



BERGEN KOMMUNE

## FOLKEHELSEPLAN FOR BERGEN KOMMUNE 2015-2025

# Aktiv by - friske bergensere

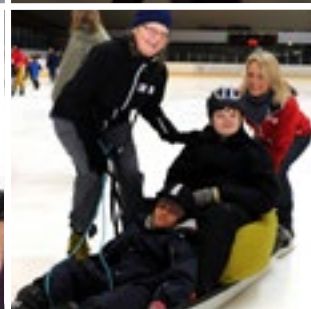
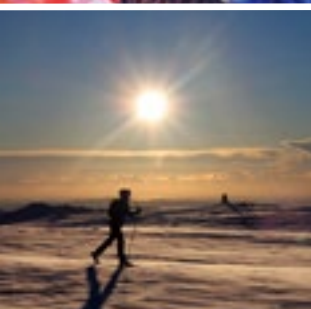




Foto på forsiden: Endre Hovland, Kristin Hauge Klemsdal, Marius Solberg Anfinssen, Ann-Kristin Loodtz, Håvard Holme, Anders Bjelland, Ole Hallvard Dyrbekk/Byluftslisten og Jabiru/Scanstock Photo

# Forord

Foto: Hans Jørgen Brun



## Byråd helse og omsorg

Hilde Onarheim

God helse er en verdi i seg selv og øker muligheten for den enkeltes livsutfoldelse. Gjennom folkehelseloven har kommunen et lovpålagt ansvar for å fremme folkehelse. Formålet med denne planen er å skape en felles plattform for folkehelsearbeidet i Bergen kommune og legge til rette for at det skal være enklere for bergensere å ta helsevennlige valg.

Det lokale folkehelsearbeidet handler om å skape gode oppvekstvilkår for barn og unge, forebygge sykdom og skader, og utvikle miljøer som legger til rette for sunne levevaner, beskytter mot helse-trusler og fremmer fellesskap, trygghet, inkludering og deltakelse.

Mye av det som virker inn på folkehelsen skjer utenfor helsesektoren. Det kreves felles innsats fra en rekke sektorer og samarbeid mellom offentlige, private og frivillige aktører for å imøtekomme helseutfordringene, særlig knyttet til økning i antall eldre de kommende årene. Like viktig er det å løfte frem det forebyggende helsepotensialet i folkehelsearbeidet som handler om gode helsekår fra barn til voksen, gjennom hele livet. Kommunen er opptatt av å føre en kunnskapsbasert folkehelsepolitikk som inkluderer både den fysiske og psykiske helsen. Nasjonal og internasjonal forskning viser at effekten av tiltak er større når de blir satt inn på et tidlig tidspunkt.

Formålet med planen er å sette folkehelse på agendaen og øke kunnskapsnivået om folkehelse og forebyggende innsats. Bergen kommune jobber systematisk med oppdatert kunnskapsgrunnlag om ulikheter og påvirkningsfaktorer knyttet til levekår og helsetilstand. Folkehelseplanen er sektorovergripende og utarbeidet i samarbeid med alle byrådsavdelingene. Planen skal være et viktig tilskudd til den kommende kommuneplanens samfunnsdel med tanke på tiltak og virkemidler i folkehelsearbeidet.

Folkehelsen i Norge er generelt god, og bergenserne har god helse, men fremdeles har vi helseutfordringer. Byrådet ønsker å legge til rette for at byen skal være god å bo i, og gjøre det enklere å ta valg som fremmer helsen. Bergen kommune har fem satsningsområder for bedre folkehelse: Gode bo- og nærmiljø, god og trygg oppvekst, helsefremmende levevaner gjennom hele livet, en aktiv, sunn og trygg alderdom og et bærekraftig miljø.

Visjonen 'aktiv by – friske bergensere' oppsummerer folkehelsesatsingen i Bergen. Den aktive byen har ikke bare god luftkvalitet, den innbyr også til trivsel og livsutfoldelse gjennom gode møteplasser og tilrettelegger for aktivitet enten det er svømme-haller, motbakker, fotballbaner eller det å kunne gå og sykle dit du skal.

*Bergen 2015*



# Innhold

## Folkehelseplan for Bergen kommune 2015-2025

<b>Forord</b>	4
<b>1. Innledning</b>	5
<b>2. Om folkehelse og folkehelsearbeid</b>	5
<b>3. Hvordan helsetilstanden overvåkes</b>	6
3.1 Kartlegging av helsetilstanden	6
3.1.1 Nasjonale oversikter	7
3.1.2 Regionale oversikter	7
3.1.3 Lokale oversikter	7
3.1.5 Ytre miljøfaktorer	9
3.2 Veien videre	9
3.3 Oppsummering – oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer	9
<b>4. Tiltaksplan 2015-2020</b>	10
4.1 Gode bo- og nærmiljø	11
4.2 En god og trygg oppvekst	12
4.3 Helsefremmende levevaner	13
4.4 Aktiv, frisk og trygg aldring	14
4.5 Bærekraftig miljø	15



# 1. Innledning

## “Aktiv by - friske bergensere!”

er Bergen kommunes visjon for befolkningens helse, trivsel og livskvalitet. Visjonen danner grunnlaget for målsetninger og tiltak i Folkehelseplan 2015-2025. Planen har et livsløpsperspektiv, men retter særlig oppmerksomhet mot barn, unge og eldre.

Folkehelseloven pålegger kommunene å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse og utjevner sosiale helseforskjeller, ved å arbeide for «å fremme befolkningens helse og trivsel, forebygge psykisk og somatisk sykdom, beskytte mot helsetrusler og arbeide for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen». Viktigheten av å arbeide med utjevning av sosiale helseforskjeller er særlig framhevet.

Folkehelsearbeid handler om å skape gode oppvekstvilkår for barn og unge, forebygge sykdom og skader, og utvikle et samfunn som legger til rette for sunne levevaner, beskytter mot helsetrusler og fremmer fellesskap, trygghet,

inkludering og deltakelse. Arbeidet retter seg ikke mot enkeltpersoner, men mot bakenforliggende faktorer for hele eller deler av befolkningen.

En folkehelseplan skal gi sentrale føringer for alle kommunale virksomheter og er sektorovergripende. Planen er utarbeidet av Byrådsavdeling for helse og omsorg, men alle byrådsavdelinger har deltatt i planarbeidet og er ansvarlige for at planen iverksettes og gjennomføres, godt forankret i kommuneplanens samfunnsdel.

Folkehelseplanen har følgende oppbygning:

**Kapittel 2** beskriver hva folkehelse er, og hvilke faktorer som påvirker den. **Kapittel 3** beskriver hvordan Bergen kommune har skaffet seg oversikt over helsetilstanden i befolkningen. Videre pekes det på områder med særlig behov for innsats. I **kapittel 4** formuleres kommunens satsingsområder og tiltak for en bedre folkehelse.

Hele Bergen og halve Sandviken!







## 2. Om folkehelse og folkehelsearbeid

Begrepet *folkehelse* brukes når vi snakker om befolkningens samlede helsetilstand, og hvordan helsen er fordelt i befolkningen. Folkehelsearbeidet er samfunnets totale innsats for å opprettholde, bedre, og fremme befolkningens helse gjennom å svekke faktorer som medfører helserisiko, og styrke faktorer som bidrar til bedre helse.

En lokal oversikt over utfordringene - med vurdering av konsekvenser og årsaksforhold - skal inngå i grunnlaget for kommunens planstrategi, og ligge til grunn for folkehelsearbeidet. Kommunen skal i sitt

arbeid med kommuneplaner etter plan- og bygningsloven fastsette overordnede mål og strategier for folkehelsearbeidet som er egnet til å møte de utfordringer kommunen står overfor.

Folkehelsearbeidet er ikke individrettet, men handler om hva samfunnet gjør for befolkningens helse og trivsel. Eksempler på temaer for folkehelseiltak nevnt i Lov om Folkehelsearbeid, er oppvekst- og levekårsforhold som bolig, utdanning, arbeid og inntekt, fysiske og sosiale miljøer, fysisk aktivitet, ernæring, skader og ulykker, tobakksbruk og alkohol- og annen rusmiddelbruk, tiltak for informasjon, råd og veiledning om hva den enkelte selv og befolkningen kan gjøre for å fremme helse og forebygge sykdom.

Den enkeltes helsetilstand er et resultat av et komplekst samspill mellom ulike faktorer - fra generelle og bakenforliggende samfunnsforhold som økonomisk utvikling, miljøbetingelser, levekår, utdanning og arbeidsforhold til individuelle valg og sosiale forhold, genetikk med mer. Alle tar valg som direkte påvirker vår egen helse, og som indirekte påvirker den samlede folkehelsen.

Hvis du tar et valg om å la bilen stå, etablerer du samtidig gode vaner for fysisk aktivitet. Å lære barna å gå til barnehage og skole, heller enn å bli kjørt med bil, gir gode vaner tidlig i livet. Samtidig bidrar du til bedre byluft og reduserer risiko for helseplager som kommer av forurensing. Våre valg

### DET SENTRALE LOVGRUNNLAGET

#### Folkehelseloven (2011)

Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra skal legge til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse. Loven skal legge til rette for et langsiktig og systematisk folkehelsearbeid, § 1.

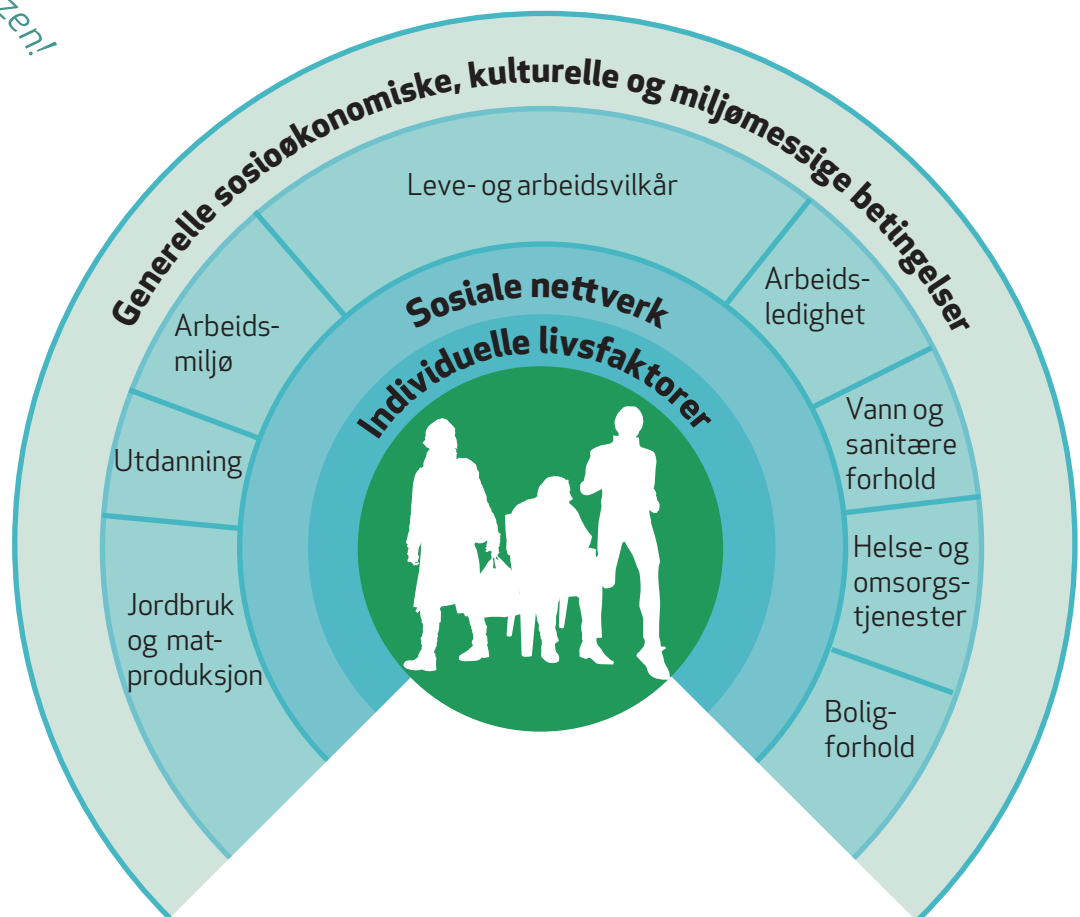
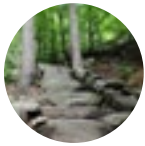
#### Plan og bygningsloven (2008)

Oppgaver og hensyn i planlegging etter loven: Fremme befolkningens helse og motvirke sosiale helseforskjeller, samt bidra til å forebygge kriminalitet, § 3-1

#### Annen relevant lovtekst

Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet, § 1-1.

Prøv deg på Stoltzen!



Kilde: Dahlgren, G.,  
Whitehead, M. (1991).

påvirkes også av ytre faktorer. Hva vi spiser og drikker påvirkes for eksempel av tilgjengelighet. Det handler blant annet om matforsyning, pris og utvalg i butikken. Alt dette er forhold som ikke alene har med individets atferd å gjøre, men som også påvirkes av samfunnsmessige forhold. Vi foretar individuelle valg, samtidig som valgene påvirkes og delvis bestemmes av forut-setninger og samfunnsstrukturelle forhold.

Forekomst av luftveisplager påvirkes både av byluften, inneklima, røyking, og arvelige forhold. Hvordan man bor og hvilken livsstil man har, avhenger i stor grad av personlig økonomi, utdanning og jobbsituasjon. For å redusere risikofaktorene må dermed tiltak rettes inn både direkte mot ernæring, røyking og fysisk inaktivitet i befolkningen, og mot bakenforliggende faktorer som indirekte påvirker dette.

Hva som påvirker den psykiske helsen, er mer komplisert. Helsedirektoratet etablerte i 2014 en nettside med kunnskapsoppsummering og anbefalinger om lokalt folkehelsearbeid. Her anbefales særlig helsefremmende tiltak i barnehager og skoler, samt fokus på omsorgssvikt, vold og overgrep.

Folkehelsearbeidet er langsiktig, og det er viktig med livsløpsperspektiv. Samfunnets innsats skal derfor være å legge til rette for at det skal være lett for enkeltindividet å gjøre gode helsefremmende valg. På den måten vil vi sammen bidra til en god folkehelse. Det er viktig at Bergen kommune følger opp og evaluerer resultatet av folkehelseinnsatsen.



FØR VAR DET UTENKELIG FOR ODDVAR FOSSEDAL  
Å GÅ OPP TRAPPENE TIL LEGEKONTORET.  
NÅ GÅR HAN STOLTZEN MED ET SMIL OM MUNNEN.

*Tekst: Katarina Lunde*

– Vi husker godt da han kom første gang, forteller overlege i Etat for helsetjenester, Finn Markussen.  
– Der sto han andpusten og svett, og sa at han hadde en avtale. "Så flott, du har gått trappene opp de seks etasjene?" "Nei, jeg har tatt heisen", sa han litt betuttet.

#### **Ansatt i halv stilling**

Etter et år med trening, samtalegruppe og undervisning ved Frisklivssentralen, ville han slett ikke slutte. Han hadde vært uføretrygdet i mange år, og ønsket å begynne i jobb. Nå jobber han femti prosent ved Frisklivssentralen, med støtte fra NAV, som altmuligmann, sekretær og vaktmester.

Han har startet frisklivskafé, og er et lyspunkt og muntrasjonsråd for ansatte og deltakere.

#### **Sunnere kosthold og trening**

– Helse for meg, sa Oddvar på et seminar, er å oppleve gleden ved å se at trening og sunt kosthold hjelper, både fysisk og på humøret. Det sosiale betyr enormt, det sier alle. Vi deltakere får veldig god kontakt med hverandre, og har det gøy.

Neste år søker Oddvar på MB-kurs (Medarbeider med brukererfaring), og håper gjennom dette å komme i jobb igjen.



# 3. Hvordan helsetilstanden overvåkes

For å kunne prioritere satsningsområder og utforme treffsikre folkehelseiltak, må man kjenne utfordringsbildet i kommunen. På hvilke områder har befolkningen god helse, og hva er våre største helseutfordringer? Systematisk kartlegging av helsetilstanden i befolkningen er nødvendig for å identifisere områder med det største behovet for innsats. Denne kunnskapen må danne utgangspunktet for å utforme, iverksette og følge opp de mest effektive tiltakene. En forutsetning for å møte folkehelseutfordringene er tilgang til relevante og oppdaterte data.

## 3.1 Kartlegging av helsetilstanden

Folkehelseloven forplikter Bergen kommune til å kartlegge og følge innbyggernes helse og levekår, og sette inn tilpassede tiltak. Siden folkehelse som tema berører alle sektorer innenfor kommunens virksomhetsområde, finnes det ikke én enkelt datakilde som oppsummerer alt det er behov for å kartlegge i utformingen av en folkehelseplan. Alt etter hvilken befolkningsgruppe eller politikk-område det fokuseres på, må man identifisere faktorer, mål og tiltak som hver for seg bidrar til å nyansere bildet av befolkningens helse. Disse faktorene samlet fungerer som et barometer på folkehelsen. For en storbykommune som Bergen må datamaterialet brytes ned på mindre enheter som bydeler og levekårszoner for å nyansere bildet og fange opp eventuelle geografiske sosiale forskjeller i helsetilstanden.

### 3.1.1 Nasjonale oversikter

I forbindelse med at folkehelseloven trådte i kraft i 2012, ble det også lansert flere nasjonale ressurser for å understøtte det kommunale folkehelsearbeidet. Bergen kommune kommer godt ut av en sammenligning med gjennomsnittskommunen i Norge på folkehelseområdet. Kommunens folkehelseprofil fra 2014 viser at utdanningsnivået er høyere, skoleresultatene bedre, frafallet fra skolen lavere og at levealderen for menn er høyere. På den andre siden er andelen personskader noe høyere, samtidig som kommunen skårer relativt høyt på forekomst av psykiske symptomer og lidelser og tykktarmskreft. Generelt kan man også si at Bergen kommune, i likhet med resten av landet, utfordres av:

- Livsstilssykdommer som noen typer kreft, hjerte- karsykdom og lungesykdommer
- Psykiske lidelser som angst og depresjon
- Muskel- og skjelettplager

### 3.1.2 Regionale oversikter

I likhet med kommunenes lovpålagte kartleggingsplikt, er også fylkeskommunene forpliktet til å ha nødvendig oversikt over helsetilstanden i fylket. Fylkeskommunen skal være særlig oppmerksom på trekk ved utviklingen som skaper eller opprettholder sosiale eller helsemessige problemer eller sosiale helseforskjeller. Som et ledd i dette arbeidet utarbeider Hordaland fylkeskommune en risikoindeks hvert fjerde år. Risikoindeksen er

Inviter en venn på råkost!



basert på statistiske analyser av sammenhengen mellom graden av uføretrygdede og andre variabler knyttet til levekår. Dette gir en indikasjon på kommunenes risiko for negativ utvikling i folkehelsen. Indeksen ble sist utarbeidet i 2012.

Risikoen for negativ utvikling i folkehelsen regnes som middels høy i Bergen kommune. Blant annet pekes det på at kommunens relativt høye andel eneforsørgere og andelen med lav inntekt gir økt risiko. I utsatte levekårssoner er det registrert høyest frafall fra videregående skole og høyest sykefravær. Forskning viser at det er en sammenheng mellom foreldrenes utdanningsnivå og neste generasjons utdanningsnivå. Rapporten er et sentralt verktøy i utformingen av kommunens planverk, og trekker blant annet frem Bergen kommunens gode arbeidsplassdekning som positivt for folkehelsen.

### 3.1.3 Lokale oversikter

Bergen kommune arbeider systematisk med å innhente data som brytes ned på mindre geografiske enheter (bydelsnivå/levetårssone). Rapportene 'Levekår og helse i Bergen' (2008 og 2011) og 'Barn og unge i Bergen' (2014) gir oss et helhetlig bilde av helsetilstanden i Bergen gjennom detaljerte data om grupper og nærområder, og deler

Bergen i 51 levekårssoner. Utviklingen av rapportene er avgjørende for å kunne drive et mer treffsikkert folkehelsearbeid.

### Barn og unge

I rapporten 'Barn og unge i Bergen, helseadferd og påvirkningsfaktorer' presenteres et nybrottsarbeid som er gjennomført i Bergen kommune. Rapporten bygger på journaldata fra helsestasjoner og skolehelsetjeneste, og omfatter temaområder som kosthold, tannhelse, psykisk helse, søvn, aktivitet på fritiden, språk og sosialt nettverk. Den utgjør således et viktig kunnskapsgrunnlag for både individrettet forebyggende arbeid og folkehelsearbeidet i kommunen.

Rapporten viser at det på visse områder ser ut til å være store forskjeller når det gjelder helseadferd og påvirkningsfaktorer på helse, og videre at noen levekårssoner har en opphopning av utfordringer. Dette gjelder flere av indikatorene i rapporten, og spesielt indikatorene psykiske plager, søvn og kosthold. Enkeltfaktorer som hver og en har stor betydning for barn og unges daglige liv, men som samtidig påvirker hvordan helsen utvikles inn i voksenlivet. Den konkrete oppfølgingen av rapporten er lagt til flere byråsavdelinger med underliggende etater, og finnes igjen i det respektive planverket.

#### Positive påvirkningsfaktorer:

- Sosioøkonomiske levekår og sosial kapital-kontakt, trygghet, tilhørighet og nettverk
- Bomiljø
- Arbeid og arbeidsmiljø
- Skole og utdanningsmiljø
- Stedskvalitet, kuturmiljø og byggeskikk
- Friluftsliv / naturkontakt
- Sosiale møteplasser
- Tilgjengelige idrettsarenaer

#### Negative påvirkningsfaktorer:

- Luftforurensing utendørs
- Støy
- Passiv røyking
- Radon
- UV-stråling
- Veitrafikk
- Luftforurensing innendørs
- Sosial ekskludering

### Levekår og helse i Bergen

Rapportene 'Levekår og helse i Bergen' bygger på data fra Statistisk sentralbyrå, Fylkeskommunen, Politiet og kommunens egne registre. Indikatorene i rapportene dekker viktige og relevante temaområder som inntekt, barnefattigdom, sosialhjelp til unge, uførepensjon, utdanning, kriminalitet og dødelighet ved hjerte- og karsykdommer. Indikatorene er valgt fordi de har direkte eller indirekte betydning for helsen, eller sier noe om helsetilstanden i befolkningen.

Om resultatene fra 'Barn og unge i Bergen' ses i sammenheng med konklusjonene fra 'Levekår og



Foto: Kristin Hauge Klensdal

helse i Bergen', ser man tendenser til at de samme sonene som hadde opphopning av utfordringer for barn og unge, også har det for den voksne gruppen. Når det gjelder barn og unge er imidlertid bildet mer nyansert, i den forstand at det ser ut til å være større geografisk variasjon i helseatferd og påvirkningsfaktorer. Dette taler for å ha både en differensiert og en geografisk tilnærming når kommunen skal påvirke faktorene. Dette krever en samordnet innsats på flere områder.

### 3.1.4 Ytre miljøfaktorer

Statens vegvesen og Bergen kommune har ansvar for gjennomføringen av måling og varsling av lokal luftkvalitet. Samarbeidet om å måle luftforurensningen i Bergen gir kunnskap om nivå og utvikling av luftkvaliteten.

Formålet med målingene er først og fremst å gi befolkningsrettet informasjon om luftkvaliteten. Gjennom varslene får befolkningen prognoser for morgendagens luftkvalitet, og hvilken helsemessig betydning luftforurensningen har for enkelte utsatte grupper. Timeferske og historiske måledata om luftforurensning brukes også som grunnlag for planlegging av tiltak mot luftforurensning i prosjektet "Bedre byluft".

I 2012 ble det gjennomført en strategisk støykartlegging av riks-, fylkes- og kommunale veier, jernbanen, Bergen havn og Bergen lufthavn Flesland. Støykartleggingen danner utgangspunktet for kommunens handlingsplan mot støy.

### 3.2 Veien videre

Helseatferd og påvirkningsfaktorer er ikke statiske størrelser, og det er derfor viktig å videreutvikle metoder og verktøy for både innsamling

av data, og fremtidig uthenting av statistisk materiale fra kommunens egne journalsystemer. Det må jevnlig utarbeides sammenlignbare rapporter for å følge utviklingen over tid, og for å kunne måle effekten av kommunens folkehelse-tiltak. Oversiktene skal danne grunnlag for planlegging og prioritering av tiltak og skal lages minst hvert 4. år. Det er også viktig å se nærmere på områder hvor det ikke er gode nok data, og utvikle strategier for hvordan datagrunnlaget kan utvides og benyttes i kommunens fremtidige planarbeid.

### 3.3 Oppsummering – oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer

Utfordringene i Bergen er de samme som de nasjonale utfordringene:

- Sosiale helseforskjeller
- Livsstilssykdommer – kreft, hjerte- karsykdom, lungesykdommer
- Psykiske lidelser (angst og depresjon) og muskel-skjelettplager

På bakgrunn av lokale kartlegginger peker følgende seg ut i Bergen:

- Geografiske dels store forskjeller, både for helse, levekår og livsstil, med klare utfordringer i deler av kommunen, med større ulikheter for barn og unge enn for voksne. I tillegg tendens til opphopning av flere typer utfordringer i noen levekårssoner.
- Miljømessige forhold knyttet til storbykommune, først og fremst støy og luftforurensning
- Lavinntekt og andel eneforsørgere som risikofaktorer for helsen, spesielt for barn og unge.





# 4. Tiltaksplan 2015-2025

Visjonen «Aktiv by – friske bergensere!» innebærer at kommunen skal være en god kommune å bo i for hele befolkningen, uansett utgangspunkt og individuelle behov. Det ligger et stort potensiale i å legge til rette for god folkehelse hos befolkningen og å utjevne sosiale helseforskjeller.

Folkehelsearbeidet må skje på mange områder – fattigdomsbekjempelse, boligkvalitet, oppvekstmiljø, fritidsaktiviteter, barnehage- og skolemiljø, livsstil, utdanningsløp, bedre samkjørte tjenester, levende nærmiljø og lokal mobilisering av ressurser, inkludert frivillige.

Kommunens folkehelsearbeid har målsetninger innen fem hovedområder:

- gode bo- og nærmiljø
- en god og trygg oppvekst
- helsefremmende levevaner
- en aktiv, sunn og trygg aldring
- et bærekraftig miljø

Gjennom å arbeide systematisk og samordnet med disse målene, ønsker kommunen å legge til rette for et miljø som fremmer helse og styrker befolkningens mulighet til å ta informerte og helsefremmende valg.

For å nå kommunens folkehelsemål er følgende virkemidler sentrale:

- skaffe oversikt over helsetilstanden og de positive og negative faktorene som virker inn på denne og bidra til forskning på folkehelseområdet
- legge til rette for forskning på folkehelseområdet
- utvikle et nettverk av folkehelsekontakter i alle byrådsavdelinger som følger med på kommunens folkehelseprofil
- styrke kompetansen om folkehelsearbeid på tvers av byrådsavdelingene og i samarbeid med relevante kompetansemiljøer
- bidra til at befolkningen får medvirke til folkehelsearbeidet
- utarbeide en overordnet informasjonsstrategi for folkehelsearbeidet i Bergen, blant annet gjennom å arrangere en årlig folkehelseuke
- delta i WHO s norske nettverk av «sunne kommuner»

## **Stortingsmelding 34 (2012-2013)** **God helse – felles ansvar.**

Nasjonale mål:

- Norge skal være blant de tre landene i verden som har høyest levealder
- Befolkningen skal oppleve flere leveår med god helse og trivsel, og reduserte sosiale helseforskjeller
- Vi skal skape et samfunn som fremmer helse i hele befolkningen

Gjør ditt nærmiljø  
til verdens beste!



#### 4.1 Gode bo- og nærmiljø

Nabolag og bomiljø har stor betydning for identitet, trivsel og opplevelse av tilhørighet for den enkelte. Nærmiljøet – også det sentrale byrommet – skal oppleves som trygt og inkluderende, innby til fysisk og sosial aktivitet og være tilgjengelig for alle. For folk flest er bomiljøer med variert boligstørrelse, variert beboersammensetning, sosialt mangfold og stabile bomiljøer bra for trivsel og opplevelse av tilhørighet til et område. Befolkningen skal også sikres tilgang til kollektivtrafikk og infrastruktur og servicetiltak (butikk, post, gjenvinningspunkt, ladestasjoner med mer) i nærheten av lokalmiljøet. Det er ønskelig at befolkningen skal oppleve - og engasjeres til - medbestemmelse og delaktighet i utviklingen i sitt eget bo- og nærmiljø.

Folkehelsearbeid på dette området handler om å sikre at alle nærmiljø har tilgjengelige arenaer som kan fylle rollen som felles møteplasser. Slike møteplasser kan bidra til å fremme trivsel og tilhørighet uavhengig av generasjons-, interesse- og kulturtilhørighet. Samlet kan dette få stor betydning for lokalsamfunnets folkehelse. For å få det til er et godt samarbeid med frivillige lag og organisasjoner, utdanningsinstitusjoner og andre viktig. Frivillighet er en egen verdi, det gir hverdagen mening og bedre helse for de som deltar, og det er med å gi lokalbefolkningen et bedre tilbud.

I kommunal boligplanlegging er det et sentralt mål å motvirke geografisk opphopning av levekårsutfordringer. Bergen kommune arbeider med dette både gjennom generelt planverk, gjennom oppgradering av kommunale utleieboliger og ved oppfølging av kommunale leietakere for å bedre situasjonen i utsatte områder.

#### Tiltak:

- Sørg for at prosjekter som innebærer boligfortetting tar hensyn til beboerne og lokalsamfunnet sine behov for felles møteplasser, slik som grøntområder.
- Vektlegge trafiksikkerhet og trygge skoleveier og arbeide for sammenhengende grøntstrukturer og tur- og sykkelstier i lokalmiljøet
- Ivareta krav om universell utforming og sikre universell fremkommelighet i områder som reguleres og livsløpsstandard i kommunale boliger og boligmiljøer
- Sikre varierte og lett tilgjengelige offentlige, private og frivillige tilbud i lokalmiljøet.
- Legge til rette for sambruk av lokaler for offentlige, private og frivillige aktører/organisasjoner
- Legge til rette for god innbyggermedvirkning
- Stimulere og bidra til samarbeid om folkehelsearrangementer i Bergen sentrum i tilknytning til etablerte tiltak som Bondens Marked, Matfestival o.l.
- Stimulere og bidra til at lokale frivillighets-sentraler klarer å engasjere og rekruttere frivillige i alle aldre for å gi et bredt tilbud om praktisk og sosial støtte til de som trenger det
- Myke trafikanter og kollektivtrafikk skal i større grad prioriteres i kommunens planarbeid.
- Bruke erfaringer fra kommunens område-satsing i utvalgte levekårszoner



#### 4.2 En god og trygg oppvekst

En god barndom varer hele livet. Trygg tilknytning, helse og livstilsvaner, sosial kompetanse, selvfølelse og mestringsområder etableres i ung alder. Både familieliv, barnehageliv, skoleliv og sosialt liv må inkluderes når det snakkes om oppvekst.

Det helhetlige tjenestetilbudet er en del av de bakenforliggende strukturene i et barns oppvekst. Tjenestene må være tilgjengelige og gi effektiv hjelp, og samarbeidet mellom de kommunale tjenestene må være samordnet og godt.

##### Tiltak:

- Legge til rette for gratis kjernetid i barnehager for barn i familier med lav inntekt.
- Styrke barnehagene og skolene sin rolle som sosialt utjevnerende folkehelseaktører gjennom å legge til rette for utvikling av høykvalitetsbarnehager og helsefremmende skoler.
- Gjøre barnehager og skoler tilgjengelige for nabolagsaktiviteter
- Tilby leksehjelp og inkluderende etter-skoletid-aktiviteter, i samarbeid med blant annet frivillig sektor og idrettslag
- Sikre tilstrekkelig informasjon om god ernæring til foreldre og øke kompetansen om ernæring hos helsepersonell, lærere og barnehageansatte
- Legge til rette for fysisk aktivitet, gode måltider og et sunt mat- og drikketilbud i barnehagen og skolen
- Sørge for trygge skoleveier og stimulere til at barn går/sykler til og fra skolen.
- Sikre at Bergen kommunes rammeavtaler med eksterne leverandører av mat/drikke/ frukt til skoler og barnehager leverer en sunn produktsammensetning
- Sikre at det utvikles og gjennomføres tverrfaglige informasjons- og undervisningsopplegg om helsefremmende aktiviteter til barn, foreldre og personell i barnehage og skole.
- Sikre alternative inkluderingsarenaer på alle skoler
- Legge til rette for at alle barn og unge i Bergen får tilgang til og mulighet til deltakelse i et bredt og allsidig idretts-, kultur- og aktivitetstilbud
- Prioritere bedret innemiljø og arbeidsforhold i barnehager og skoler
- Bidra til at flere fullfører videregående skole, gjennom tidlig intervensjon og bedre samkjørte tjenester gjennom hele utdanningsløpet

Finn på noe gøy  
med naboene!



### 4.3 Helsefremmende levevaner

Dagens helseutfordringer er i stor grad preget av ikke-smittsomme sykdommer som hjerte- og kar sykdom, type 2 diabetes, overvekt/fedme, KOLS, kreft og dårlig psykisk helse. Disse sykdommene gir tap av flere leveår med god livskvalitet, tap av mange år i arbeidslivet, og betydelige behandlingskostnader for helsevesenet.

Flere kroniske sykdommer er et resultat av befolkningens levevaner over tid. Den enkeltes helse bygges av hjørnesteiner som kosthold, fysisk aktivitet, sosial deltakelse og annen helserelatert adferd. Psykisk og fysisk helse påvirker hverandre gjensidig, både positivt og negativt. Den enkeltes levevaner og helsevalg påvirkes av både miljø og levekår, i tillegg til personlige valg.

Befolkningens samlede helse er en av samfunnets viktigste ressurser, og skaper velferd og livskvalitet for den enkelte. Samfunnet skal legge til rette for at mennesker med forhøyet sykdomsrisiko, kroniske plager og/eller langvarig sykdom, får hjelp til å leve med dette på en best mulig måte.

Fysisk aktivitet og et variert kosthold fremmer både fysisk og psykisk helse og beskytter mot en rekke sykdommer gjennom hele livet.

#### Tiltak:

- Bidra til at befolkningen kan ta informerte valg gjennom å formidle kunnskap om livsstil og helse, og legge til rette for gode helsefremmende levevaner
- Videreutvikle Frisklivssentralen, et kompetansesenter som gir personer og grupper hjelp til å endre helseatferd
- Legge til rette for aktiv transport i folks hverdag ved å tilrettelegge for sykkelveier i planlegging av ny infrastruktur, sikre trygg sykkelparkering i byrommet og at fortau og sykkelstier til enhver tid er fremkommelige

- Stimulere til helsefremmende arbeidsplasser som fremmer trivsel, arbeids glede, aktivitet og legger til rette for et sunt mat- og drikketilbud i tråd med nasjonale anbefalinger
- Legge til rette for lokalt aktivitetsfremmende arbeid ved å ta i bruk frivillighet og sosiale møteplasser som aktivitetsentre for unge og eldre, kultur- og samfunnshus, parker, turstier og lekeplasser
- Legge til rette for tilgang til attraktive grøntområder i nærmiljøet, herunder sørge for utbedring og skilting av turstier, opparbeide og ta i bruk «knutepunktet» i øvre del av Nygårdsparken.
- Legge til rette for fysisk aktivitet utenom organisert idrett
- Videreutvikle og dele informasjon om hjørnesteiner i helse og tilbud om hjelp til å endre levevaner – knyttet til kosthold, fysisk aktivitet, tobakk, alkohol, sosial deltakelse. Legge til rette for et tilbud til flere nasjonaliteter og i levekårszoner med økt behov.

### 4.4 Aktiv, frisk og trygg alderdom

Den enkelte eldre har mye å vinne på å opprettholde fysisk, psykisk og sosial aktivitet. Mange eldre har ledig tid, et høyt funksjonsnivå og ønsker å være aktive og delta.

For samfunnet ligger det et forebyggingspotensiale i å benytte seg av de store ressursene og erfaringene som denne mangfoldige gruppen representerer.

Å bli eldre innebærer mange endringer som både kan belaste og berike livskvaliteten. Dette kan være endringer knyttet til arbeids- og fritidsstatus, familieforhold og sosialt nettverk. I tillegg medfører alderdommen en høyere risiko for kroniske

### Tiltaksutredning for bedre luftkvalitet i Bergen

10-punktsplan (side 51-65): 10-punktsplan vedtatt i bystyret 26. januar 2015, jf. bystyresak 7/15.

- Rushtidsavgift sammen med attraktivt kollektivtilbud
- Økt utbygging av innfaringsparkerings sammen med parkeringsregulering i sentrum
- Piggdekkavgift sammen med panteordning for innlevering av gamle piggdekk
- Lavutslippsoner og fremme bruk av kjøretøy med lave utslipp
- Tilskudd til husstander som skiftet ut gamle vedovner i sentrum
- Gaterengjøring
- Gode reise- og kjørevaner
- Landstrøm til skip i havn
- Varsling og informasjon
- Kommunale tiltak rettet mot bedre luftkvalitet

sykdommer og funksjonstap inkludert psykiske plager. Sykdom og funksjonstap kan for mange innebære at muligheten for deltakelse i helsefremmende aktiviteter reduseres. 80 % av alle skader blant eldre er bruddskader, og særlig hoftebrudd bidrar til redusert funksjon for den enkelte og store omkostninger for samfunnet.

#### Tiltak:

- Legge til rette for aktive bomiljø som er preget av mangfold
- Legge til rette for eldresentre som aktivitets- og inkluderingsarenaer i samarbeid med frivillige og ideelle organisasjoner
- Drive og legge til rette for et godt fallforebyggende arbeid. Det innebærer tiltak på mange arenaer - som forebyggende hjemmebesøk, treningsgrupper, strøing av fortau med mer.
- Sikre at flere kan leve lengst mulig hjemme med god livskvalitet.

#### 4.5 Bærekraftig miljø

Bergen kommune skal tilrettelegge for en samfunnsutvikling som sikrer dagens grunnleggende behov uten å ødelegge mulighetene for at kommende generasjoner skal få dekket sine behov. Grunnlovens § 112 b. sier at "Enhver har rett til et miljø som sikrer helsen, og til en natur der produksjonsevne og mangfold bevares". I det

ligger det også en forpliktelse om å sikre og opprettholde et helsefremmende miljø for alle. Negativ påvirkning fra miljøet, som for eksempel fra luft- og støyforurensing, passiv røyking, radon og UV-stråling, bidrar til å utløse og forverre alvorlige sykdommer som kreft, hjerte- og karsykdommer, lungesykdommer og allergiske lidelser. Folkehelse skal vurderes i alle plansaker i Bergen kommune, noe som innebærer å planlegge for gode og varierte boligområder med tilgang til et transportsystem som fremmer kollektivtransport, sykkel og gange, og som samtidig ivaretar hensynet til god lokal luftkvalitet og mindre utslipp av klimagasser.

#### Tiltak:

- Prioritere fotgjengere, syklistene og miljøvennlig kollektivtransport i kommunens planarbeid
- Sikre innbyggerne god og oversiktlig informasjon om luftkvalitetaktiviteter av luftkvalitet og svevestøv i flere bydeler
- Tilrettelegge for miljøvennlige løsninger for fartøy i Bergen havn
- Prioritere støyskjerming i boområder med høy støybelastning
- Vektlegge sammenhengende grønnstrukturer og turstier
- Vektlegge trafiksikkerhet og trygge skoleveger
- Sikre tilfredsstillende uteområder for lek og rekreasjon i arealplaner under regulering



## FOLK SOM EGENTLIG KUNNE TENKE SEG ET STØRRE HUS FORTELLER AT DE ALDRI VIL FLYTTE FRA LANDÅS. NABOLAGET ER FOR GODT!

Tekst: Håvard Holme

– Vi lager positive spiraler som forsterker seg selv. 2+2 blir så sinnsykt mye mer enn 4, sier Agnes Vevle Tvinnereim. Siden 2008 har hun drevet prosjektet «Bærekraftige liv på Landås» til stor jubel for nærmiljøet og inspirasjon for lang flere.

I jakten på å løse klimagåten lar drivkreftene Lars Ove Kvalbein, Liv Karin Lund Thomassen og Agnes Tvinnereim seg inspirere av Mahatma Ghandis sitat: "Du må selv være den forandringen du ønsker å se i verden". De startet bevegelsen for å finne lokale svar på globale utfordringer.

*"I Bærekraftige liv ønsker vi å løfte hverandre ut av handlingslammelsen og inspirere hverandre til lavere forbruk, naturvennlige handlinger, solidaritet i klimautfordringen og gode fellesskapsløsninger",* skriver de på [barekraftigeliv.no](http://barekraftigeliv.no)

### Bygden i byen

– Bærekraftige liv på Landås spiller på den geografiske tilhørigheten og skaper en arena der folk får være engasjert i det de er interessert i – en bygd i byen. Aktivitetene gjør at folk i nærområdet møter hverandre igjen og blir kjent med hverandre. Slik bygger vi inkluderende miljøer, og da ser vi at det blir et folkehelseprosjekt, sier daglig leder Agnes Vevle Tvinnereim.

Garasjesalg, byttefester, matkurs for barn og voksne, vinkurs, bikubekurs, Landåskonferansen og reparasjonsverksteder – prosjektstaben opplever at mange deltar på aktivitetene fordi de vil være der det skjer. Fordi det er gøy.

For Bærekraftige liv på Landås er ikke moro og fornuft som motsetninger å regne. De har simpelthen bestemt seg for at hvis de ikke synes noe er gøy eller hvis de ikke får energi av å gjøre noe – så lar de være å gjøre det.

### Smittende engasjement

Etter hvert som deres brennende engasjement har blitt lagt merke til har de blant annet blitt tildelt bymiljøprisen fra Bergen kommune og en fra miljøstiftelsen UNI. I dag finansieres prosjektet blant annet av Bergen kommune, Hordaland fylkeskommune, Husbanken, Rieber-fondene og Gjensidigestiftelsen.

Bevegelsen har spredd seg til Sandviken, Flaktveit, Åsane, Nattland og Sædalen, Nordnes og Løvestakken. Men også ut av byen til Voss, Hyllestad og Trondheim.





Foto: Marius Solberg Anfinssen



BERGEN KOMMUNE

Adresse: Postboks 7700, 5020 Bergen  
Besøk: Bergen Rådhus  
E-post: [postmottak@bergen.kommune.no](mailto:postmottak@bergen.kommune.no)  
Telefon: 05556  
Nettadresse: [www.bergen.kommune.no](http://www.bergen.kommune.no)