



Bindal kommune
med vind i seglan

FREMTIDSRETTET TRYGG SAMARBEIDENDE STOLT



**KOMMUNEDPLAN
FOR FYSISK
AKTIVITET OG
FOLKEHELSE
2013-2025**



Forord

Helsen vår er bedre enn noen gang og levealderen øker, men det er fortsatt store forskjeller. Vi får stadig bedre data som gjør det mulig å se nærmere på årsaker. Folkehelsebarometeret viser bl.a. at Bindals befolkning skårer lavt på utdanningsnivå og inntekt.

Vi vet fra forskning at kosthold, aktivitet og tobakksbruk henger sammen med sosioøkonomisk status (ulikheter etter utdanning, inntekt og yrke). Jo høyere inntekt og utdanning, desto sunnere levevaner. Fremover vil det bli flere friske eldre, men også flere som har aldersrelaterte helseutfordringer med sammensatte og kroniske sykdommer. Dette nødvendiggjør systematisk folkehelsearbeid.

I 2011 ble det vedtatt en ny lov om folkehelsearbeid. Loven skal medvirke til en samfunnsutvikling som styrker folkehelsen og utjevner sosiale forskjeller i helse og levekår. Grunnlaget for god helse legges først og fremst utenfor helsetjenesten. Dette utfordrer alle offentlige sektorer og private lag og foreninger til å samarbeide.

Bindal kommunestyre vedtok i 2011 å utarbeide en handlingsplan for fysisk aktivitet og folkehelse for 2012 – 2025. Bakgrunnen var behov for ny anleggsplan som igjen danner grunnlag for tildeling av spillemidler fra Nordland Fylkeskommune. Kommunestyret ønsket samtidig å følge utviklingen i samfunnet og lage en plan for hvordan kommunen skal jobbe langsiktig for å bedre innbyggernes helse.

Folkehelsearbeid handler om å skape gode oppvekstvilkår for barn og unge, forebygge sykdom og skader, og å utvikle et trygt samfunn som legger til rette for sunne levevane. Folkehelsearbeidet skal fremme fellesskap, trygghet, inkludering og deltakelse og gjenspeile kommunens verdier.

Planen skal bidra til å synliggjøre Bindal kommunes utfordringer og muligheter. Planen skal hjelpe kommunen til å prioritere og sikre at helserettede tiltak som gjør oss friskere, blir gjennomført.

Kommunestyret behandlet planen i møte 20. september og 13. desember 2012. Planperioden ble endret til 2013- 2025.

Terråk, desember 2012

Rønnaug Helstad

Gunnhild J. Gutvik

Brit Lilleheil

Jens Christian Berg

Marit Røstad

Henrik Jensen

Forord	2
1. Kommunedelplan	4
1.1 Planprosessen.....	4
1.2 Status og analyse av helsesituasjonen i Bindal	5
1.3 Status for fysisk aktivitet, friluftsliv og naturopplevelse	8
1.3.1 Trender	8
1.3.2 Idrettsaktivitet - antall medlemmer 2011	9
1.3.3 Eksisterende anlegg.....	9
1.3.4 Konkurransedretter.....	12
1.4 Vurdering av tidligere planer	12
2. Kommunedelplan 2013 – 2025 og handlingsplan 2013 – 2016	15
2.1 Prioritert handlingsplan 2013- 2016 for nærmiljøanlegg og mindre tiltak	15
2.2 Rehabilitering og nybygg av ordinære anlegg for idrett og friluftsliv	15
2.2.1 Handlingsplan 2013 – 2016.....	15
2.2.2 Uprioritert liste over ønsker og planer	16
2.3 Prioriterte arenaer i folkehelsearbeidet	18
2.3.1 Skole, SFO og barnehage	18
Uteområde ved Kjella barnehage og skole.....	19
2.3.2 Arbeidsplassen	20
2.3.3 Bomiljø og nærmiljø	21
2.3.4 Frisklivssentral	22
2.3.5 Idrett og anlegg.....	23
2.3.6 Friluftsliv og naturopplevelse.....	24
2.3.7 Kultur	25
2.3.8 Kost og ernæring	26
2.3.9 Tobakk.....	27
2.3.10 Overvekt / fedme	28
2.3.11 Rus - Alkohol og andre rusmidler	29
2.3.12 Psykisk helse	30
2.3.13 Universell utforming	32
2.3.14 Andre samfunnsoppgaver.....	33
3. Referanser	34
Vedlegg 1	36
Vedlegg 2	

1. Kommunedelplan

Å fremme fysisk aktivitet, og samtidig begrense samfunnsmessige forhold som skaper fysisk inaktivitet, krever samarbeid mellom ulike sektorer og forvaltningsnivå. Kunnskapen om forholdet mellom fysisk aktivitet/fysisk inaktivitet og helse er omfattende og økende. Ukjente og nye problemstillinger blir aktuelle etter som samfunnsforhold endres. Alle samfunnssektorer må involveres og samarbeide om gode helhetlige tilbud for alle grupper, for å sikre systematisk helse og aktivitetsarbeid.

Økonomisk og sosial trygghet de mest grunnleggende forutsetningene for god og lik fordeling av helse. Vi ser at mennesker med høyere utdanning og inntekt har høyere forventet levealder, lavere sykdomsforekomst, bedre helse og høyere fysisk aktivitetsnivå.

Hovedmålsetningen for folkehelsearbeidet i Bindal kommune og målsetningen for planarbeidet er;

”flere år med god helse for Bindal sin befolkning”

Planen vil sammen med statlige føringer, være et viktig politisk styringsverktøy.

Kommunedelplanen for fysisk aktivitet og folkehelse 2012 – 2025 er en videreføring av anleggsplanen for idrett fra 1994 som hadde fokus på tradisjonelle idrettsanlegg. Planen ble rullert i 2002 og endret navn og innhold til ”Kommunedelplan for fysisk aktivitet og naturopplevelse”. I 2011 ble fokuset utvidet til folkehelse i et bredt perspektiv. Den nye planen gjelder i perioden 2012 – 2025, med en detaljert handlingsplan for 2012 -2015 for prosjekter som kan motta spillemidler.

I 2002 kom Stortingsmelding nr. 16 (2002-2003) **Resept for et sunnere Norge** og rettet søkelyset mot folkehelsearbeidet i landet. Stortingsmeldingen omhandler forhold som bidrar til å skape helseproblemer, eller som bidrar til å motvirke sykdom. Folkehelsearbeid innebærer å forholde seg til faktorer som påvirker helsen. Folkehelsearbeidet har gradvis blitt mer aktuelt, og Samhandlingsreformen har som mål å forebygge framfor å reparere og sette inn tidlig innsats framfor sen innsats. Virkemidlene er bl.a. ny folkehelselov. Den nye folkehelseloven skjerper kommunenes ansvar for forebygging og helsefremmende arbeid i alle samfunnssektorer og etater. Analyse av lokale og regionale helseutfordringer skal inngå som grunnlag for kommunal og regional planstrategi etter plan og bygningsloven (PBL).

1.1 Planprosessen

Tidligere kommunedelplan for Fysisk aktivitet og naturopplevelse er rullert siden 2002. Endringer i lovkrav skapte behov for ny plan og arbeidet ble iverksatt i kommunestyret i 2011 (sak 25/11), med Formannskapet som styringsgruppe for planarbeidet.

Arbeidsgruppa har fulgt malen for opprettelse av kommunedelplan (PBL § 11-12). Planprogrammet ble sendt på høring i juni 2011, med høringsfrist 01.09.2011. Høringsinstanser var lag- og foreninger og kommunale instanser. Status i planarbeidet er presentert i flere nr. av Båtsaumen og på kommunens nettside.

Arbeidsgruppa henvendte seg spesielt til personer som jobber opp mot enkelte felt i planen; helsesøster, psykiatrisk sykepleier, skoler, barnehager og arbeidsgivere. Plangruppa har forsøkt å invitere seg ut til lag- og foreninger, men responsen har vært liten. Arbeidsgruppa hadde stand på Bindalsdagen på Holm 10.09.2011. I fellesskap med ”Bindal med vind i seglan” ble det arrangert en konkurranse der deltagerne ble spurt om de savnet noen aktivitetstiltak/områder, og i tilfelle hvor disse bør ligge. Den 20.10.2011 ble det arrangert folkemøte og hele kommunen var invitert. Idrettslagene og idrettsrådet var spesielt invitert til møte 31.10.2011 der hovedfokus var anlegg.

Kommunedelplanen var ute på høring i perioden 23.11. 2011 til 23.01.2012. Høringssvarene som kom i denne runden er tatt til etterretning og innarbeidet i planen. Høringsinstanser i siste omgang har også vært alle lag- og foreninger, samt kommunale og offentlige instanser. Planen behandles i formannskapet 29.august og endelig vedtak fattes i kommunestyret 20. september (2012).

Arbeidsgruppa for kommunedelplan for fysisk aktivitet og folkehelse har bestått av:

- Kultur- og informasjonskonsulent Jens Christian Berg, representant for oppvekst- og kulturavdelingen
- Avdelingsingeniør Marit Røstad, representant for plan- og ressursavdelingen
- Folkehelsekoordinator Rønnaug Helstad og kommunelege I Henrik Jenssen, representanter for helse- og sosialavdelingen
- Gunnhild Gutvik, representant for Bindal idrettsråd og medlem i Kjella IL.
- Brit Lilleheil, representant for rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne og eldre

1.2 Status og analyse av helsesituasjonen i Bindal

Nord-Norge ligger i de fleste helsestatistikker noe dårligere an enn landsgjennomsnittet. Nord-Trøndelags befolkning blir regnet for å utgjøre et bra bilde på landsgjennomsnittet for ulike helseparametere. Bindal ligger i grenseland og vurderes ut ifra det.

Et klart funn i Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT) er at vektøkningen i befolkningen fortsetter. Undersøkelsene startet opp på midten av 80-tallet, og andelen med fedme har økt betydelig. Det er gruppen unge voksne som har hatt størst økning. Fedmeøkningen er betydelig større hos menn enn hos kvinner. En rekke sykdommer og lidelser opptrer oftere hos folk med utviklet fedme, bl.a. muskel- og skjelettlidelser og type 2-diabetes. Vektøkningen i befolkningen bidrar til å svekke folkehelsen og arbeidsevnen. Undersøkelsen viser også at folk flest røyker mindre enn før, mens kvinner røyker mest. Snus er mer utbredt blant ungdom og unge voksne.

En gledelig nyhet er at flere mosjonerer, færre har høyt blodtrykk og det er mindre hjertesykdom i befolkningen. Til tross for at flere er fysisk aktive på fritiden, er flere overvektige. Det er grunn til å tro at hverdagsaktiviteten går ned, og at dette ikke oppveier for den økte fritidsaktiviteten. For mer inngående helsestatus henvises det til HUNT-rapporten: ”Folkehelse i endring” .

Bindal kommune får stadig færre innbyggere, og pr. 01.01.2012 var det **1 562** innbyggere. Statistisk sentralbyrå beregner at Bindals befolkning i 2020 er 1370 innbyggere, og i 2030 1235 innbyggere.

Fordelt på alder:

Aldersgruppe	0	1-4	5	6-12	13-15	16-19	20-39	40-54	55-66	67-79	80-89	90-
Bindal	12	52	20	122	68	79	288	313	311	203	89	35

Det er tre skoler i Bindal, Terråk, Bindalseidet og Kjella. Alle med klassetrinnene fra 1. til 10. klasse. Bindal barnehage har tre avd., en ved hver skole. Høsten 2012 er det til sammen 176 elever ved grunnskolene og 61 barn i barnehagene.

Tall fra Statistisk Sentralbyrå (SSB) viser at 15,4 % av Bindal sin befolkning i yrkesaktiv alder er ute av arbeidslivet p.g.a. uførhet, sammenlignet med 9,5 % i hele Norge eller 11,5 % i Nordland.

Arbeidsledigheten har vært mellom 1,5 og 3 % i mange år. Bindal har en befolkning med lavt utdanningsnivå og lav inntekt i forhold til resten av landet. Dette bekreftes i folkehelseprofilen (Folkehelseinstituttet) for Bindal i januar 2012.

Statistikk for Bindal (se kommunehelsa statistikkbank: <http://khs.fhi.no/webview> for mer info):

- I 2010 var det 20,7 % av befolkningen i aldersgruppen 30 – 39 år som hadde grunnskole som høyest fullførte utdanning, mot 14,7 % i landsgjennomsnittet og 18,8 i Nordland.
- I 2010 var arbeidsledigheten for gruppen 16-24 år 6,4 %. Dette er høyere enn for landsgjennomsnittet (3,4 %) og Nordland fylke (4,5 %). For gruppen 25-66 år var ledigheten 1,1 %. Dette er derimot noe bedre enn landsgjennomsnittet (2,6 %) og Nordland fylke (2,4 %).
- Bindal kommune har en høyere andel eldre over 80 år enn landsgjennomsnittet.

Bindal kommune er største arbeidsgiver i kommunen med 216 ansatte (01.10.2010).

Det totale sykefraværet i Bindal kommune har variert mellom 6,8 % til 9,4 % de siste 14 årene. Kommunen har som delmål at sykefraværet ikke skal overstige 6,5 %. I 2010 var sykefraværet 7,73 %. Tallene er for høye, selv om totalfraværet i snitt for kommuner ligger i på 6,5 %. Det er mye tungt arbeid i omsorgssektoren og kvinner har generelt sett høyere fravær enn menn.

Mål

Helsedirektoratet anbefaler at voksne og eldre er i 30 minutters moderat fysisk aktivitet daglig. Direktoratet påpeker imidlertid at mellom 60 og 90 minutter med daglig fysisk aktivitet er nødvendig for å forebygge overvekt. Barn og ungdom anbefales minst 60 minutter daglig fysisk aktivitet av moderat intensitet.

Folkehelsebarometer for din kommune

I oversikten nedenfor sammenlignes noen nøkkeltall i kommune og fylke med landstall. Kommuner og fylker kan ha en alders- og kjønns sammensetting som avviker fra landsgjennomsnittet, og dette tas det hensyn til i tallkolonnene til venstre og i figuren. I kolonnene til høyre finner du nøkkeltallets omfang uten alders- og kjønnskorrigering.

Figuren fremstiller forholdstallene på en skala som øker fra 50 til 200 eller synker fra 200 til 50, avhengig av indikator. Forholdstall som er lavere enn 50 eller høyere enn 200 vises som en halvsirkel i figurens ytterkant. Forskjellen mellom kommunen og landet er testet for statistisk signifikans, se www.fhi.no/kommunehelse

- Kommunen ligger bedre an enn landet for øvrig dette året/denne perioden
- Kommunen ligger dårligere an enn landet for øvrig dette året/denne perioden
- Testen viser at det er usikkert om kommunen ligger dårligere eller bedre an enn landet
- Ikke testet for statistisk signifikans
- ◆ Gjennomsnittsverdien for fylket (ikke testet for statistisk signifikans)
- Variasjonen mellom kommunene i fylket
- | Gjennomsnittet for Norge

"Grønn" verdi for et helsemål kan likevel innebære en viktig folkehelseutfordring for kommunen, da landsnivået ikke nødvendigvis representerer et ønsket nivå. For å få en mer helhetlig oversikt over utviklingen i kommunen kan du lage diagrammer i Kommunehelse statistikkbank. Les mer på www.fhi.no/kommunehelse og se Kommunehelse statistikkbank <http://khs.fhi.no>.

		Forholdstall (Norge = 100)		Folkehelsebarometer for kommunen		Observerte verdier (ikke standardisert)		
Tema	Indikator	Kommune	Fylke			Kommune	Fylke	Norge
Om befolkningen	1 Født	65	85			8,1	11	13
	2 Befolkningsvekst	-	-			-0,56	0,43	1,3
	3 Befolkning i yrkesaktiv alder	93	98			62	66	67
	4 Befolkning over 80 år	173	115			7,8	5,2	4,5
	5 Befolkning over 80 år, framskrevet	170	126			7	5,1	4,1
	6 Forventet levealder, menn	100	100			77	77	77
	7 Forventet levealder, kvinner	99	100			82	82	82
Levekår	8 Grunnskole som høyeste utdanning	141	128			21	19	15
	9 Lavinntekt	146	93			14	8,8	9,5
	10 Inntektsulikhet, Gini	75	84			0,17	0,19	0,23
	11 Arbeidsledige	72	97			2,1	2,8	2,9
	12 Uføretrygdede	132	115			3,1	2,7	2,3
	13 Barn av enslige forsørgere	77	111			12	18	16
Miljø	14 Forskriftsmessig drikkevann mhp E.coli	88	77			76	66	86
	15 Personskader, behandlet i sykehus	98	100			16	14	13
Skole	16 Trives på skolen, 10. kl.	98	95			82	79	83
	17 Mobbes på skolen, 10. kl.	135	117			12	10	8,9
	18 Laveste mestringsnivå i lesing	-	115			-	31	27
	19 Frafall i videregående skole	125	114			32	29	26
Levevaner	20 Røyking, kvinner	119	116			23	25	20
	21 Overvekt	-	-			-	-	-
Helse og sykdom	22 Sosial ulikhet i dødelighet	-	-			-	-	-
	23 Behandlet i sykehus	109	108			195	179	163
	24 Psykisk lidelse, behandlet i sykehus	93	102			24	28	28
	25 Psykisk lidelse, legemiddelbrukere	83	96			123	130	131
	26 Hjerte-karsykdom, behandlet i sykehus	98	106			25	21	18
	27 Hjerte-karsykdom, dødelighet	118	111			108	84	69
	28 KOLS, behandlet i sykehus	139	98			5	3,2	3,2
	29 KOLS og astma, legemiddelbrukere	76	95			74	90	95
	30 Kreft, dødelighet	112	98			165	121	113
	31 Type 2-diabetes, legemiddelbrukere	111	99			42	33	31
	32 Hoftebrudd, behandlet i sykehus	65	97			2,3	2,4	2,2
	33 Lav fødselsvekt	51	94			2,6	4,8	5,1
	34 Høy fødselsvekt	-	110			-	4,2	3,8

Forklaring (tall viser til linjenummer i tabellen ovenfor):

Forkortelser: IAS=Indirekte aldersstandardisering, IKS=Indirekte kjønnsstandardisering

1. Per 1000, 2010. 2. %, 2010. 3. %, 16-66 år, 2011. 4. %, 2011. 5. % i 2020. 6/7. Beregnet basert på aldersspesifikk dødelighet, 15 års gjennomsnitt, 2009.8. %, 30-39 år, IAS, IKS, 2010. 9. % personer som bor i husholdninger med inntekt lavere enn 60 % av medianinntekt (EU), 2009. 10. Mål på inntektsforskjeller. Skala 0-1 der høyere verdi indikerer større ulikhet, 2009. 11. % av personer i arbeidsstyrken, 2010. 12. %, 18-44 år, IAS, IKS, 2010. 13. % av alle barn det betales barnetrygd for, 2010. 14. Andel personer tilknyttet vannverk med forskriftsmessig tilfredsstillende analyseresultater m.h.p. E.coli i prosent av befolkning tilknyttet rapportpliktig vannkilde, 2009. 15. Per 1000, 3-årig gjennomsnitt, IAS, IKS, 2010. 16. %, 5-årig gjennomsnitt, IKS, 2011. 17. %, 5-årig gjennomsnitt, IKS, 2011. 18. % av 5. klassinger, 2-årig gjennomsnitt, IKS, 2010. 19. %, 2-årig gjennomsnitt, 2010. 20. % av kvinner på første svangerskapskontroll, 10-årig gjennomsnitt, IAS, 2010. 21. Data mangler. 22. Data mangler. 23. Per 1000, ekskl. psykiatrik sykehus, 3-årig gjennomsnitt, IAS, IKS, 2010. 24. Inkludert polikliniske konsultasjoner, per 1000, 3-årig gjennomsnitt, IAS, IKS, 2010. 25. Per 1000, 0-74 år, 3-årig gjennomsnitt, IAS, IKS, 2010. 26. Per 1000, 3-årig gjennomsnitt, IAS, IKS, 2010. 27. Per 100 000, 0-74 år, 10-årig gjennomsnitt, IAS, IKS, 2009. 28. Per 1000, >45 år, 3-årig gjennomsnitt, IAS, IKS, 2010. 29. Per 1000, 45-74 år, 3-årig gjennomsnitt, IAS, IKS, 2010. 30. Per 100 000, 0-74 år, 10-årig gjennomsnitt, IAS, IKS, 2009. 31. Per 1000, 30-74 år, 3-årig gjennomsnitt, IAS, IKS, 2010. 32. Per 1000, 3-årig gjennomsnitt, IAS, IKS, 2010. 33. %, 10-årig gjennomsnitt, 2010. 34. %, 10-årig gjennomsnitt, 2010.

Datakilder: Statistisk sentralbyrå, Dødsårsaksregisteret, NAV, Utdanningsdirektoratet, Vannverksregisteret, Norsk pasientregister, Medisinsk fødselsregister og Reseptregisteret. For mer informasjon om indikatorene, se <http://khs.fhi.no>

1.3 Status for fysisk aktivitet, friluftsliv og naturopplevelse

Det organiserte idretts- og friluftstilbudet i Bindal består av mange lag og foreninger:

- Det er fire idrettslag og tre andre særslag som er tilknyttet Norges idrettsforbund: Åbygda IL, Terråk IL, Kula IL, Kjella IL, Bindal fotball, Bindal Hestesportsklubb, Bindal Sykleklubb. I tillegg har Ytre Bindal padleklubb medlemmer fra Bindal.
- To aktive skytterlag: Indre Bindal skytterlag og Heilhornet skytterlag. I tillegg er noen bindalinger aktive i Gutvik skytterlag.
- Idrettslagene drifter fotballbaner og skiløyper, lysløyper og turterreng i sesongen.
- Det er tilbud om fysisk aktivitet gjennom fotball, handball, bordtennis, friidrett, ski, padling, svømming, skyting, seniordans, zumba, segling, ridning, sykling og barnelag (dans).
- Gjennom helselag (Kjella og Bindalseidet) og privat foretak (6-pack), er det treningssentre som tilbyr zumba, sirkeltrening, apparattrening og spinning.
- Klubber som driver en aktivitet/idrettsgren: hestesportsklubb, motorsportsklubb, padleklubb, barnelag, seniordans og sykkelklubb.
- Orienteringskart for Åsen, og ett er under utarbeidelse på Bindalseidet.
- Kommunen har to åpne basseng seks måneder i året og idrettslagene er ansvarlig for badevakter når bassengene er åpne som folkebad to kvelder pr uke. For øvrig brukes bassengene av skoler og grupper med spesielle behov.
- Frisklivssentral ved Terråk Gård.
- Trim for eldre ved de kommunale bofellesskapene og sykehjemmet.
- Frivilligsentral som har tilbud til alle aldersgrupper.
- Kommunen har ubegrenset med natur egnet til friluftsliv. Det er gode muligheter for aktiviteter som jakt- og fiske, bær- og sopplukking, bading, turgåing, skigåing, klatring, båtturer, padling, sykling, ridning, naturfotografering m.m.
- Det er flere frilufsorganisasjoner: Blant annet 4H og Jeger og fiskeforeninger.
- Fiskeplass for bevegelseshemmede ved Terråkelva.
- *Topp 10* og *Sommertrimmen* på Bindalseidet er tilrettelagt turtilbud. Det finnes også lokale bøker som turmål i forskjellige grender.
- Merkede og bearbeidete stier/aktivitetsområder i nærmiljø: Kjærlighetsstien, Stillelva, lysløypa på Terråk, Veabakkan, kulturminneløype på Holm og Vassås, og løype ved Bindalseidet friskole.
- Noen lag og foreninger har hytter, båter og seiljoller til utlån.
- Reiselivsbedrifter som baserer seg på å selge naturopplevelser med innlagt jakt, fiske og overnatting.
- Tilrettelagte badeplasser ved Bøkeadvannet, Fallbekkvatnet og Vikestadvågen.
- Det er flere kulturelle lag, blant annet Ytre Bindal mannssangforening, Bindalseidet songlag, Kviin, Koriåa og flere ungdomsband.
- Ungdomsklubber på Kjella og Bindalseidet. Klubben på Terråk (Gjøkeredet) er ikke i drift.
- Noen lag og foreninger har fysiske turmål som grillhytter og hytter (eks. Blåfjellstua).
- Lekeplassene er tradisjonelle "disse- og sandkasselekeplasser".
- Velforeninger i bygdene driver forsamlingshus og samler inn penger for å drifte veils.

1.3.1 Trender

- Sykling har vært populært de siste tre årene, og aktiviteten har stabilisert seg.

- Boksing er nytt tilbud i 2011
- Zumba ble meget populært i 2011
- Den tidligere dykkerklubben er nedlagt.
- Alpinbakken har ikke vært i drift de siste 15 årene pga. manglende snø
- Seglergruppa (færing) på Terråk er lagt ned.
- Volleyball finnes ikke som aktivitet
- Bordtennis er tilbake, denne gang på Terråk. For 20 år siden var utøverne på Bindalseidet i norgestoppen.
- Handballgruppa aktiviserer ungdom fra hele kommunen.
- Vellykket samling av fotballen for de over 14 år i Bindal Fotball, inkluderer hele kommunen.

1.3.2 Idrettsaktivitet - antall medlemmer 2011

Klubb	Under 17/18 år	Over 17/18 år	Sum
Kjella IL	29	54	83
Kula IL	38	41	79
Terråk IL	85	57	142
Åbygda IL	18	59	77
Bindal Fotball (4 lag)	20	31	51
Bindal hestesportklubb	18	19	37
Bindal sykleklubb	1	19	20
Ytre Namdal og Bindal padleklubb	0	35	35
Heilhornet skytterlag	14	43	57
Indre Bindal skytterlag	22	121	143

1.3.3 Eksisterende anlegg

Ordinære anlegg

Data hentet fra idrettsanlegg.no Se kart vedlegg 2.

Anleggstype	Sted	Status	Eier	Byggeår	Kommentar
Fotballstadion 100 x 64 m gress	Åbygda	OK	Åbygda IL	1955	God gressmatte
Idrettshus	Åbygda	OK	Åbygda IL	1991	Ved fotballbanen
Lysløypa, 2,1 km	Åbygda	Ønskes rehab.	Åbygda IL	1983	Ønskes rehabilitert. Søknad kommer
Gymsal 9,3 x 6,4 m	Åbygda	Nedlagt 2008		1961	
Orienteringskart Kommelåsen	Åbygda	OK	Åbygda IL	2002	Brukes av idrettslaget
Klubbhuset	Bindalseidet	OK	Kula IL	1983	Kula kafè, ungdomsklubb
Lysløype 1,21 km i sentrum	Bindalseidet		Bindalseidet velforening	1989	Ikke i bruk
Bindalseidet idrettspark 100 x 64 m Gress	Bindalseidet	OK, men fuktig	Kula IL	1954	Brukes av Bindal fotball og Kula

		bane			
Grusbane ved skolen 90 x 45 m	Bindalseidet	OK	Kula IL	1977	Lite brukt til idrett
Lysløype 3,0 km i sentrum	Bindalseidet		Kula IL	1993	Ikke i bruk
Gymsal Bindalseidet friskole	Bindalseidet	Nedslitt og liten	Bindal kommune	1991	Salen er liten, svært nedslitt og mørk, og det er et sterkt ønske fra brukerne om å bygge nytt.
Basseng 12,5 x 6,5 m	Bindalseidet	God	Bindal kommune	1989 Rehab 2010	Rehabilitert og tilfredsstillende forskriftene for vannkvalitet.
Bindalseidet idrettspark 4 løpebaner 400 m	Bindalseidet		Kula IL	1991	Uklar status
Balløkke 40 x 20 m	Harangsfjord		Bindal kommune	1985	Ikke i bruk, skolen nedlagt
Skytebane 100 og 200 m - elektroniske skiver	Helstad	Bra	Indre Bindal skytterlag	1970 2007	Jevnlig bruk
Lysløype 2, 5 km	Hollup/Aune	OK	Kjella IL	1993	Planlegges rehabilitert i 2012 til helårsbruk,
Skihus	Hollup/Aune	Bra	Kjella IL		Garasje og varmestue, mangler vann og avløp
Gymsal Kjella friskole 136 m²,	Sørhorsfjord	Liten	Bindal kommune	1954	Salen er liten og uegnet, lav takhøyde
Balløkke 67 x 30 m	Sørhorsfjord	OK	Bindal kommune	1982	Ved Kjella skole
Lysløype 3,2 km	Kveinmarka	Sjelden i bruk	Bindalseidet Velforening	1993	Vurderes flyttet til Pefjellet, mer snøsikkert område
Skihus	Kolven	OK	Kveinmarka skihus	1991	I bruk som forsamlings- lokale
Skytebane 100 og 300 m	Kveinmarka	OK	Heilhornet skytterlag	1989	Arbeider med å få elektroniske skiver
Skytterhus	Kveinmarka	OK	Heilhornet skytterlag	1990	Trenger vedlikehold

Fridrettsanlegg 6 baner 400 m	Mattiasmoen Terråk		Terråk IL	1993	Uklar status
Fotballstadion 100 x 64 m gress 100 x 60 m gress	Mattiasmoen Terråk	OK Ujevn	Terråk IL	1952 2003	Ny gressbane i bruk av Bindal fotball og Terråk/Åbygda Gammel gressbane skal rehabiliteres
Skistadion Lysløype 2, 4 km	Stormyra Terråk	Ok	Terråk IL	1968 2000	Rehabiliterert i 2002 til helårsbruk, mye brukt
Skihuset	Stormyra stadion	Bra	Terråk IL		Mye brukt, 2012/2013 friluftsbhg.
Gymsal Terråk skole 265 m ² (12 x 22 m?)	Terråk	OK	Bindal kommune	1971	Normal størrelse gymsal. Samfunnshus.
Ballbane	Terråk skole	Dårlig stand	Bindal kommune	1977	Dårlig forfatning, ikke i bruk, islagt enkelte vintre
Basseng Terråk skole 12, 5 x 8,5 m	Terråk	God	Bindal kommune	1971 rehab 2005	Rehabiliterert og tilfredsstillende forskriftene for vannkvalitet.

Nærmiljøanlegg

Se kart vedlegg 2.

Anleggstype	Sted	Status	Eier	Byggeår	Kommentar
Balløkke 40 x 20 m	Stokkvikåsen Terråk	OK	Stokkvikåsen huseierforening	1995	Lite brukt etter at bingen kom ved skolen
Ballbinge 24 x 16 m	Terråk skole	OK	Terråk IL	2003	Mye brukt av barn i barnehagen, på skolen og i fritiden.
Lekeplasser Terråk	Nesset Stokkvikåsen Rundingen Sjøveien	Varierende	Huseierforeningene		Varierende bruk
Rødlia aktivitetsanlegg	Bindalseidet		Bindalseidet friskole	2008	Akebakke, tursti. I bruk av barn og voksne
Lekeplass Kjella skole	Sør-Horsfjord		Kjella skole		Ved skolen
Lekeplass Terråk	Terråk		Terråk skole		Ved skolen

skole					
-------	--	--	--	--	--

Friluftsliv

Anleggstype	Sted	Eier	Byggeår	Kommentar
Tursti Stillelva	Terråk	Plahtes eiendommer/ Bindal kommune	1993	Tilrettelagt sti med aktivitetsposter
Stier rundt i nærmiljøene	Eks. Kjærlighetsstien, sommertrimmen, Blåfjellstua, Topp 10			Variierende merking og bearbeiding
Utleiehytter	Sørvassbu, Nonselva, Glømmen	Terråk jeger- og fiskerforening		Rabatt for medlemmer av Terråk jeger og fisk
Blåfjellstua	Blåfjell	Kjella IL		Turmål sommer og vinter
Private utleiehytter	Over hele kommunen			Turmål for både kommunens innbyggere og turister
Tilrettelegging skiløyper	Blåfjellstua Terråkmarka Aunmarka og Horstadmarka	Kjella IL Terråk IL Åbygda IL		Tråkkemaskin i Terråkmarka, skuter de andre stedene.

1.3.4 Konkurransetidretter

- Innendørsidretter som krever større plass enn volleyball har ingen anlegg i kommunen. Det er handballag med deltagende jenter fra hele kommunen som trener i gymsalene og spiller hjemme kampene sine i Nærøy. I følge Nordland fylkeskommunes folkehelseplan bør alle kommuner ha en idrettshall.
- Bindal har ett fotballag som stilte fire lag sesongen 2011 (G14, G16, 4. div og 6. div). I tillegg har idrettslagene tilbud om fotball for de under 13 år.
- Enkeltpersoner har markert seg på høyt nivå i individuelle idretter som bordtennis, ski, skyting, bridge, motorcross og sykkel.
- Vi har gode anlegg for ski i snørike vintre. Lagene er flinke til å kjøre opp skispor. Kolven alpinanlegg er nedlagt p.g.a. ustabile vintre.
- Det er et lite miljø for bordtennis i regionen, men det er samarbeid med klubber i Namdalen om samlinger og turneringer.
- Det er to aktive skytterlag, som har bra anlegg og arrangerer konkurranser flere ganger i året. Det er mange aktive jegere som avlegger jegerprøve.
- Vi har en del aktive mosjonister som deltar i store turløp, sykkel- og skirenn (eks. Flyktningerennet, Birkebeiner'n, Den store styrkeprøven og Marcia Longa).

1.4 Vurdering av tidligere planer

Den første anleggsplanen ble laget i 1992. Planen hadde hovedfokus på anlegg, og det var lite tiltak knyttet mot bredden av befolkningen. Kommunen har ikke prioritert å bygge og drive nye anlegg selv. Lag og foreninger har stått i bresjen for å lage nye anlegg ut fra behov og

ønsker om økt aktivitet. I og med at lag og foreninger har stått ansvarlig for utbyggingen, har kommunen i liten grad hatt mulighet til å styre anleggsutviklingen. Fram til midten av 1990-tallet gav kommunen noe anleggsstøtte, mens det i senere år ikke er gitt støtte. Kommunen har godkjent store deler av innkommende søknader om spillemidler og videresendt disse til Nordland fylkeskommune.

Befolkningstallet i kommunen har gått ned med ¼ siden 1992. Det er fortsatt god aktivitet i idrettslagene, selv om det ofte er utfordrende å skaffe voksne ledere og trenere. Hovedutfordringen er å ha aktiviteter som engasjerer de som er inaktive.

Gjennom sitt ansvar for drift av skolene har Bindal kommune brukt over 13 millioner på å rehabilitere de to svømmebasseng de siste syv årene. Kommunen har bidratt enkelte utbyggingsprosjekter:

- Terråk IL: støtte til kjøp av tråkkemaskin, (Kr 100.000 i 2006) og grusing av lysløypa for helårsbruk.
- Terråk IL: ballbinge ved Terråk skole/barnehage (2003).
- Åbygda IL overtok gamle brakker fra Bindal kommune, som ble omgjort til klubbhus i 1991
- Årlig gis en del av kulturmidlene som støtte til idrettsaktivitet (ca kr 100.000).
- Opparbeiding av tursti i området ved Stillelva (omkring 1995) skjedde i samarbeid mellom Bindal kommune og grunneieren, Plahtes Eiendommer.
- Topp 10. Hvert år siden 2001 blir ti fjell-/skogsturer merket. Startet av Bindal kommune.

I 1998 ble det laget en handlingsplan for FYSAK Bindal. Visjonen var en frisk og aktiv befolkning. Hovedmålet var å etablere FYSAK Bindal som en integrert del av kommunens helse- og kulturtilbud, med tanke på forebyggende og helsefremmende arbeid. FYSAK ble etter hvert en meget kjent aktør, og det ble bl.a. arrangert stavganggrupper, seniordans, kommunegrupper til Valnesfjord og barnelag. Aktivitetene til FYSAK har gradvis endret seg. En del av de opprinnelige tilbudene finnes fortsatt, men drives ikke i regi av FYSAK.

Frisklivssentralen (endret navn til dette i 2010 etter nasjonale føringer) planlegger årlig driften gjennom virksomhetsplanen til kommunen. Den driver etter nasjonale føringer og har satsningsområde innen fysisk aktivitet, kosthold og snus/røykeslutt. Denne folkehelseplanen har et eget punkt for frisklivssentralen. Frisklivssentralen står også ansvarlig for gjennomføring av en del tiltak under områder som eks. kosthold/ernæring og tobakk.

Bindal kommune har en trafikk sikkerhetsplan som ble vedtatt i februar 2011. Planen omhandler årene 2011 – 2013. Utfordringen er å sette av tilstrekkelig med ressurser til å følge opp konkrete problemstillinger. Skal trafikk sikkerhetsarbeidet lykkes må ressurser avsettes/øremerkes formålet. Kommunen har fått penger til å lage en sikrere skolevei inn til Terråk skole. Gravearbeidet startet i august 2012.

”Handlingsplan – for utvikling av Bindal kommune” ble vedtatt i kommunestyret i juni 2007. Målsetninga var at ”Bindal kommune skal være et livskraftig samfunn som hele tida utvikler seg, og der det skjer nye ting”. Utfordringa for kommunen var da som nå befolkningsnedgang og ønsket om å sikre at kommunen har flere bein å stå på for å kunne bidra til økt tilflytting og flere arbeidsplasser. Dette er viktige punkter sett i fra et folkehelseperspektiv. Utviklingsprogrammet ”Bindal med vind i seglan” kom som et resultat av denne planen, og

ble avsluttet i 2011. Mange tiltak ble gjennomført, bl.a. omdømmekartlegging, og noen tiltak er fortsatt aktive, eks. Camp Bindal og ungdoms/tilflytterpakke.

Store deler av kommunens areal er avsatt til landbruks, natur og friluftsmål (LNF). I kommuneplanens arealdel for Bindalseidet og Terråk er det kun lysløypene og fotballbanene som er avsatt til idrettsanlegg. Kommunestyret skal i forbindelse med forestående kommuneplanarbeid i 2012 ta stilling til om man skal sette av mer ressurser til folkehelsearbeid og idrettsanlegg.

2. Kommunedelplan 2013 – 2025 og handlingsplan 2013 – 2016

2.1 Prioritert handlingsplan 2013- 2016 for nærmiljøanlegg og mindre tiltak

Anlegg og tiltak er satt inn i planen etter høringsinnspill. Bindal Idrettsråd kom i møte med Bindal kommune 29. november 2012 med flere innspill som er tatt inn i planen.

Pri	Anlegg	Ansvarlig	Beskrivelse, kostnad og finansiering
1.	Ballbinger Kjella skole Bindalseidet skole	Kjella IL/Kjella skole IL Kula / Bindalseidet skole	Erfaringer fra Terråk viser at ballbingen gir mye aktivitet, både i skole- og fritid. Lavterskeltilbud der barn og unge oppholder seg. Anleggskostnad 500 000 pr anlegg. Finansieres gjennom tippemidler og dugnad.
2.	Rasteplass/grillhytte Oterneset – parkering, gapahuk	Kjella IL/ Aune og Otervik grunneierlag	Tilrettelagt turmål for alle, uavhengig av funksjonsnivå. Ment å kunne benyttes av folk i rullestol og med barnevogn. Stedet vil også være et tilbud for turister.
3.	Tursti til Blåfjellstua	Kjella IL	Friluftsliv
4.	Klatrevegger, aktivitetsløyper og asfaltert sykkelfelt ved barnehagene	Bindal barnehage (Bindal kommune)	Ønske fra de ansatte i barnehagene for å få økt aktivitet utendørs.
5.	Badehytte ved Fallbekkvatnet	Norges Handikapforbund Bindal	Hus for å skifte til badetøy, oppholdsrom. Kostnad 180.000. Har fått Extramidler i 2012
6.	Parkering ved utfartsområde Terråk	Terråk IL	Trafikksikker parkering
7.	Parkering/område for instruksjon og oppvarming ved Stormyra skistadion	Terråk IL	Større plass for parkering ved skistadion
8.	Akebakke ved Stormyra Skistadion	Terråk IL	Aktivitetsanlegg for de yngste

2.2 Rehabilitering og nybygg av ordinære anlegg for idrett og friluftsliv

2.2.1 Handlingsplan 2013 – 2016

Pri	Anlegg	Ansvarlig	Kategori	Bygge start	Anleggskostnad	Finansiering
1.	Lysløypa	Kjella IL	Rehabilitering til	2013	548 000	Tippemidler,

	Hollup		helårsløype, vann og toalett på skihuset			dugnad og lagets egne midler
2.	Kveinmarka skytebane	Heilhornet skytterlag	Rehabilitering - elektroniske skiver	2013	963 000	Tippemidler, dugnad og lagets egne midler
3.	Lysløype Åbygda	Åbygda IL	Rehabilitering til helårsløype	2013		Tippemidler, dugnad og lagets egne midler
4.	Klubbhus Mattiasmoen	Terråk IL	Nyanlegg	2015	Ca 3.000 000	Tippemidler, dugnad og lagets egne midler
5.	Lysløype Mark	Kula IL	Ny lysløype/ helårs tursti	2015		Tippemidler, dugnad og lagets egne midler
6.	Kunstgressbane Mattiasmoen	Terråk IL/ Bindal fotball	11'er bane	2014		Tippemidler, dugnad, egne midler
7.	Kunstgressbane Bindalseidet	Kula IL/ Bindal fotball	9'er bane	2014		Tippemidler, dugnad, egne midler
8.	Gymsal Bindalseidet skole	Bindal kommune	Skoleanlegg	2014		Kostnad 15 mill Lån 6 mill Tilskudd Tippemidler Dugnad
9.	Flerbrukshall	Bindal kommune	Kommuneanlegg	2016		Lån 30 mill Tippemidler Dugnad

2.2.2 Uprioritert liste over ønsker og planer

Anlegg og tiltak er satt inn i planen på bakgrunn av det som kom inn i løpet av høringsperioden.

Anlegg	Ansvarlig/initiativtaker	Kommentar
Akebakke	Åbygda IL	Bak skolen
Blåfjellstua	Kjella IL	Vedlikehold av stua
Dagsenter	Terråk pensjonistforening	Dagsenter for voksne
Klubbhus Terråk båthavn	Terråk småbåtforening	Nytt hus med tilbud til båtgjester og medl.
Lys i 5-km traséen Bredere trasé	Terråk IL	Lysløypa ved Skistadion
Opprusting av løypenettet	Terråk IL	Vedlikehold

O-kart Terråmarka	Terråk IL Terråk jeger- og fiskerforening	Nyanlegg
Parkanlegg	Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne og eldre	Terråk sentrum. Parkanlegg med mulighet til fysisk aktivitet for alle aldre.
Skyss	Terråk IL	Tilskudd/skyssordning for å lette transport til og fra trening for handballgruppa
Skuter og løypemaskin	Terråk IL	Tilrettelegge for allmennheten
Økonomisk støtte	Bindalseidet sanitetsforening	Støtte til drift av treningssenter
Tursti fra Hollup til Kjelleidet	Kjella IL	Nytt tråkk
Turvei Veabakken	Terråk IL	Oppgradering av turvei
Merking av turstier	Flere	
Vedlikehold av turstier	Flere	
Vedlikehold av skilt	Flere	
Flere benker langs stier og ved turmål	Flere	
Ruste opp vei til Bøkestadvatnet	Bøkestad utmarkslag	
Rehabilitering klubbhuset ved fotballbanen	Åbygda IL	
Utvidelse av skihuset Stormyra skistadion	Terråk IL	
Ny tråkkemaskin	Terråk IL	

Vedlegg: Oppsummering av folks ønsker angående anlegg og aktiviteter innkommet på Bindalsdagen 2011, Holm.

2.3 Prioriterte arenaer i folkehelsearbeidet

Barn, unge og eldre må nås der de bor, leker, lærer og arbeider. Her lever livet og vår livsstil og helse formes. De områdene som prioriteres høyest innen de ulike områdene står først i tabellen og er markert med grått.

2.3.1 Skole, SFO og barnehage

Barnehage og skole er arenaer for folkehelsearbeidet hvor vi når alle i en viktig fase i livet. Barnehage og skole har som mål å legge til rette for god læring og god helse. Det må legges til rette for at ernæring, fysisk aktivitet, psykisk helse, forebyggende mobbing, tobakks- og rusforebyggende arbeid inngår i læringsarbeidet og virksomhetsplaner på disse arenaene.

Vi går og sykler mindre til og fra skole og arbeid. Noen steder der barn tidligere utfoldet seg i fri lek anses i dag som farlige. For mange er fritiden dominert av passiv underholdning via TV- og dataskjerm. Mindre fysisk aktivitet hos barn kan føre til helseproblemer allerede i oppveksten og/eller i voksen alder. Helse-direktoratet anbefaler at barn er i moderat fysisk aktivitet minst 60 minutt pr dag. Forskning viser at 91 % og 54 % av henholdsvis 9 og 15-årige gutter og 75 % og 50 % av henholdsvis 9 og 15-årige jenter tilfredsstiller denne anbefaling. Samtidig viser en ny rapport fra NOVA (Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring) at unge trener mer enn før, når en ser på dette i et 20-årsperspektiv (treningsvaner 1992 – 2010). Rapporten viser at det er færre unge som aldri trener og noen flere som trener veldig mye. Spesielt trening på treningssenter (kommersielt eller på skole) er den treningsarenaen der det er tydeligst økning i løpet av de siste 20 årene.

En god del av temaene som tas opp i denne planen inngår i skolenes fagplaner. Temaene er tilbakevendende etter alder og modning. Skolene har gratis skolefrukt og tilbud om skolemelk. Bindalseidet friskole arrangerer "Helsekvarten" en gang pr. måned med tema innen folkehelse, og ungene får servert lunsj en gang pr. uke. Ved Kjella friskole samles ungene til felles lunsj der de spiser sin medbrakte mat. Bindal kommune har også skrevet under et manifest mot mobbing, og alle skolene i Bindal har handlingsplaner mot mobbing.

Hovedmål

- Skolene og barnehagene skal være helsefremmende arenaer.

Delmål

- Samarbeidet mellom skolene/barnehagene og folkehelsekoordinator skal formaliseres.
- Iverksette tiltak som forebygger mobbing (skolene har handlingsplaner mot mobbing) og bruk av røyk, alkohol og andre rusmidler.
- Øke fysisk aktivitet i barnehagen og skolene.
- Sikrere skolevei.
- Alle unge får god rådgivning om framtidige yrkes- og utdanningsmuligheter etter ungdomsskole
- Aktiv bruk av MOT

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Gjennomføre fysisk aktivitet utendørs i barnehagene.	Styrer	Daglig	
Utrede innføring av minimum en time daglig fysisk aktivitet for alle trinn, i alle skoler.	Oppvekst- og kultursjef	Vår 2015	

Akebakke ved Bindal barnehage avd. Bindalseidet	Samarbeid idrettslag/ Bindal barnehage	2014	30 000
Kvartalsvise møter mellom skoleledere/avdelingsledere i barnehagene og folkehelsekoordinator.	Folkehelsekoordinator og kultur og oppvekstssjef	2013	
Gjennomføre tiltak i henhold til plan mot mobbing.	Rektorene	Videreføres	
Ungdomsskolene skal delta på røykfrikampanje.	Rektorene	Hvert år	
Bruke Rusmiddelpolitisk plan aktivt.	Rektorene	Videreføres	
Delta i MOT	Oppvekst- og kultur	Videreføres	
Ordne uterom på skoler og barnehager som stimulerer til allsidig aktivitet i samarbeid med FAU.	Styrer/rektor/Plan- og ressursjef	Innen 2014	400 000
Faste regelmessige turdager i barnehage (eks. ukentlig) og skole (eks. turdag høst, vinter og vår).	Styrer/rektor	Videreføres	
Sikre gang- og sykkelveier, og gatelys i henhold til Trafikksikkerhetsplanen.	Plan- og ressursavd.	Planen gjelder 2011-2013	
Råd og veiledning om framtidig yrkesvalg.	Rådgiver ved skolen	Videreføres	
Yrkesorienteringsdag for ungdomsskoleelevene.	Bindal initiativ	Hvert år	
Gå og sykle til skolen - kampanjer ved skolestart.	Rektorene	Årlig fra høst 2013	
Arrangere ”byttedag” av sportsutstyr.	Folkehelsekoordinator	Innen august 2013	

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.



Uteområde ved Kjella barnehage og skole

2.3.2 Arbeidsplassen

Vi oppholder oss inntil 40 % av døgnet på arbeidsplassen, og derfor er det en viktig arena for og nå folk med helsefremmende tiltak. Helsefremmende arbeidsplasser skapes når virksomheten blir en vekstplass for den ansatte med en bedriftskultur som inkluderer og er åpen for egenart og mangfold. Arbeidsplassen skal møte den enkeltes behov, ressurser og potensial.

Trivsel og opplagte medarbeidere kan gi lavere sykefravær og høyere produksjon. Det er også viktig at kommunen har tilstrekkelig med og varierte arbeidsplasser som gir arbeidstakere trygg økonomi, trivsel, produktivitet og mestring. Politikerne har en viktig oppgave å støtte nysatsing, bevare eksisterende arbeidsplasser og jobbe for vekst.

Endringer i arbeidsmiljøloven og folketrygdeloven fra 01.07.2011 har ført til endrede regler for oppfølging av sykemeldte arbeidstakere. Hensikten er å sikre tidligere og tettere oppfølging av den sykemeldte.

Hovedmål

- Bindal kommune – Nordlands mest helsefremmende arbeidsplass

Delmål

- Gjennomføre systematiske helsefremmende tiltak
- Bruke IA avtalen aktivt
- Halvere sykefraværet i løpet av planperiode

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Jobbe for godt sosialt miljø og positiv humor.	ALLE	Hele tiden	
Oppmuntring til initiativ og ideer – gi ros.	ALLE	Fortløpende	
Bruke hverandre til det vi er gode til.	ALLE	Fortløpende	
Innføre sunnere kosthold ved kommunale arbeidsplasser	Rådmannen	2015	
Medarbeidersamtaler	Avdelingsledere	Videreføres	
Ta initiativ til kampanjer innenfor folkehelse	Folkehelsekoordinator	Regelmessig	
Kommunal lånesykkel for bruk i arbeidstida	Folkehelsekoordinator	2013	5.000
Parker bilen å gå eller sykle i arbeidstida (der det er mulig)	Rådmannen	2012	
Tobakksfri kommune	Helse- og sosialsjef	Følge opp vedtak	
Trivselstiltak	Sektorledere		
Veiledning i forflytting ved institusjoner og ovenfor enkeltbrukere	Folkehelsekoordinator	Fortløpende	
Aktiv bruk av bedriftshelsetjenesten	Kontor- og personalleder	Fortløpende	
Utarbeide mal om tilrettelegging av kontorarbeidsplassen	Bedriftshelsetjenesten	2013	
Pausetrin/trening i arbeidstid/trimbok	Folkehelsekoordinator	2013	
Videreføre sponning av treningsavgift til kommunalt ansatte.	Kontor- og personalleder	Videreføre	

Fysisk tilrettelegging (støy, lufting osv.) og utforming av lokaler.	Plan- og ressursavd./-Hovedverneombud	2012	
--	---------------------------------------	------	--

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.

2.3.3 Bomiljø og nærmiljø

Hensynet til folkehelse kom inn i plan- og bygningslovens formålsparagraf fra 2009, og kommunene må nå i større grad utforme mer aktive, sosialt inkluderende og sunnere bo- og nærmiljø. Fysisk aktivitet bør integreres i dagliglivet, og våre bo- og nærmiljø må planlegges og tilrettelegges på en måte som gjør det tryggere, mer attraktivt og lystbetont å velge en aktiv og sunn livsstil. På fritiden vil nabolagene og nærområdene være de viktigste arenaene for fysisk aktivitet for barn, voksne og eldre. Nærområdene bør by på trygge møteplasser for innbyggerne med mulighet for lek, uorganisert idrettsaktiviteter og rekreasjon. Bindal kommune har en økende andel eldre innbyggere, og omsorgsboligene er samlet på to tettsteder. Det er viktig å legge til rette for egenaktivitet for å forhindre redusert funksjonsnivå og økt hjelpebehov.

Nærhet er en avgjørende forutsetning for om aktivitetsområdene blir brukt. Dersom bruksområder ute ligger mer enn 10 minutter gange fra boligene, faller 50 % av brukerne fra. Dette innebærer i avstand ca 200 – 700 meter.

Bindal kan tilby en rik og allsidig natur der avstanden fra kyst til skog og fjell er kort. Befolkningen er spredt over store områder med tre tettsteder: Bindalseidet, Sør-Horsfjord og Terråk.

Hovedmål

- Større fokus på folkehelse ved tilrettelegging av gode og attraktive nærmiljøområder.

Delmål

- Tilrettelegge for fysisk aktivitet i nærområder ved omsorgsboliger/sykehjem og boligområder.

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Legge til rette for en trygg skolevei slik at barna kan gå og sykle.	Plan- og ressursavd.	Iht. Trafikk-sikkerhetsplan	
Kommunen skal legge til rette for at lag og foreninger kan sette ut benker i nærheten av der folk bor. Kommunen dekker kostnader til sand og drenering etter søknad.	Plan- og ressursavd.	2014	Se pkt. 2.3.5
Leikeplasser/grønne lommer.	Lokale foreninger		
Vedlikehold av eksisterende turstier/anlegg.	Lokale foreninger	Fortløpende	
Vintervedlikehold av veier (eks. strøing og brøyting av gangveier).	Plan- og ressursavd.	Fortløpende	
Ferdigstille sansehage Bindal sykehjem.	Leder institusjon	2012	
Skogrydding i boligområder/veier.	Velforeninger	Fortløpende	
Opprusting/reasfaltering av veier	Velforeninger/Plan- og ress.avd	2015	500 000

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.

2.3.4 Frisklivssentral

Frisklivssentralen er et kommunalt tilbud til personer og grupper i befolkningen som har økt risiko for, eller som allerede har sykdommer eller lidelser, og som kan ha helsemessig nytte av økt fysisk aktivitet, endret kosthold og/eller røykeslutt. Sentralen skal bidra til å bygge opp individets mestringsfølelse, kapasitet og funksjon slik at flere kan oppnå bedre helseatferd og takle hverdagens krav. Tilbudet gis primært gjennom endringsfokusert veiledning og tilpassede tiltak for fysisk aktivitet, bedre kosthold og røykeslutt. Arbeidet ved sentralen baseres på dokumenterte effektive metoder for endring av helseatferd. Sentralen har hatt liten aktivitet de siste tre årene, men fra høsten 2012 er det fullt bemannet og målsetningen er å komme i normal drift. Sentralen drives av folkehelsekoordinator og ergoterapeut.

Basistilbudet ved Frisklivssentralen er et strukturert henvisnings- og oppfølgingssystem. Sentralen styrker ”broen” mellom medisinsk behandling og egenmestring. En viktig oppgave er å veilede deltagerne videre til lokale lavterskeltilbud og egenmestring. Frisklivssentralen skal samarbeide med frivillige, offentlige og private aktører, og ha oversikt over lokale lavterskeltilbud og stimulere til utvikling av lavterskeltilbud. Frisklivsresepten varer i tolv uker. Resepten starter og slutter med en frisklivssamtale, og ved behov kan det gjennomføres mellomamtaler. Behov for ny resept vurderes mot slutten. Endring tar tid, og for mange vil det være nyttig med flere reseptperioder.

Frisklivssentralen ligger på Terråk Gård. Sentralen ligger nær turløyper som er laget for helårsbruk. Sentralen har også en del materiell for bruk innendørs ved behov. Målsetningen er å være fysisk aktiv utendørs og benytte minst mulig ekstra utstyr for å gjøre tiltakene overførbare til egen hverdag.

Hovedmål

- Frisklivssentralen skal være i kontinuerlig drift for befolkningen i Bindal.

Delmål

- 15 personer gjennomfører en frisklivsresept pr år.

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Skrive et innlegg i hver utgave av Båtsaumen angående folkehelse.	Folkehelsekoordinator	Fortløpende	
Lage aktivitetsoversikt: Liste med lag/foreninger hvor det står aktivitet og kontaktperson. Legges på kommunens hjemmeside.	Folkehelsekoordinator/-kulturkonsulent	2012	
Ordinær drift av frisklivssentralen	Folkehelsekoordinator	Fortløpende	
Arrangere røykeslutt- og ”Bra mat” kurs når det er minimum fem påmeldte.	Folkehelsekoordinator	Minst en gang i året	
Individuell veiledning i tobakksavvenning og kosthold.	Folkehelsekoordinator	Fortløpende	

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.



2.3.5 Idrett og anlegg

Idrettslagene engasjerer i kortere eller lengre perioder mer enn 80 % av alle barn fram til de er 12 år (Handlingsplan folkehelsearbeidet 2008 – 2011, Nordland fylkeskommune).

Idrettslagene i kommunen har ulike ambisjoner, og de varierer fra lavterskeltilbud/mosjonslag til organisert deltagelse i serier og konkurranser i kretsen.

Under Bindalsdagen på Holm høsten 2011 fikk deltagerne svare på om de synes det er behov for hall i Bindal, samt om de savner noen tiltak i nærområdet for å bli mer aktiv. Av 500 oppmøtte var det kun 146 som svarte. Alle ønsket seg veglys, ballbinge og turstier. På Bindalseidet var det mange som ønsket ny gymsal/flerbrukshus. På Terråk var det mange som ønsket seg idrettshall. På Kjella var ønskene blant annet ballbinge og helårsløype. Viser til vedlegg angående Bindalsdagen. Over mange år har det vært ønske om idrettshall i kommunen, men utfordringer med økonomi og geografisk plassering har sinket prosessen. Terråk IL ønsker seg idrettshall på Terråk. Kula IL ønsker seg flerbrukshall på Bindalseidet.

Det er mange små anlegg som eies av idrettslag/foreninger i kommunen. Gymsalene kan disponeres fritt til organisert trening.

Hovedmål:

- Bygge idrettsanlegg som flest mulig kan bruke

Delmål:

- Stimulere til aktiv bruk av tippemidler og andre tilskudd
- Tilrettelegge for lavterskeltilbud
- Opprettholde tilbud om organisert idrett

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Ballbinger i hver krets (erfaring fra Terråk at det gir mye uorganisert aktivitet).	Idrettslagene i grendene, i samarbeid med skolene		500 000 pr. stk.
Utrede gymsal/flerbrukshall og idrettshall	Plan- og ressursavd.	2012-2013	
Spisse tildeling av kulturmidler	Kulturkonsulent	Årlig	
Opprette ny budsjettpost øremerket lavterskelaktiviteter og nærmiljøanlegg	Rådmann	Årlig	200.000
Videreføre gratis bruk av gymsaler til trening	Rektorene	Fortløpende	

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.

2.3.6 Friluftsliv og naturopplevelse

Friluftsliv og naturopplevelser har stor effekt på folks generelle folkehelse og opplevelse av egen helse. Friluftsliv er en aktivitet mange nordmenn driver med ("født med ski på beina"). Det er en lavterskelaktivitet som kan utføres av alle grupper i samfunnet, uavhengig av fysisk mobilitet og sosioøkonomisk status.

Bindal kommune har mye natur og muligheter til friluftsliv og naturopplevelser både på sjøen, i marka og på fjellet. Med kommunens spredte bebyggelse må man gå ut fra at det er mange naturgitte leke- og aktivitetsplasser i nærheten av boområdene. Bevaring og videreutvikling av slike steder er viktig, og de kan bidra til å utøve fysisk aktivitet i hverdagen.

Det offentlige har et spesielt ansvar for å utvikle tilbud til grupper som i dag vanskelig nåes og som trenger spesiell tilrettelegging og oppfølging.

Det er både frivillige organisasjoner og private aktører som har tilbud i Bindalsnaturen. Kommunen skal være en viktig pådriver for at disse tilbudene opprettholdes og utvikles.

Hovedmål

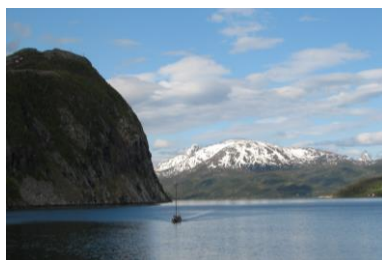
- Bindal kommune skal bidra til økt friluftsliv ved tilrettelegging og informasjon om tilbudene.

Delmål

- Sette Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne og eldre i stand til å være mer aktive.
- Kommunen skal i samarbeid med lag og foreninger utvikle og vedlikeholde turstier og skitraseer
- Gjøre Bindals turmuligheter kjent via kart både for innbyggere og turister.

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Delta i Turkarthelgeland.no	Kulturkonsulent	2012	
Friluftskartlegging	Avd. ingeniør plan- og ressursavd.	2012-13	
Flere benker ved turstiene	Lag- og foreninger	Fortløpende	Se pkt. 2.3.5
Kommunisere Topp 10, fornye tilbudet	Folkehelsekoordinator og Idrettsrådet	Fortløpende	
Legge til rette for grillplasser som er lett tilgjengelig uavhengig av handicap (eks. Oternesset).	Lag og foreninger	Fortløpende	
Merke flere turløyper.	Lag- og foreninger	Fortløpende	
Rydding og tilrettelegging av turløyper	Lag- og foreninger	Fortløpende	Dugnadsinnsats, søkte midler (ekst. og internt, se punkt 2.3.5)

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.



2.3.7 Kultur

Kultur er sunt. Det kan være en fotballkamp, en bra konsert eller å lage noe selv. Forskere ved HUNT har sammenliknet opplysninger om deltagelse i kulturelle aktiviteter med helseopplysninger, og har funnet at alle som konsumerer kultur i en eller annen form opplever bedre helse, er mer tilfreds med livet og har mindre forekomst av angst og depresjon, sammenlignet med folk som ikke er opptatt av kultur.

Musikerne, danserne, malere – og andre utøvende i kunstnere, scorer høyest når det gjelder god generell helse og spesielt for damer. Ikke utøvende, men aktive i konsertsalen, på tribunen eller på dugnad for det lokale koret, scorer høyest når det gjelder livstilfredshet, har mindre angst og depresjon. Trenden er spesielt sterk for menn.

Musikkforsker Anne Haugland Balsnes forteller at *”kormedlemmene blir opplagte, lærer å bruke stemmen, utvikler samhørighet og nyter en aktiv fritid sammen med andre. Koret kan bidra til høyere livskvalitet. Koret er et ressurs- og omsorgssenter.”*

Hovedmål

- Bindal kommune skal *”leggja til rette for eit breitt spekter av kulturverksemd, slik at alle kan få høve til å delta i kulturaktivitetar og oppleve eit mangfald av kulturuttrykk”*. Jfr Kulturloven.

Delmål

- Opprettholde ordningen med kulturmidler (viktig anerkjennelse fra kommunens side)
- Styrke Kulturskolen
- Styrke barn- og ungdomstilbudet
- Søke midler som vil øke muligheten for å nå hovedmålet

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Styrke kulturskolen	Kulturskolerektor	2012	I budsjett
Bruke kulturmidlene målrettet for å utløse aktivitet i lag og foreninger, i alle aldersgrupper.	Kulturkonsulent	Fortløpende	
Videreføre Camp Bindal.	Bindal Frivilligsentral/ kulturkonsulent	Årlig fra 2013	50.000
Videreføre tiltakene som er med i <i>”Bindal med vind i seglan”</i> .	Se sluttrapport for BMVIS	Se sluttrapport for BMVIS	Se sluttrapp. BMVIS
Bruke Bindal Frivilligsentral opp mot flere grupper, også ungdom.	Bindal Frivilligsentral	Fortløpende	
Aktivt bruk av MOT.	Oppvekst- og kultursjef/MOT	Fortløpende	

Opprette ny budsjettpost. Satsing barn og unge.	Rådmann	Årlig fra 2013	100.000
---	---------	----------------	---------

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.

2.3.8 Kost og ernæring

Kostholdet påvirker helsa vår gjennom hele livet. Derfor er det viktig å gi barn og unge gode kostvaner tidlig i livet. Helsedirektoratets kostråd:

1. Variert kosthold med mye grønnsaker
2. Fukt, bær, grove kornprodukter og fisk
3. Begrens bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker i kostholdet
4. Vær fysisk aktiv

Målet med kostrådene er at folk flest skal ha et godt grunnlag for å sette sammen eget kosthold som kan forebygge kroniske sykdommer som hjerte-karsykdommer, noen kreftformer, type 2-diabetes, overvekt og fedme.

Hovedmål

- Gi barn og unge gode kostvaner og kunnskap om hva mat betyr for helsa.

Delmål

- Bidra til bedre kunnskap om ernæring hos innbyggerne.
- Spre relevant informasjon og materiell til kommunens innbyggere.
- Tema vedrørende bevisstgjøring av å kose seg med noe godt – men ikke hver dag (barnehagene)
- Bevisst fokus på hva som serveres i skole og barnehagene (grovt brød, fiskeprodukter, frukt/grønt, bevisst valg av pålegg etc.)

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Kostveiledning ved helsestasjonen til gravide og fra barna er nyfødt.	Helsestasjon	2012	
Servering av daglig lunsj i barnehage og skole.	Oppvekst- og kultursjef.	2014	Avh. av antall brukere
Arrangere "Bra mat" kurs ved Frisklivssentralen og på arbeidsplassene.	Folkehelsekoordinator	Minst 5 pr år.	
Bruke Båtsaumen aktivt.	Folkehelsekoordinator	Regelmessig	
Publisere ang folkehelse på kommunens nettside.	Folkehelsekoordinator Ergoterapeut	Fortløpende	
Bruke sansene og tilby barna forskjellige smaker.	Styrer barnehage	2012	
Redusere sukkerinnhold ved bursdagsfeiring i barnehagene.	Styrer barnehage	2012	
Finne årsaken til hvorfor vi skårer i rød sone i folkehelsebarometeret angående forskriftsmessig drikkevann og E.coli.	Avd. ingeniør plan- og ressurs	2012	

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.



*Nøkkelhullet
Myndighetenes merking av
matvarer med mindre salt,
sukker og fett og mer fiber.*

2.3.9 Tobakk

Andelen røykere er gått ned siden 1970-tallet, og i dag røyker 21 % av befolkningen over 18 år daglig. Hvert år dør 6700 nordmenn av røykrelaterte sykdommer. I tillegg rammes mange av sykdommer som fører til vesentlige helseplager og redusert livskvalitet. HUNT 3 undersøkelsen blant ungdom i Ytre Namdal viser at Hver femte elev i videregående skole røyker, men færre i ungdoms- og videregående skole røyker daglig enn i årene 1995 – 97. Nedgangen er størst hos guttene, jentene røyker mest. Derimot snuser nå hver femte gutt i videregående skole daglig. Snusforbruket har steget i takt med reduksjon av røyk for alle aldersgrupper og begge kjønn.

Tobakksforbruk er den enkeltfaktoren det er mulig å forebygge som kanskje har størst innflytelse på helsetilstanden. Røyking er i stor grad en adferd barn og unge sosialiseres inn i. Røykfrie voksne er derfor et viktig tiltak for å få røykfrie barn og unge. Det viser seg at dersom ungdom holder seg røykfri til de er 19 år, vil de fleste forbli røykfri gjennom livet.

Hovedmål

- Stoppe rekrutteringen av tobakksbrukere og få flest mulig av dagens brukere til å slutte.

Delmål

- Foreldre og vordende foreldre oppfordres til å være gode rollemodeller.
- Alle oppvekstarenaer, både ute og hjemme, skal være tobakksfrie.
- Bindal kommunes ansatte skal være de beste ambassadørene for et tobakksfritt arbeidsmiljø.

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Bindal kommune blir en tobakksfri arbeidsplass fra 1. jan 2012	Bindal kommune	Innført 2012	
Ungdomsskolene deltar i programmet FRI eller tilsvarende, slik at flest mulig blir kjent med helserisikoen forbundet med tobakksbruk.	Rektorer	Regelmessig	
Markere verdens røykfrie dag 31. mai.	Folkehelsekoordinator	Årlig	
Frisklivssentralen har et godt kjent tilbud om røykesluttkurs	Folkehelsekoordinator	Minst en gang i året	
Individuell veiledning i	Folkehelsekoordinator	Fortløpende	

tobakksavvenning	og lege		
Formidle materiell om røyk- og snusfrihet til hjem og rollemodeller via instanser som møter de daglig.	Rektorer, Helsestasjon og legetjenesten	Regelmessig	
Informasjon til gravide	Jordmor	Fortløpende	

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.



Logo for røykeFRI kampanje i skoleverket

2.3.10 Overvekt / fedme

Fedmeøkningen i den voksne Norske befolkning er like markant som i USA med ca. ti års ”forsinkelse”. Både gjennomsnittsvekten og fedmeandel (BMI 30<) øker. HUNT undersøkelsen viser at det er gruppen unge voksne som har økt mest. Hver femte elev i ungdomsskole og videregående skole lider av fedme, men vi vet at barn allerede fra første klasse sliter med dette. Fedmeøkningen er samtidig betydelig større hos menn enn hos kvinner. Lite fysisk aktivitet, mye sukker og fett er de viktigste årsakene til økningen.

En rekke sykdommer og lidelser opptrer oftere hos de med utviklet fedme, og risikoen øker med stigende grad av fedme og spesielt ved bukfedme. De vanligste følgesykdommene er type 2-diabetes, høyt blodtrykk, hjerteinfarkt, gallesten, søvnapne, leddplager, enkelte kreftsykdommer og infertilitet. Vektøkning svekker folkehelsen og arbeidsevnen.

Hovedmål

- Redusere andel med overvektige Bindalinger

Delmål

- Tilrettelegge for sunn mat og gode kostvaner i alle skolene, barnehagene og på arbeidsplassene.

Mål og tiltak på dette området må sees i sammenheng med, og finnes i stor grad under resultatområdene 2.3.1 barnehage, SFO og skole og 2.3.2 arbeidsplassen, 2.3.6 friluftsliv og naturopplevelse og 2.3.8 kost og ernæring.

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Daglig lunsj/varmt måltid i barnehage og skole.	Oppvekst- og kultursjef	2014	Kostnad avhengig av antall
Spre relevant informasjon via helsestasjon, legekontor, bibliotek, barnehage, skole, nettside og Båtsaumen	Folkehelsekoordinator	Fortløpende	
Tilby Bra mat-kurs via Frisklivssentralen	Folkehelsekoordinator	Minst en	

		gang pr år	
Tilby aktivitet/trening på Frisklivssentralen	Folkehelsekoordinator	Fortløpende	
Helsestasjonen og legetjenesten skal gi oppfølging og kostveiledning individuelt eller gruppevis til overvektige barn og deres familie	Helsestasjonen Legetjenesten	Fortløpende	

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.



2.3.11 Rus - Alkohol og andre rusmidler

Alkoholkonsumet i befolkningen har økt betydelig de siste 20 årene. Gjennomsnittlig alkoholkonsum har økt fra 4,99 liter ren alkohol i 1990 til 6,68 liter i 2009. Menn drikker betydelig mer enn kvinner, men forbruket blant kvinner har økt raskere enn hos menn i perioden.

Alkohol er knyttet til en rekke somatiske sykdommer, bl.a. kreft, hjerte- og karsykdom, psykisk sykdom og fosterskade. Høyt forbruk over tid øker risikoen for kronisk sykdom og avhengighet, mens høyt inntak ved en enkelt anledning øker risiko for ulykker og vold. Alkoholbruk følger ikke det samme sosioøkonomiske mønsteret som røyking, kosthold og fysisk aktivitet. Tvert imot er det gruppen med høyest utdanning og inntekt som drikker mest alkohol.

Alkohol er den enkeltfaktor, som sammen med tobakk har størst negativ påvirkning på helsetilstanden til befolkningen i Norge. I 2011 var det flest beslag av cannabis (43 %) og amfetamin/metamfetamin (23 %). Mengden og antall beslag smertestillende/narkotikaklassifiserte medikamenter steg også i 2010.

Bindal kommune har utarbeidet og vedtatt en rusmiddelpolitisk plan for årene 2009 – 2012. Handlingsplanen for rusfeltet viser målsetningene og strategi for arbeidet. Dokumentene er vedlegg til denne planen.

Fakta fra politiet (i Rusmiddelpolitisk plan (2009 – 2012)) tilsier at i Bindal er alkohol det rusmiddel som er mest benyttet. Konsum skjer i forbindelse med offentlige fester og hjemmefester. Politiet har registrert få saker når det gjelder bruk av narkotika. Ytre Namdal og Brønnøy har narkotikarelaterte utfordringer. Det er svært viktig at holdningsskapende arbeid videreføres. Lensmannen forteller at bruken av rusmidler er lik i dag som i 2009.

Hovedmål

- Aktiv bruk av Rusmiddelpolitisk plan og Handlingsplan mot rus.

Delmål

- Utsette rusdebuten.
- Bedre kommunikasjon om rus mellom foreldre og barn.
- Redusere konsumet av rusmidler.
- Forhindre bruk av illegale rusmidler.
- Forhindre problemutvikling knyttet til rus.
- Formidle alternativer til rus.
- Kompetanseheving og samarbeidsområder.
- Forebygge rus

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Gjennomføre tiltak i rusmiddelpolitisk plan 2009 –2012	Henviser til handlingsplanen	I perioden	
Rullering rusmiddelpolitisk plan skal ses på i forbindelse med utarbeidelse av kommunal planstrategi.	Helse- og sosialsjef	2012	
Utvidet skoleteam for å utsette rusdebuten og få foreldre aktivt inn i rusforebyggende arbeid.	Rektorer	2012	
Foreldremøte i barnehagene med tema rus (helsesøstrene og psykiatrisk sykepleier).	Styrer	2012	
Legetjenesten og annet helsepersonell skal følge kritisk med på medikamentbruk.	Fastlegene og sykepleiere	2012	

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.

2.3.12 Psykisk helse

Rundt halvparten av befolkningen i Norge har psykiske plager eller lidelser i løpet av livet. Flere barn enn tidligere får psykiske problemer. En av 20 barn og unge får i dag psykisk helsevern, og dette utgjør dobbelt så mange som for ti år siden. Noen ganger kan kriser som dødsfall og ulykker, eller at man er i en vanskelig arbeidssituasjon eller familiesituasjon, utløse psykisk sykdom. Arv kan øke sjansene for utvikling av psykiske lidelser, og stress kan utløse psykisk lidelse.

Psykisk helse har sterke bånd til flere andre områder i denne kommunedelplanen. Rusmiddelproblemer er så vanlige blant mennesker med en alvorlig psykisk lidelse, at samtidig rus- og psykisk lidelse bør betraktes som regelen mer enn unntaket.

Arbeid er med på å skape tilhørighet og økt selvfølelse. Mange opplever at det å gå på jobb gir mening i tilværelsen, man får struktur på dagen, og muligheter for positive tilbakemeldinger fra folk rundt seg. Det samme gjelder også psykisk helse og barnehage/skole/SFO. Skolene i kommunen har egne handlingsplaner mot mobbing. Det er godt vitenskapelig dokumentert at fysisk aktivitet er en god behandlingsmetode for mennesker ved milde til moderate former for depresjon. Regelmessig fysisk aktivitet forbedrer den fysiske formen og gjør oss mer rustet til å mestre hverdagens krav og utfordringer.

Hovedmål

- Forebygging av psykiske problem og lidelser skal være et overordnet mål innenfor alt forebyggende arbeid som drives innenfor de kommunale tjenestene både i forhold til barn, unge og voksne.

Delmål

- Større fokus på trivsel og trygghet i barnehage, skole og arbeid
- God kommunikasjon på arbeidsplassen
- Mobbing: Lav toleransegrense for mobbing
- Ta barn og voksne på alvor
- Lær barna å respektere hverandre

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Gjennomføre tiltak i Psykiatriplanen for 2007 - 2010	Se psyk. plan		
Aktiv bruk av skolenes planer mot mobbing	Rektorene	Fortløpende	
Opprettholde sosiale tilbud som kjerring/kallkaffe på pensjonistsenteret på Bindalseidet, onsdagskafeen ved Frivilligsentralen eller lignende.	Frivilligsentralen	Fortløpende	
Rullering av psykiatriplan vurderes i forbindelse med utarbeidelse av kommunal planstrategi.	Helse- og sosialsjef	2012	
Skolehelsetjenesten i samarbeid med skolen skal ha fokus på seksuell helse.	Rektorene	Fortløpende	
Hjelpe barna til å løse konflikter med veiledning av barnehagepersonalet	Styrer	Fortløpende	
Skolene skal forberede elevene på overgangen til videregående skole i Nord-Trøndelag og Nordland.	Rektorene	Fortløpende	
Lokalt helseapparat/barnevern/PPT skal samarbeide med Oppfølgingstjenesten for videregående skole.	Lokalt helseapparat Barnevern, PPT, Oppfølgingstjeneste	Fortløpende	
Styrke barn og unge gjennom program for psykisk helse (eks. ZIPPIs venner, LØFT, PALS, Kjærlighet og grenser).	Helsesøster Psyk. sykepleier Rektor	Fortløpende	

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.

2.3.13 Universell utforming

Likeverd er en viktig verdi i vårt samfunn. Mennesker med ulike funksjonsnedsettelse skal ha like gode muligheter til deltagelse som andre, og det offentlige har et ansvar for å sikre dette (Pbl og Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven). Store deler av befolkningen vil over kortere eller lengre tid ha nedsatt funksjonsevne. Eksempel på dette er nedsatt syn, nedsatt bevegelsesevne og nedsatt hørsel.

Funksjonshemming oppstår når det foreligger et gap mellom individets forutsetninger og omgivelsenes utforming eller krav til funksjon (Stortingsmelding nr. 40, 2002 – 2003). Personene hindres eller begrenses i sin samfunnsdeltakelse på grunn av unødvendige fysiske hinder i miljøet.

Diskriminering og tilgjengelighetsloven av 2009 sier at ”Med universell utforming menes utforming eller tilrettelegging av hovedløsninger i de fysiske forholdene slik at virksomhetens alminnelige funksjon kan benyttes av flest mulig”. Eksempel på dette er trinnfri adkomst, mulighet til å ta seg fram til og i bygget med bruk av tekniske hjelpemiddel, enkel betjening av dører, håndlist i trappe- og rampeløp, skriftlig og visuell informasjon, god belysning av skilt og bruk av kontrast.

Hovedmål

- Tilstrebe at alle kommunale bygg har en utforming som gir like muligheter til deltagelse uavhengig av funksjonsevne.

Delmål

- Tilrettelegge inngangsparti der folk med nedsatt funksjonsevne ofte befinner seg (eks. legekantoret, rådhuset, sykehjemmet og omsorgsboliger).
- Universell utforming ved alle nybygg og idrettsanlegg.

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Fokus på universell utforming ved gjennomgang av vedlikeholdsplaner og nye arealplaner	Plan- og ressursjef	Fortløpende	
Bruke rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne og eldre, og folkehelsekoordinatoren som høringsinstanser.	Plan- og ressursjef	Fortløpende	
Systematisk gjennomgang av belysning i offentlige bygg.	Avd. ingeniør	2013	
Systematisk gjennomgang av all skilting i og rundt kommunale bygg	Avd. ingeniør	2013	
Følge opp tiltak identifisert av rådet for funksjonshemmede sin gjennomgang av kommunen	Folkehelsekoordinator	2012-2013	

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.

2.3.14 Andre samfunnsoppgaver

Av andre samfunnsoppgaver har vi bl.a. ansvar for tilrettelagte boliger, helsestasjon for eldre, tilrettelegging for nye arbeidsplasser og tiltak innen barnefattigdom.

Vi har en større andel eldre innbyggere i kommunen enn andre kommuner, og det er viktig med primærforebyggende tiltak for å forhindre at skade og sykdom oppstår. Dette kan være forebygging av fallulykker, brann, tilrettelegging ved kognitiv svikt osv. Det er også viktig at alle barn og unge skal kunne leke og utfolde seg uavhengig av økonomisk status. Barnefattigdom er stigmatiserende og kan gi uheldige ettervirkninger.

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Vurdere behov for tilrettelagte boliger i samfunnsdel i kommuneplanen	Plan- og ressursjef	2013	
Undersøke behov for og eventuelt starte helsestasjon for eldre/hjemmebesøk for alle i en viss årsklasse	Hjemmetjenesten	2014	
Tilrettelegge for nye/flere arbeidsplasser	Kommunestyret	Fortløpende	
Gjennomføre prosjektet «Vårres unga - vårres framtid». Denne gjennomgangen vil danne grunnlag for å starte tiltak og søke midler for tiltak/områder vi må styrke.	Folkehelsekoordinator og kultur- og oppvekstsjef	Utløpet av 2012	Kombinasjon av søkte midler og kommunale midler

Når det ikke er angitt kostnad for tiltakene, er det fordi de kan dekkes innenfor eksisterende driftsbudsjett.

3. Referanser

Introduksjon

Stortingsmelding nr. 16. Resept for et sunnere Norge. Helsedirektoratet 2002.

Kommunedelplan for Fysisk aktivitet og naturopplevelse 2003 – 2006. Bindal kommune

LOV 2011-06-24 nr 29: Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven). Helsedirektoratet 2011.

St. meld. Nr. 47 (2008-2009) Samhandlingsreformen. Rett behandling – på rett sted – til rett tid. Helse- og omsorgsdepartementet. 2009

Lov om planlegging og byggesaksbehandling (plan- og bygningsloven). Miljøverndepartementet. 2008

Statistisk sentralbyrå – befolkningsstatistikk

Kommunebarometeret <http://www.helsedirektoratet.no/kommunehelseprofiler>

Barnehage, skole SFO

Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer. Helsedirektoratet 2008.

Ørnulf Seippel, Åse Strandbu og Mira Aaboen: [Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer](#). NOVA Rapport 3/2011.

Arbeidsplassen

LOV 2005-06-17 nr 62: Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv. (arbeidsmiljøloven). Arbeidsdepartementet. 2005

Bomiljø og nærmiljø

Lov om planlegging og byggesaksbehandling (plan- og bygningsloven). Miljøverndepartementet. 2008

Tilstrekkelig fysisk aktivitet for god helse – gjennom hele livet. Strategisk plan med forslag til tiltak for perioden 2009 – 2012. Nasjonalt råd for fysisk aktivitet, Oslo 2009. Helsedirektoratet.

Frisklivssentralen

Veileder for kommunale frisklivssentraler. Etablering og organisering. Helsedirektoratet, 2011.

Idrett og anlegg

Handlingsplan folkehelsearbeidet 2008 – 2011, Nordland fylkeskommune.
Fylkestingssak om forlengelse av planen fram til 2012.

Kultur

Anne H. Balsnes. Kor på blå resept. <http://www.forskning.no/artikler/2010/mai/250592>

Koenraad Cuypers et.al., [Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway](#), Journal of Epidemiology and Community Health, 2011

LOV 2007-06-29 nr 89: Lov om offentlige styresmakters ansvar for kulturverksemd (kulturlova). Kulturdepartementet. 2007

Kost og ernæring

Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer i Norge – Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag. Nasjonalt råd for ernæring. 2011. Helsedirektoratet.

Tobakk

Folkehelse rapport 2010: Helsetilstanden i Norge. Oslo: Folkehelseinstituttet; 2010. Rapport 2010:2.

Nasjonal strategi for det tobakksforebyggende arbeidet 2006 – 2010. Helse- og omsorgsdepartementet. 2006

Overvekt / fedme

Folkehelse i endring. Helseundersøkelsen Nord-Trøndelag. HUNT 1 (1984-86) – HUNT 2 (1995-97) – HUNT 3 (2006-08)

Rus - Alkohol og andre rusmidler

RusStat: rusmiddelstatistikk på nett (database). Oslo: Statens institutt for rusmiddelforskning (oppdatert 2010; lest 22 Sep 2010) Tilgjengelig fra: <http://statistikk.sirus.no/sirus/>

Elstad JI, Hofoss D, Dahl E. Hva betyr de enkelte dødsårsaksgrupper for utdanningsforskjellene i dødelighet? Nor epidemiol 2007;17(1):37-42. Tilgjengelig fra <http://www.ntnu.no/ojs/index.php/norepid/article/viewFile/168/149>

Kripos – Narkotika og dopingstatistikk 2010

https://www.politi.no/vedlegg/lokale_vedlegg/kripos/Vedlegg_1106.pdf

Bindal kommune. Rusmiddelpolitisk plan 2009 – 2012.

Psykisk helse

Aktivitetshåndboken ”Fysisk aktivitet i forebygging og behandling.” kap. 21. Depresjon. Helsedirektoratet. 2009.

Tilstrekkelig fysisk aktivitet for god helse – gjennom hele livet. Strategisk plan med forslag til tiltak for perioden 2009 – 2012. Nasjonalt råd for fysisk aktivitet, Oslo 2009. Helsedirektoratet.

Universell utforming

Lov om planlegging og byggesaksbehandling (plan- og bygningsloven). Miljøverndepartementet. 2008

Stortingsmelding nr. 40, (2002–2003) Nedbygging av funksjonshemmende barrierer. Strategier, mål og tiltak i politikken for personer med nedsatt funksjonsevne. Sosialdepartementet. 2003

LOV 2008-06-20 nr 42: Lov om forbud mot diskriminering på grunn av nedsatt funksjonsevne (diskriminerings- og tilgjengelighetsloven). Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet. 2008

Vedlegg 1.

Sammenfatning av spørsmål gitt på Bindalsdagen 10.09.11 på Holm

I samarbeid med "Bindal med vind i seglan" var det en felles spørrekonkurranse med tre spørsmål fra arbeidsgruppa for folkehelseplan: '

1. Har vi behov for flerbrukshall/idrettshall i Bindal? Ja / Nei /Vet ikke
2. Savner du tiltak i ditt nærmiljø for å bli mer aktiv? (eks. tursti, balløkke, turbenker, park/lekeplass, veglys, gymsal...). Hvis ja - hva?
3. Hvor ønsker du tiltakene i spørsmål 2?

146 personer svarte på spørsmålene. Det var over 500 personer som møtte opp på Bindalsdagen på dagtid.

Spørsmål nr 1: Har vi behov for flerbrukshall/idrettshall i Bindal?

116 Ja (80 %)

6 Nei (4 %)

24 Vet ikke (16 % To personer skrev at det må utredes eller at det er avhengig av pris/konsekvenser)

Spørsmål nr 2 og 3:

16 personer (11 %) svarte at det ikke var behov for tiltak i nærmiljøet for å være aktiv.

17 personer (11,6 %) svarte blankt på spørsmålet.

113 personer (77,4 %) svarte ja på disse spørsmålene og foreslo følgende tiltak:

Bindalseidet:	Lekeplass Gymsal (26 stk) Flerbrukshus/gymsal (6 stk) Gatelys (4 stk) Idrettshall (4 stk) Stort treningsstudio (2 stk) Ridehall (2 stk) Skøytebane x 2 Tursti (Vikestad til Kalvika, ved sjøen)	Ballbinge (8stk) Balløkke (2 stk) Boligutvikling Forsamlingshus (3 stk) Handballbane (3 stk) Tursti Kunstgressbane x 2 Klatreløype x 2
Holm/Solstad/Hall:	Flere turstier uten gjørme Park/lekeplass Gymsal Benker	Ballbinge (2stk) Veglys Parker
Horsfjord/Kjella:	Veglys (6 stk) Idrettshall Turstier Balløkke (5 stk) Benker (5 stk) Flere merkede turstier med benker (nærheten til skole og lysløype) Gapahuk/gamme (nærheten til skolen, 2 stk)	Lekeplass Større gymsal (skolen, 14 stk) Ballbinge (5 stk) Helårsløype Bedre veger

Kjelleidet:	Idrettshall (sentralt i kommunen)	
Terråk:	Rugbylag (3 stk) Lekeplasser Turbenker Jungelløype ved skolen Hinderløype (Trollskogen, 2 stk) Idrettshall/flerbrukshall (9 stk) Park Kunstgressbane Klatreløype x 2 Muligheter for friidrettsleker Gangvei og lys til utfartsområde (Fallbekkvatnet) Tursti med benker rundt Fallbekkvatnet	Hoppbakke/kuleløype Balløkke Kunstgressbane x 2 Skøytebane på handballbanen x 2 Skateboardbane Flere idretter å velge i Flere benker i løypene Løpebane rundt fotballbanen Gruse tursti opp til Veabakkan
Øksningsøy:	Veglys	
Årsandøy:	Veglys	Gruslagt tursti med lys.

De fleste gav forslag til aktivitet/tiltak knyttet til nærområdene sine. Følgende tiltak er ikke stedfestet, men beregnet til hele kommunen:

- Fritidsaktiviteter i ukedagene
- Flere tiltak til ungdom som ikke driver idrett.
- Rasteplasser langs hovedveien – Skoging
- Sykkelløype
- Ballbinger
- Oppussing av lekeplasser
- Gymsal
- Veglys
- Kjøpesenter
- Lekeplasser i byggefeltene
- Øvelsesplass for ungdom som spiller musikk
- Flere merkede turstier