever från 28 grundskoleklasser och förskolor.

Fixaren

Fixartjänsten i Nynäshamns kommun har beviljats medel sedan 2006. Fixaren är en tjänst som erbjuder hjälp till alla äldre < 75 år. Vid sju tillfällen per år har äldre rätt att kostnadsfritt få hjälp av fixaren. Arbetsuppgifterna rör sig om att sätta upp gardiner, byta glödlampor, ta ner saker från vinden m.m. Fixaren hjälper alltså till med sådant som annars skulle kunna orsakat fallskador hos de äldre. Vid besöken besiktas även bostaden enligt en mall. Fixaren rekommenderar den äldre att åtgärda saker som kan vara en fara och riskera fall. Målet med fixartjänsten är att förebygga fallskador. Målet svarar upp till folkhälsomålet som är att minska antalet höftledsfrakturer med 30 procent bland äldre. Syftet är att öka tryggheten och minska fallskador bland äldre.

Fixartjänsten är ett samverkansprojekt mellan tekniska avdelningen och socialförvaltningen. Mellan januari till och med oktober 2010 har Fixaren besökt 788 personer. Det kan jämföras med de 468 besök som Fixaren gjorde sitt första år. Fixaren är ett populärt och viktigt inslag för att öka tryggheten hos de äldre. Det är svårt att påvisa exakta effekter utifrån antalet fallskador eftersom många andra faktorer kan påverka såsom en isig och kall vinter, läkemedelsbruk, sjukdomar som kan orsaka yrsel, hur man äter m.m. Det sätt vi kan mäta om

Nynäshamn har fått antalet mindre fallskador är att följa resultaten av de nationella enkäter som återkommande genomförs.

Tobaksavvänjning

Sedan 2006 har olika former av tobaksavvänjningsgrupper erbjudits befolkningen av Nynäshamns kommun. Under 2009 inleddes ett samarbete med läkemedelsföretaget Novartis för att ytterligare kunna erbjuda stöd till de som vill sluta röka. Parterna kom överens om att under första halvåret 2010 driva en kampanj riktad till dem i befolkningen som vill bli rökfria. Kampanjen startade med annonser och tävlingar i syfte att fånga upp alla som avgett nyårsloftet att sluta röka.

Både Nynäshamns kommun och Novartis avsatte personella resurser för att tillsammans kunna genomföra satsningen. Förutom att ett flertal tjänstemän engagerades i projektet anställdes en person på deltid för att tillsammans med övrig personal driva projektet, vara kursledare och arbeta preventivt gentemot skolorna och olika institutioner i kommunen. Samverkan har även skett mellan kommunens olika förvaltningar, folktandvården, AU-center, kommunens vårdcentraler m.m.

Tack vare samarbetet med Novartis har kommunen fått hjälp med att marknadsföra kurserna, bidrag till arvodering av utbildade tobaksavvänjare, nikotinläkemedel.

Kurser anordnades och omfattade ett första enskilt samtal och därefter sju kurstillfällen. Möjligheten fanns också att välja enskilda samtal vid tre tillfällen.

Samtliga personer som hållit i kurserna och motiverande samtal intervjuades under 2010 och deras reaktioner är att kurserna fått ett bra genomslag. Att deltagarna varit motiverade att sluta röka. Uppfattningen var också att grupperna gav bättre resultat än enbart tre motiverande samtal.

67 personer har deltagit i kurserna, 61 personer i motiverande samtal och 33 personer har enbart erhållit nikotinläkemedel för att på egen hand sluta röka. En utvärdering har genomförts under senare delen av 2010. Resultatet visar att av 167 deltagare svarade 97 personer och av dem uppgav 42 procent att de varit rökfria ett halvår, 44 procent röker mindre än tidigare, 14 procent röker som tidigare eller mer.

Under hösten har en rökavvänjningsgrupp startat med fyra personer samt en person som fått enskilda motiverande samtal. Trots annons i Nynäsposten samt en efterföljande artikel och information på Nynäshamns webbplats var intresset lågt för deltagande i rökavvänjningsgrupp. Kommunens rökavvänjare har också varit ute i skolorna för att informera och diskutera tobak och dess konsekvenser. Samtliga klasser på gymnasiets sarskola samt alla åttor och nior på Viaskolan har fått besök.

Gardasilvaccination

Vaccinationer mot livmoderhalscancer och kondylom har pågått sedan 2009. Totalt har ungefär hälften av flickorna födda 1991 till och med 1995 vaccinerats. I samband med vaccinationsprojektet har högstadielävernas kunskaper om sex- och samlevnad utvärderats, vilken bland annat visar att den viktigaste källan till kunskaper om sex och samlevnad är skolan. För 2010 beslutade kommunstyrelsen att även flickor födda 1996 till och med 1998 ska vaccineras, men i skolhälsovårdens regi. Under 2010 har totalt 264 flickor påbörjat vaccination och det är fler som har hört av sig som missat och vill få vaccin under 2011. Vaccinationen för dessa flickor kommer därför att pågå under hela 2011. Från och med 2011 tar landstinget över hela ansvaret med hjälp av skolhälsovården för flickor födda 1999.

Föreningsprojekt

Under 2010 har 10 projekt beviljats folkhälsomedel. Nedan presenteras projekten. Under 2010 genomförde en student intervjuer med de allra flesta föreningar som blivit beviljad folkhälsomedel under året. I bilaga redovisas frågorna och en sammanfattning av svaren.

PRO Ösmo

Under 2009 har PRO Ösmo ansökt och blivit beviljade 15 000 kr från folkhälsomedlen men kom in med en redovisning under 2010. Medlen har använts till Qi –gong ledarkurs, studiematerial, styrketräning med gummiband samt lokalhyra för studiecirkel ”Passion för livet”. Resultatet har blivit att utbildning möjliggjort för PRO att idag erbjuda studiecirkel i Qi-gong. Föreningen har också startat upp styrketräning för de äldre i Ösmo med hjälp av gummiband. Dessa aktiviteter ingår nu i ordinarie studieprogram. Två ledare har också haft möjligheten att vara med och tanken är att någon form av friskvård skall involveras i all verksamhet som organiseras av PRO.

Riksförbundet för mental hälsa

Riksförbundet för mental hälsa beviljades 11 000 kronor för att utveckla den sociala gemenskapen för personer med psykisk ohälsa. Föreningen har sin verksamhet på Bragegården varje onsdag där de lagar näringsriktig mat tillsammans. Verksamheten är riktad till personer med psykisk ohälsa och syftet är att ge dessa personer stöd i tillvaron, social gemenskap samt att skapa goda matvanor. Bidraget har under året gått till livsmedel och till en gemensam resa.

Dansgruppen Ösmo barn

Under 2010 tilldelades dansgruppen Ösmo barn 13 000 kronor för att genomföra föreställningar för äldre och funktionshindrade. Målet var att genom dans och välsammansatta föreställningar sprida glädje och positiva hälsoeffekter.

Tre föreställningar genomfördes. En mindre enkät undersökning som genomfördes till 18 slumpvalda deltagare efter en av föreställningarna visar att de allra flesta tyckte föreställningen var rolig, underhållande och bra. De uppgav att

de kände sig glad, lycklig och upprymd efter att ha sett föreställningen och att deras humör, känslor och sinnesstämning förändrades till det positiva.

Medlen användes till hyra av folkets hus, träningslokal samt till utrustning och rekvisita.

Fasta motionsrundan

Fasta motionsrundan har funnits i ca 6 år nu och finns i Nynäshamn, Stora Vika, Sorunda och Ösmo. Personer kan gå en ordnad promenad på 2,5 – 3,2 kilometer (beroende på vart de bor) fyra gånger i veckan mellan klockan 17-19 förutom i Sorunda då det är mellan 18-20. Syftet är att få personer att bli mer fysiskt aktiva. För att det ska kunna hålla igång projektet behövs bidrag. Bidragen har gått till föreningar i Nynäshamns kommun som hjälper till att finnas på plats då promenaderna är igång. Föreningarna står då vid start för att anteckna deltagarnas namn så att de kan registrera hur många som går motionsrundan. De står även i slutet då de delar ut Gorrans vatten till motionärerna. Föreningarna får 8000 kronor för fyra veckor. De tilldelade medlen används också till Gorrans vatten samt transporter. Marknadsföring görs i Nynäshamnsposten cirka en gång om året. Positivt med fasta motionsrundan är att det skapas en sammanhållning mellan individerna vilket leder till nya bekanskap bland de som bor i kommunen samt att det leder till en trygghet när de motionerar.

Majoriteten är äldre personer som går motionsrundan. Antalet som deltar i promenaderna har minskat drastiskt mellan 2008/2009 då 8575 personer deltog mot 5933 personer 2009/2010. Minskningen kan bero på att motionsrundan har funnits i så många år att man har tröttnat, en annan bidragande orsak kan vara att Gorrans vattnet blev indraget under 2010 och då sänktes antal deltagare än mer. Vattnet har återinförts igen.

Nattvandrarförening

Nattvandrarföreningen har fått folkhälsobidrag sedan 2007. Syftet har varit att få fler vuxna ute på kvällar och helger för att motverka skadegörelse samt att finnas där för ökad trygghet i samhället. Vandringarna sker både i Nynäshamns centralort samt i Sorunda och Ösmo. Föreningen är idag den största nattvandrarföreningen i nordnorrland tack vare sitt engagemang och tack vare stödet från folkhälsomedlen. Medlen har använts till att utbilda blivande nattvandrare samt till föreningar som ställt upp att vandra på lördagar. Nattvandrarföreningen engagerar alltså inte bara föräldrar och andra vuxna utan även andra föreningar. Föreningen arrangerar även varje år en föreläsning som berör ungdomar och föräldrar. De mesta av de sökta medlen har gått till utbildningar då vuxna behöver ha gått utbildning för att vara försäkrade genom föreningen. Utbildningarna varierar men de brukar ligga runt 5-15 gånger per år och minimum 10 vuxna som är delaktiga de. Personerna som nattvandrar får 1000 kronor per lördag till sin förening.

Tankesmedjan

Tankesmedjan anordnar träffar med olika teman och gäster som skall leda till delaktighet kring samhällsfrågor hos medborgaren i Nynäshamns kommun. Målet är att alla ska få sin röst hörd och bli lyssnad på. De granskar till exempel socialpolitiken, hur tänker politikerna, hur tänker vi och så vidare. Vi ser detta som folkhälsa då de stärker sig själv. De som kommer på mötena får vara delaktiga i de teman som skall tas upp och de gäster som skall bjudas in. Det är inte alltid lätt att nå ut till befolkningen med att träffarna finns. Det är svårt att få personer att komma på möten då föreningen inte kan marknadsföra sig på något sätt. Föreningen behöver bättre stöd att marknadsföra sig i framtiden. Medlen används till föreläsningar som kostar pengar samt lite frukt och dricka till våra möten.

Friskis & svettis

Friskis och Svettis är en ideell förening. Rörelseglädje är viktigaste delen i folkhälsa och därför vill föreningen få så många personer som möjligt delaktiga i sin träning. Föreningen vill bygga ut och kunna utbilda flera ledare för att fler aktiviteter skall kunna locka olika målgrupper. Föreningen har under 2010 fått 15 000 kronor från kommunen, medlen har bidragit till att nya ledare har kunna utbildats. Under 2010 skulle föreningen arbeta för att öka möjligheten för personer med funktionshinder att kunna träna i deras förening. Föreningen har beställt maskiner till deras nya gym som är anpassade till rullstolsbundna. De har även tagit hjälp av dem som sitter i rullstol så att maskinerna ska stå på lämpligast sätt så att de kommer fram ordentligt.

Röda korset

2007 startade projektet ”förbättra ensamma och äldres sociala samvaro”. Äldre får följa med på en busstur under en dag. De stannar och äter mat och umgås. Röda Korset sökte bidrag till att betala bussturerna och chauffören.

Två resor har genomförts under 2010 en till häringe slott och en lite kortare till Muskö. Första resan gick på 13 706 kronor och den andra 4 200 kronor. De har valt att ta två olika bussturer då några inte orkar vara borta en längre tid utan får åka på en liten kortare resa. Cirka 50 personer har varit delaktiga i bussresorna. Det bästa med resorna är att få se de äldre komma ut på utflykter samt att träffa och umgås med andra personer då de sjunger, skrattar och är glada. Många är ensamma och får aldrig komma ut och träffa andra människor.

Det som är problematiskt är att få tag i äldre som isolerar sig hemma och inte har någon annan hjälp än hemtjänsten. Det gör att det ofta är samma personer som åker med varje år. När föreningen sökte bidragen skulle även Sorunda och Ösmo åka på bussresor vilket de inte har gjort.

Ösmo GIF

Ösmoloppet är en löpartävling som arrangeras i Ösmo under maj månad. Loppet har under 2010 beviljats folkhälsomedel med 10 000 kr. Målet med loppet var att locka fler barn, ungdomar och vuxna att röra sig. Målet var 150 anmälda/startande.

Resultatet blev 108 deltagare där 75 personer var barn 16 år och yngre. 44 personer som deltog tillhör ingen förening/klubb. Ca 27 deltagare kommer från föreningar/klubbar utanför Nynäshamns kommun.

Familjekollo

ProFuturo är en förening i Nynäshamn som är partipolitiskt och religiöst obundna. Föreningen vill förbättra tillvaron utsatta barn och ungdomar, hjälpa familjer som har det svårt ekonomiskt att bekosta en egen semester med barnen i fokus.

Sommaren 2010 åkte sex familjer totalt 20 personer till Nåttarö utanför Nynäshamn under en vecka för att få uppleva naturen och få en semester som de inte tidigare haft tillgång till. Deltagarna hade blandade etniciteter och några var ensamstående föräldrar. Barnen var mellan 1- 14 år och storlek på familjerna varierar. Personerna som arbetar med familjekollot samarbetar med kyrkan för att besluta vilka som har störst behov att följa med då det kan vara många sökanden. Under veckan ställde sju frivilliga personer upp på att följa med ut och ta hand om olika aktiviteter och matlagning. Flera av sponsorererna kom även ut och lekte lekar eller hade aktiviteter som till exempel kajakpaddling. Taekwon-do, kubb, ansiktsmålning och tipspromenad. Scouterna kom också ut till ön för att ha olika samarbetsövningar.

Bidraget från kommunen täckte en stor del av kostnaderna resterande kostnader finansierades med hjälp av andra lokala sponsorer. Den största kostnaden var boende men även mat, transport och marknadsförings kostnader.

Marknadsföringen gjordes i Nynäshamns Posten, blanketter hos öppna förskolan, hemsidan www.familjekollo.se . Nynäshamns bostäder skickade även ut blanketter till deras hyresrätter.

Arrangörerna ser positivt på att familjerna kom bra överens och många skaffade sig vänner som de sedan fortsatte att träffa efteråt vilket skapar en gemenskap och troligtvis en trygghet. Många som åker med är ensamstående eller kommer från ett annat land och inte har fått tillfälle att umgås med andra personer och kunnat skaffa sig vänner

Sammanfattning

Alla projekt kan på något sätt ha kunnat påverka de uppsatta folkhälsomålen. Det är dock många faktorer som påverkar resultaten och det är svårt att genom enbart statistik se om projekten gjort skillnad. Ett folkhälsoarbete måste ses som långsiktigt. Nedan ges exempel på sambandet mellan projekt och Nynäshamns folkhälsomål.

Minska övervikt hos barn och vuxna

Nivån av fysisk aktivitet är starkt förknippat med vikt. Är den fysiska aktivitetsnivån låg ökar risken för övervikt och fetma. Folkhälsoprojekt som under året haft fokus på att öka den fysiska aktiviteten och förbättra matvanor är springprojektet, projektet kring barn och elevers psykiska hälsa, fasta

motionsrundan, föreningen för mental hälsa, dansgrupp Ösmo barn, Friskis & Svettis, PRO Ösmo och Ösmoloppet.

Fallskador

Fallskador förekommer oftast i de äldres egna hem och anledningen kan vara väldigt varierande. När man blir äldre kan det vara avgörande att man är fysiskt aktiv så styrka och balans kan bevaras. Det är också viktigt att man i sitt hem inte utsätter sig för ökad risk genom att klättra, ha sladdar som ligger löst på golvet, skor på fötterna som är lätta att snubbla på med mera. De projekt som långsiktigt kan påverka målet att minska fallskador är Fixaren och den fasta motionsrundan som lockar många äldre, likaså satsningen som gjorts inom PRO Ösmo när det gäller att öka den fysiska aktiviteten för äldre och då främst balansträning samt styrketräning.

Psykisk hälsa

Många av de projekt som pågått under året har haft fokus på att långsiktigt minska ett utanförskap och förbättra den psykiska hälsan. Projekten har inte riktat sig till något specifikt folkhälsomål men kan i längden påverka antalet institutionsplaceringar, minska antalet brott, minska alkoholbruk och tobaksbruk samt förbättra den psykiska hälsan. Exempel på dessa projekt är socialarbetare hos polisen, mobilt skolteam, barn och elevers psykiska hälsa, familjekollo och våld i nära relationer, nattvandrare.

Minska tobaksbruket

Under året har en stor satsning gjorts för att mindre antal människor i befolkningen skall bruka tobak. Under våren skedde ett samarbete med läkemedelsföretaget Novartis då befolkningen erbjöds möjligheten att få stöd i att sluta röka. Under hösten fortsatte kommunen sin satsning genom att erbjuda rökslutarstöd samt att dialog med ungdomar har skett i skolorna med hjälp av projektledare.

Öka delaktighet och inflytande

Demokrati är starkt förknippat med möjligheten till delaktighet och inflytande. En viktig förutsättning för demokrati är att människor kan känna att de har möjlighet att vara delaktiga i sitt liv, att de kan påverka sin situation. Att leva i ett samhälle där man har möjlighet att få ta ansvar är också viktigt. Projekt som stimulerat till möjligheten att ta ett samhällsansvar är volontär och frivilligverksamheten och tankesmedjan. Andra projekt där man genom föreningar och skola har kunna göra en insats för samhället är nattvandrare, håll Nynäshamn rent och fasta motionsrundan.

Samarbete och gemenskap

Flertalet projekt har också bidraget till ett samarbete mellan förvaltningar och föreningar. Den sociala gemenskapen har också haft möjlighet att växa genom till exempel röda korset, PRO frivilligheten, nattvandring och fasta motionsrundan. Catherine Forsberg, folkhälsosamordnare i Nynäshamns kommun.