

INNHOLDSFORTEGNELSE

FORORD	2
SAMANDRAG/ OPPSUMMERING	2
A - BEFOLKNINGSSAMANSETNAD	5
Kven er innbyggjarane våre?	5
B - OPPVEKST OG LEVEKÅRSFORHOLD	6
Korleis er det å gå i barnehage og på skule i kommunen?	6
Statistikk:	7
Korleis er det å arbeide her?	8
Korleis er dei økonomiske forholda og i kva grad er det skilnader?	9
C - FYSISK, BIOLOGISK, KJEMISK OG SOSIALT MILJØ	10
Korleis er det fysiske miljøet og i kva grad er det gjort trygt og tilgjengeleg for befolkninga?	10
Kva sider ved det kjemiske og biologiske miljøet bør vi vere særskilt merksame på?	11
Kva sider ved det sosiale miljøet vi bør vere særskilt merksame på?	12
Er dei sosiale møteplassane og arenaene gode nok og mange nok?	12
D - SKADAR OG ULUKKER	14
Kva for type skadar og ulukker blir innbyggjarane våre utsette for? Kvar og korleis skjer ulukkene? Kven blir råka?	14
E - HELSERELATERT ÅTFERD	15
Korleis lever folk liva sine?	15
Statistikk	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Kva GJER kommunen MED SITT ANSVAR for å legge til rette for sunne levevanar?	15
F - HELSETILSTAND	16
Korleis er helsa til befolkninga?	16
AKTUELLE FOLKEHELSETILTAK I ULVIK	17

Forord

Ulvik herad sin førre folkehelseoversikt var frå 2014. Etter det har kommunen vore utan folkehelsekoordinator.

Helse- og omsorgsleiar reetablerte i 2017 ei tverrfagleg folkehelsegruppe og starta i 2018 arbeidet med ein oppdatert folkehelseoversikt. Denne oversikten skal vera ein del av grunnlaget når heradet skal rullera sin kommuneplan (samfunnsdelen), og når politikarane skal prioritera tiltak i budsjett og økonomiplan.

Proessen: Først har 2 av medlemmene i gruppa innhenta kunnskap frå eksterne databaser og regionale kurs/konferansar. Så har medlemmene i gruppa bearbeidd stoffet og supplert på kvar sine fagområde. Gruppa i fellesskap har så arbeidd fram sluttdokumentet.

Dei tema som vert omtala er valde ut frå ein felles mal laga i fylkeskommunen sitt folkehelsearbeid. Det er tema som både ut frå forskning og den allmenne oppfatning har tydeleg innverknad på folkehelse.

Dei som har vore med i folkehelsegruppa er:

Kristin Liset, helse- og omsorgsleiar (til april-2019)

Åshild Lussand Sønsteby, helse- og omsorgsleiar (frå april-2019)

Knud-Erik Gissel, pedagogisk ansvarleg

Solgunn Wiik Bjørke, barnehagestyrar

Unni Solem, kommuneoverlege

John Grimeland, ingeniør teknisk eining

Andre som har gitt innspel i prosessen:

Gunnlaug Lekve, helsesjukepleiar

Ivar Bu Larsen, bibliotekar

Vibeke Korsnæs, turistkontoret

Samandrag/ oppsummering

Hovudinntrykket etter gjennomgang av statistikk og bruk av tverrfagleg lokal erfaringsbasert kunnskap, er at folkehelsa i Ulvik ikkje skil seg vesentleg frå landsgjennomsnitt eller fylket. Vi har dei same utfordringane som landet elles:

- Det er sosial ulikskap i lokalsamfunnet vårt, vi veit at det har ein innverknad på helsa.
- Det er mange som er for lite fysisk aktive, både av born og vaksne
- Overvekt er eit problem for mange, og det kan vera vanskeleg å ta tak i
- Einsemd er oftast eit usynleg problem som kan vera vanskeleg for fleire

Ulviksamfunnet har mange gode kvalitetar som har positiv innverknad på folkehelsa:

- Lett tilgjengeleg variert natur, tilrettelagde tuområde og turframlegg med ulike krav til fysisk kondisjon
- Mange lokale lag med organisert aktivitet
- Fleire uformelle sosiale møteplassar

Kva kan Ulvik gjera av tiltak for ytterlegare å fremja folkehelse og trivnad i bygda?

Generelt om folkehelseiltak:

Tiltak som skal vera helsefremjande og som skal utjamna ulikskap innan helse kan i prinsippet ha 2 ulike innfallsvinklar:

Generelle befolkningsretta tiltak. Dette er tiltak som har alle / heile gruppa som målgruppe, men der effekten av tiltaket kanskje kan gjera størst positiv skilnad hjå dei som treng det mest. Døme kan vera å auka barnetrygda, det vil ha stor effekt for dei fattigaste barnefamiliane. Eller tilbod om skulemåltid til alle, det vil bety mest for dei som har størst problem med å få regelmessige måltid. Fordelen med slike tiltak: Ikkje-stigmatiserande.

Spesifikke tiltak mot utsette grupper og personar. Dette kan t.d vera utlån eller billegsal av brukt sportsutstyr til dei som ikkje har råd å skaffa på anna vis. Eller det kan vera friplass i barnehage. Eller trimtilbod for overvektige. Mange andre tiltak kunne nemnast, hovudpoenget er at ein identifiserer sårbare grupper eller personar som får ein type hjelp. Slik hjelp er behovsprøvd og kan verta stigmatiserande.

I visse tilfelle kan ein nytta kombinasjon av dei 2 prinsippa, t.d når idrettslaget i Ulvik arrangerer faste aktivitetsdagar for barn og foreldre i skiløypa (generelt tiltak), men nokon treng utstyr og skyss for å kunne delta(spesifikt tiltak).

Framlegg frå folkehelsegruppa om tiltak som kan ha god innverknad på folkehelsa i Ulvik:

Vi vil foreslå tiltak som stimulerer til auka fysisk aktivitet, betre kosthald og meir sosial samhandling mellom folk i bygda. Tiltaka er dels retta mot barn og unge, dels mot vaksne og eldre.

Tiltak 1:

Markering av 2 gangfelt i Tyssevikvegen (ulukkesførebygging) for at alle trygt kan nytta gangvegen. Kan heradet finna ein kreativ måte å gjera dette på trass i at Statens Vegvesen seier nei? Alternativt laga fartsdumpar?

Tiltak 2 og 3:

Tilbod om frukt og grønsaker i skulen dagleg. Skulemåltid 2 dagar i veka

Tilbod om frukt og grønsaker i barnehagen kvar dag. Varmt måltid i barnehagen 3 dagar i veka

Tiltak 4: (heng saman med 2 og 3)

Engasjera vaksne som har eit aktivitetsbehov til å laga maten på skulen og i barnehagen. Dette kan vera eit tiltak for innvandrarar, arbeidsledige og/eller pensjonistar. Tiltaket må finansierast, evt i samarbeid med Nav.

Tiltak 5:

Kommunen vil stimulera til uformelle møteplassar der folk kan vera fysisk aktive. Ein har alt i dag aktivitetsområde ved Brakanes skule, idrettsanlegget i Holmen, leikeplassen ved barnehagen mm. Kommunen må fullføra nærmiljøanlegget på skulen, og laga tydeleg skilting frå sentrum om denne aktivitetsplassen. I tillegg er det ønskeleg med utvida grøntareal med trim- og klatrestativ og benkar på Allmenningen, ned mot fjorden. Dette kan fungera som møteplass for familiar og for born og unge. (Ungdomsklubben sitt lokale ligg like over gata, Ulvik treningssenter ligg like ved).

Tiltak 6:

Heradet kan gi økonomisk støtte til lag og organisasjonar som driv med lågterskeltilbod, t.d Helselaget i deira arbeid med lågterskel trimtilbod og med etablering av ei frivillig besøksteneste. Især nye tiltak er viktig å støtta.

Tiltak 7:

Heradet kan leiga ut sine lokale gratis til frivillige organisasjonar som lagar tilbod om fysisk aktivitet og sosiale møteplassar, t.d i biblioteket, ungdomshuset. Dette vert alt gjort og må vidareførast som ein god strategi.

Tiltak 8:

Heradet kan halda fram med å gi praktisk og økonomisk støtte til frivillige lag og organisasjonar. Dette er den absolutt billigaste måten når ein vil få til aktivitet. Oppmuntring til dei som bidreg til positiv aktivitet vert gjeve gjennom den årlege kulturprisen.

Tiltak 9:

Folkehelsegruppa ønskjer at rådmannen si leiargruppe vurderer om det i all sakshandsaming skal inngå eit punkt om framlegget har innverknad på miljø og folkehelse. Dette vil vera ei bevisstgjerung for alle sakshandsamarar og beslutningstakarar.

Tiltak 10:

Heradet kan gi økonomisk støtte til å byggja ein felles nettside for heile kommunen (Friskus).

Friskus.com er en interaktiv aktivitetskalender med frivillig-oppdrag og arrangement. Innbyggere, frivillige lag og organisasjoner og kommunen får helhetlig oversikt og hører til i valgfrie interesse-grupper. Arrangører har et felles verktøy for synlighet, rekruttering, koordinering, statistikk/styring, motivasjon og kommunikasjon. Verktøyet er fri for reklame, og er vurdert til å ha høy kvalitet og brukervennlighet.

Friskus.com er for alle enheter i kommunen med aktiviteter for befolkningen (kultur, idrett, helse, omsorg, velferd, byplanlegging), frivillige lag og organisasjoner, samt alle innbyggere.

Kostnader og finansiering:

Det er per i dag ikkje sett av eigne midlar til folkehelseiltak utover det tilskotet heradet fekk på 70 000kr i 2018-19. Det medfører at tiltaka må finansierast gjennom dei ulike einingane sine budsjett, og har lett for å verta nedprioriterte og gløynde. Folkehelsegruppa ønsker difor at det vert sett av ein budsjettpost til folkehelseiltak.

Politikarane avgjer kva tiltak som skal prioriterast inn i kommuneplan og økonomiplan.

Rådmannen si leiargruppe må vera pådrivarar for å gjennomføra tiltak, i samarbeid med den tverrfaglege Folkehelsegruppa.

A - Befolkningsamansetnad

KVEN ER INNBYGGJARANE VÅRE?

Folketalet i Ulvik har gått jamt nedover dei siste 40 åra, men det ser ut til å vera stabilt dei siste 10 år. SSB sin prognose er ytterlegare folketalsnedgang.

Folkehelseprofilen seier at vi ikkje er signifikant ulikt landsgjennomsnittet når det gjeld born 0-17. Men inntrykket frå lokal kjennskap er at fødselskulla er litt mindre (10-15 per år) og skuleklassane krympar. Dei siste par skuleåra har ein teke konsekvensen av dette og slått saman klassetrinn på skulen.

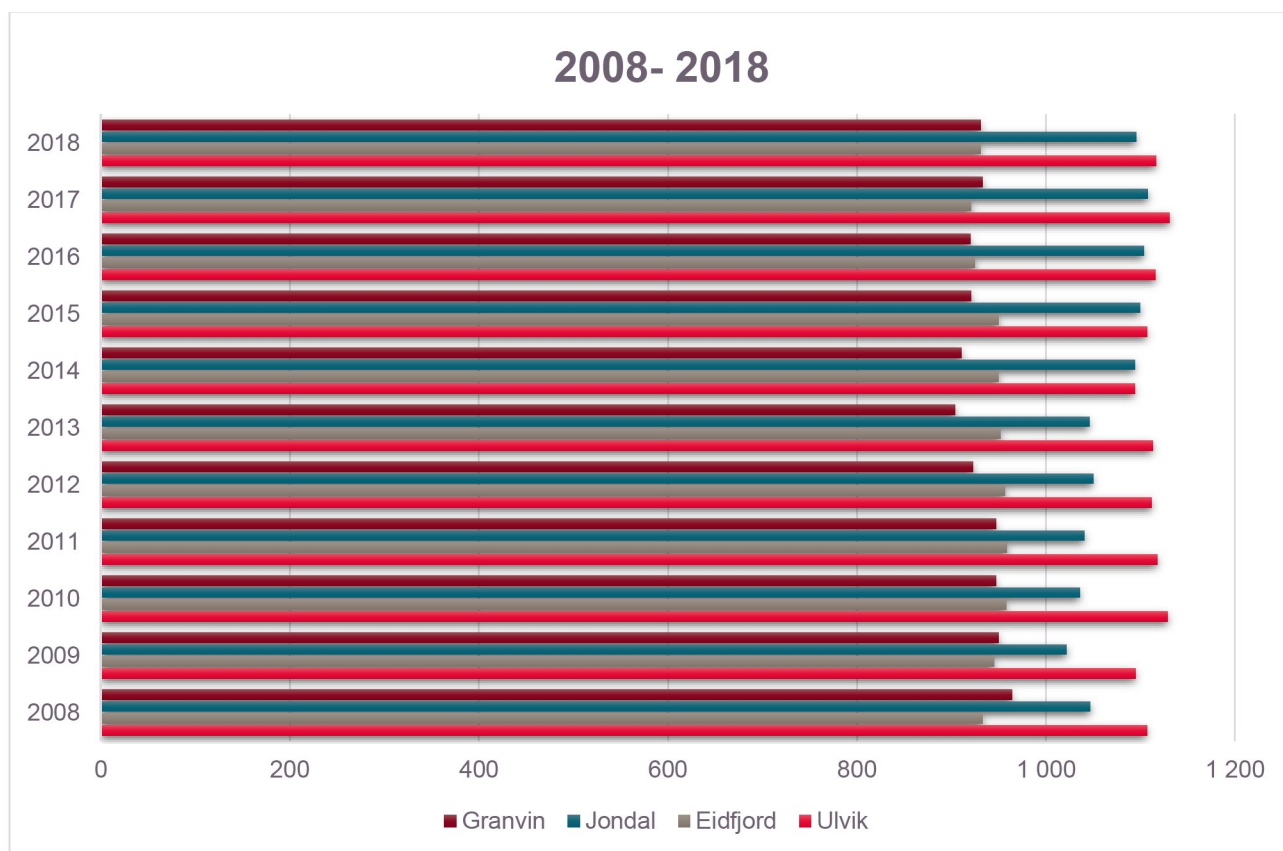
Den delen av befolkninga som er over 80 år, er ved framskriving av utviklingstendensen signifikant høgare enn landsgjennomsnittet.

Når det gjeld innvandrarak, så har Ulvik teke imot fleire familiar frå Syria i perioden frå 2014-15. Desse familiane er komne eit stykke i integreringsprosessen, men ingen av dei vaksne er komne i ordinært arbeid så langt. Fleire av dei er i utdanning. Det er få arbeidsplassar og lite variert arbeidsmarknad lokalt i bygda. Dersom vi ikkje greier å gi dei tilbod om arbeid, vil flyktningar med gode ressursar gjerne flytta til Voss eller Bergen for utdanning og jobb.

Ulvik har relativt mange arbeidsinnvandrarak med utanlandsk opphav, dei kom for å arbeida i turistnæring eller i landbruk og landbruksrelaterte foredlingsverksemdar.

I gruppa unge vaksne, med eller utan born, har fleire dei siste åra vald å flytta attende til heimbygda og etablara seg. Det synest kan henda ikkje på statistikken, men er ein viktig og positiv faktor til utvikling av lokalsamfunnet,- det skapar optimisme. Nokon har laga sin eigen arbeidsplass.

Utvikling i tal innbyggjarar (Befolkningsvekst):



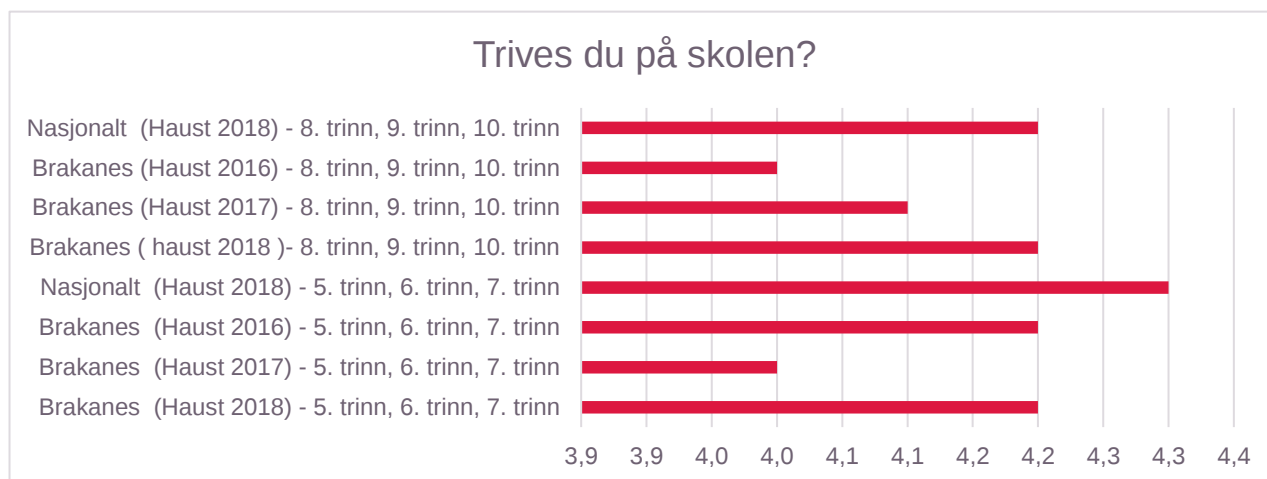
Lenke til folkehelseprofil for Ulvik:

<https://khp.fhi.no/PDFVindu.aspx?Nr=1233&sp=2&PDFaar=2019>

B - Oppvekst og levekårsforhold

KORLEIS ER DET Å GÅ I BARNEHAGE OG PÅ SKULE I KOMMUNEN?

Barn og unge, trivsel i skulen:



Skulen gjennomfører Ungdata undersøkinga kvart 3.år, sist i 2017. Tala her er for små til at ein kan tolka dei. I tillegg gjennomfører skulen Elevundersøkinga kvart år og ei anna undersøking for 1.-4.klasse.

Elevundersøkinga frå hausten 2018 viser at mange elevar trivst på skulen, har nokon å vera ilag med og vert ikkje mobba. T.d er det ingen elvar som seier dei aldri har nokon å vera ilag med i friminutta. På spørsmål om ein har blitt mobba på skulen dei siste månadene svarer mange at dei ikkje har blitt mobba i det heile tatt og nokre ein sjeldan gong. Tala er elles så små at dei ikkje vert vist.

I undersøkinga som vart gjennomført hauste 2018 for 1.-4.klasse seier mange elevar at dei trivst på skulen. Desse svara på undersøkinga med smilefjes, her var mange blide og nokon litt blide og få sure. Dei fekk og spørsmål korleis dei hadde det ilag med dei andre elevane. Resultatet var det same.

Med andre ord trivst dei fleste elevar på skulen og få vert mobba. Det er likevel grunn til å tru at det er nokon strevar med trivsel og at det finst mobbing på skulen. Skulen har ein del tiltak som skal hjelpa på den fysiske og psykiske helsa, både av førebyggjande art og meir konkrete tiltak når mobbing/krenkande åtferd oppstår. Skulen bruker desse programma Zippys venner, Det er mitt val og Alle har ei psykisk helse. Zippys venner er for heile småsteget og skal læra elevane livsmeistring gjennom å meistra dagleglivets utfordringar, å identifisera og snakka om følelsar, og å støtte andre. Trivselseiar programmet brukar ein mobbefrie trivselseiarar(TL) som er elevar frå 4.-10. trinn som bidrar til betre samhold og eit tryggare skulemiljø, gjennom organisert aktivitet i friminutta. «Alle har ei psykisk helse» er eit tiltak frå Rådet for psykisk helse som er rette mot ungdomsskuleelevar. Dette har som mål å utfordra dei unge sine haldningar og fordommar i forhold til psykisk helse, samt bidra til økt kunnskap om psykiske plager og om korleis ein kan få hjelp. Lærarane held på med ei digital opplæring i å få til eit godt og inkluderande læringsmiljø som vert avslutta til jul i 2019.

Det er laga ein plan for uteområdet der det skal leggjast til rette for mange varierte aktivitetar. Denne vart laga i samarbeid med fylket, personale og ikkje minst idear frå eit folkemøte som skulen arrangerte. Planen manglar framleis ein del finansiering.

Frå hausten 2019 innføre skulen ei fysisk aktivitet økt kvar dag, med eit fruktmåltid. Eit av valfaga på ungdomsskulen er «Fysisk aktivitet og helse». Mange av elevane vel dette som sitt valfag. Skulen gjennomførte eit kurs for foreldre i samarbeid med barnevernet, COS-kurs (circle of security) våren 2019. Dette er ein del av eit prosjekt som heiter «god oppvekst» der ein har fått midlar 300000,- frå BUFdir. Dette har fokus på foreldre og særskilt på dei med innvandrar bakgrunn. Skule og barnehage samarbeider rundt dette.

Skulen har 8 timar pr. veke leksehjelp i skuletida fordelt på elevane i 3.-7.klasse, men det kan nok vera eit tiltak med leksehjelp for elevane etter skuletid, utført av pensjonistar eller andre.

Trivsel i barnehagen:

I barnehagen arbeider me heile tida for at barna skal oppleva eit godt psykososialt miljø. Det er eit av dei viktigaste pålegga som vert gitt i Rammeplan for barnehagen. «Barnehagen skal anerkjenne og verne om eigenverdien til barndommen. Å bidra til at alle barn som går i barnehagen får ein god barndom som er prega av trivsel, vennskap og leik, er fundamentalt. Barnehagen er og ei aktiv deltaking i samfunnet og bidreg til å leggje grunnlaget for eit godt liv.» Rammeplanen s. 8.

Barnehagen gjennomfører to undersøkingar som skal kartleggja brukarane sin trivsel i barnehagen, Foreldreundersøking som er i regi av Utdanningsdirektoratet og ei triveselsundersøking som vert gjennomført med dei eldste barna i barnehagen.

Foreldreundersøkinga vert gjennomført kvart år løpet av november. Foreldra får tilsendt påloggingsinformasjon og svarer digitalt.

Foreldra svarer på 30 spørsmål i høve tema som barnet sin trivsel og utvikling, samarbeid med barnehagen, informasjon og tilfredsheit med barnehagen sitt mattilbod, lokale og uteområde. Resultatet vert bearbeidd på avdelingane, lagt fram for Foreldra sitt arbeidsutval og for Samarbeidsutvalet. Det skal brukast som vurdering og grunnlag for utviklingsarbeid i barnehagen.

I 2018 var svarprosenten på 62,9. Resultata fortel oss at foreldra er mest nøgde med barna sin trivsel, utvikling og levere- og hente situasjonen i barnehagen. Dei er minst nøgde med fysiske tilhøve, hygiene, leiker og utstyr både inne og ute. Me har også utviklingspotensiale i høve tilvenning og overgang barnehage – skule.

Barnehagen nyttar verktøyet frå barnehagetrivsel.no for å ha eit systematisk arbeid i høve det å sikra oss at barna får uttala seg om barnehagekvardagen sin. Her får dei eldste barna delta i eit intervju der dei får svara på 46 spørsmål/påstandar om korleis dei opplever å ha det i barnehagen. Spørsmåla sorterar under tema som generell trivsel, innetid/utetid, venner, medverknad og til sist ei vurdering av om barnehagen vår er ein bra stad å vera for barna.

Undersøkinga vart gjennomført i 2018. I 2019, får me per mars, ikkje fram rapport over resultatet. Det lyt vera minst 10 barn som har gjennomført intervjuet før me får innsyn i resultatata. For 2018 har me tilgang på rapport. Denne vart lagt fram for foreldra på møte våren 2018.

Resultata syner at dei fleste barna har det fint, men at der er tilhøve me må vera merksame på i høve barns trivsel. På siste spørsmålet der barna skal vurdere om barnehagen er ein fin stad å vera for barn, svara alle positivt på det. 90.9% svara at dei er mest glade og nøgde når dei er i barnehagen.

Verktøya me brukar er utarbeidde slik at dei skal sikra den enkelte brukar sine krav til anonymitet.

Barnehagen har og teke i bruk samtaleverktøy om «grøne og raude tankar» for å snakka med born om kjensler, om korleis dei har det og kva dei kan gjera med dei vonde tankane.

Tilgang til uteområde og turområde:

Barnehagen har ei tomt og ein leikeplass som gir barna tilgang til eit langt større uteområde enn det som er minstekrav i Lov om barnehage.

I tillegg nyttar barnehagen turmål og idrettsanlegg i nærleiken. Barnehagen nyttar idrettsanlegget i Holmen og stranda nedanfor.

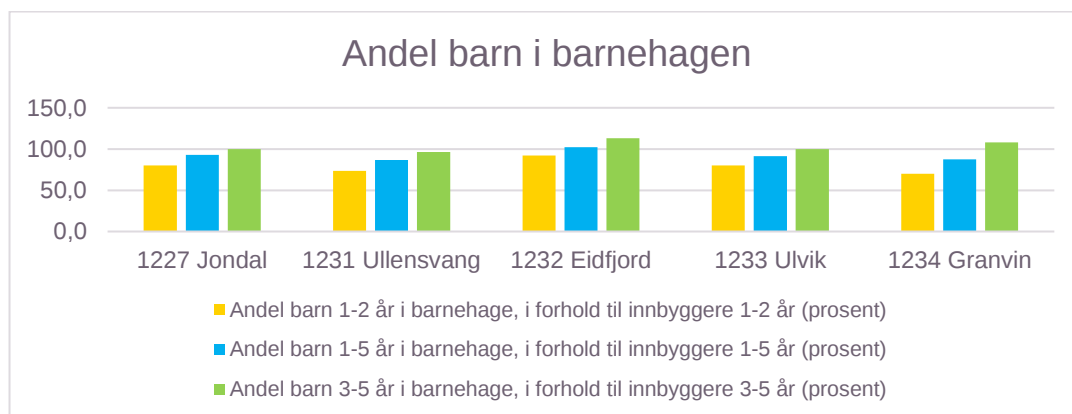
I nærområdet nyttar dei også ulike natur, skogsområde og elva Gauro.

Det har kome forslag frå 4H om å vera med i eit samarbeid om å byggja opp eit aktivitetsområde ved Tunheim.

Barnehagen nyttar Haugesenteret og biblioteket. Når dei eldste barna er på bli- kjentdagar på skulen, nyttar dei uteplass og lokale til SFO.

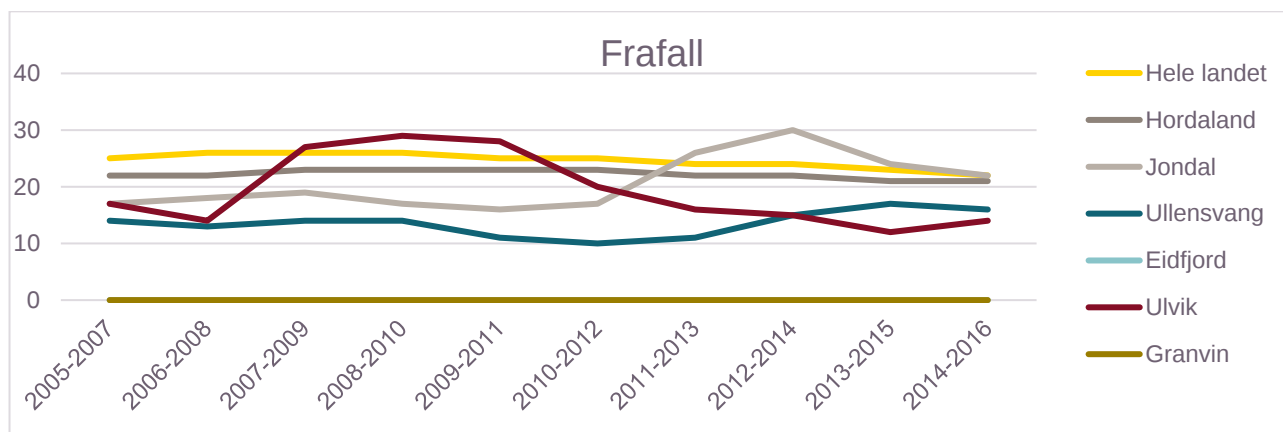
Statistikk:

Barn i barnehage:



Fråfall i vidaregåande skule: (tabell oppdaterast av Knud Erik)

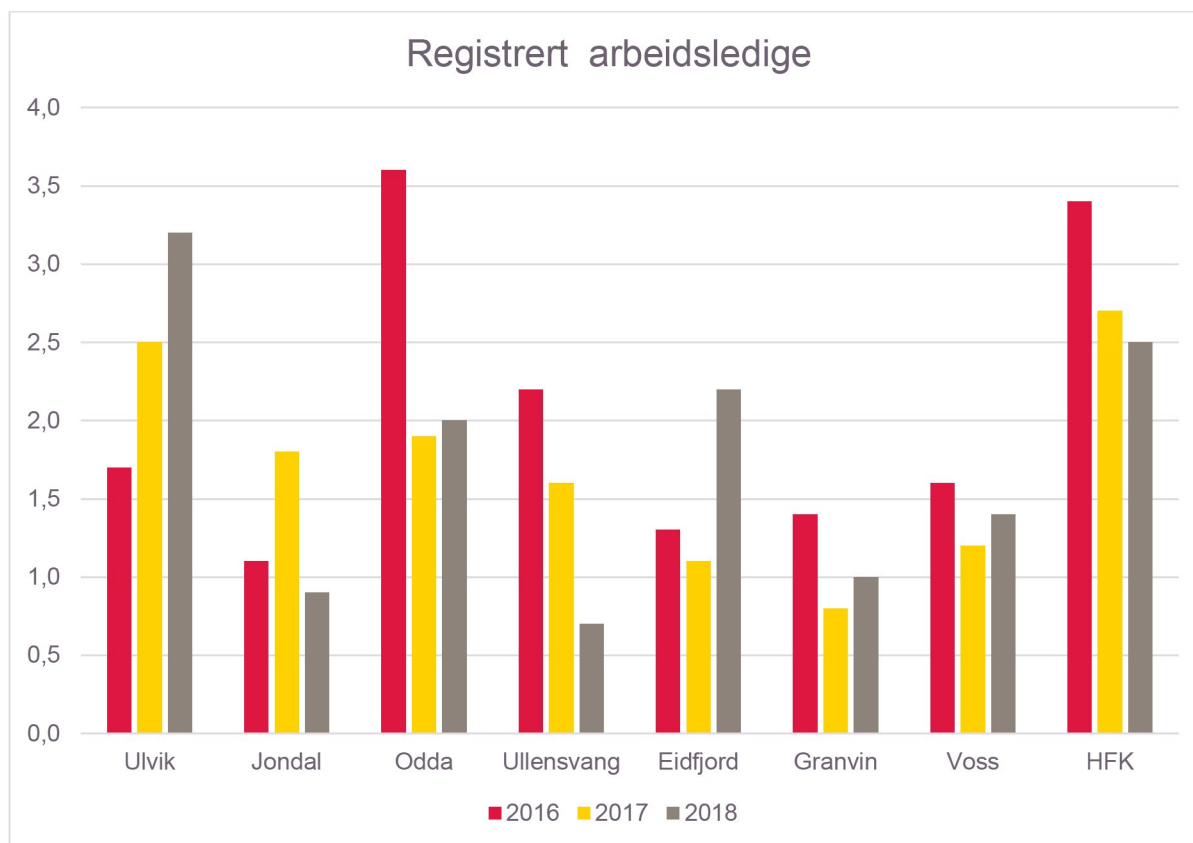
Samtlege elevar i Ulvik søkjer VGS etter fullført 10.klasse. Alle må nytta skuletilbod utanom heimkommunen. Dei fleste er heimebuande i 1.klasse på VGS, så flyttar mange på hybel frå 2.klasse. Dersom Ulvik hadde fleire læringsplassar i bygda, ville det vera eit insitamant til at fleire unge søkte yrkesfag og sannsynlegvis større sjanse til at fleire fullførte VGS.



KORLEIS ER DET Å ARBEIDE HER?

Ulvik har låg arbeidsledigheit. Kommunen har ein nokså liten lokal arbeidsmarknad og er sårbare for endring i hjørnesteinsbedriftene. Relativt mange pendlar ut av kommunen til Voss eller Ullensvang. Innbyggjarundersøking i 2015 viste at folk er mykje nøgde med livssituasjonen i Ulvik.

Arbeidsløyse (% av befolkinga)



Rapport
innbyggjarundesøking

Ein ganske stor andel av innbyggjarane bur i einestad, bustadprisane er rimelege samanlikna med bynære pressområde. Sjølveigarleiligheiter i terrasseblokk vart tilgjengeleg frå om lag 2010. Det fins ein bra privat utleigemarknad. Kommunen har òg ein del utleigebustader, men har redusert talet på slike dei siste åra. Bustadselskapet Ulvik Bustadstifting, som er delvis kommunalt eigd, leiger ut små og middels store bustader i lågare prissegment. Fleire av desse bustadane vert disponerte til omsorgsbustader. Kommunen har ledige byggjeklare tomter. Det er i 2019 arbeid i gang arbeid med planlegging av nytt bustadfelt på Hjelmevoll.

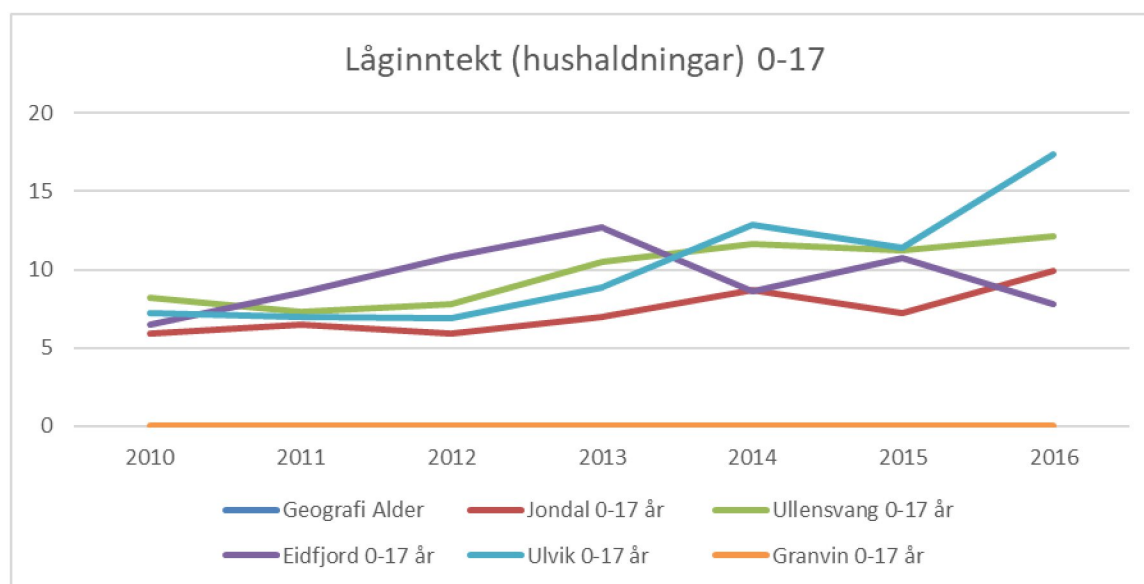
Det skulle såleis vera høve for alle til å skaffa seg høveleg bustad, utan at det veltar familieøkonomien. Busetnaden i Ulvik er nokså konsentrert omkring tettstaden og Ulvikapollen. Dei fleste har kort veg til sentrum med butikk/post, skule, bibliotek, kyrkje, lokale for ungdomsklubb, forsamlingshus(ungdomshus), hotell mm.

KORLEIS ER DEI ØKONOMISKE FORHOLDA OG I KVA GRAD ER DET SKILNADER?

Ut frå statistikken har andelen som bur i låginntekthushald stige frå 2015, og er i 2016 på 17,4%. Vi ligg tydeleg høgare enn både Granvin, Eidfjord og Ullensvang. Ein del av forklaringa ligg i flyktningefamiliane som kom, men det er nok også nokre andre familiar, kanskje med eineforsørgjar, som slit med låg inntekt. Dette er ei generell utfordring i landet, at mange barn no veks opp i relativ (og eventuelt også absolutt) fattigdom. Vi veit frå talrike studiar at låg inntekt er assosiert med meir helseproblem på dei fleste område. Utjamnande tiltak for å hjelpa især barn i låginntektsfamiliar er viktig. Vi må spørja oss korleis kommunen vår kan får til dette på minst mogeleg stigmatiserande vis (sjå siste avsnitt).

Ifølge folkehelseprofil 2019 skil vi oss ikkje klart frå landsgjennomsnittet, så utfordringa er den same som på landsbasis.

Mottakarar av uføretrygd og arbeidsavklaringspengar: Ulvik ligg litt betre enn landsgjennomsnittet. Statistikken seier ikkje noko om unge uføre. Det å verta ufør i ung alder vil vera eit større folkehelseproblem enn dei eldre uføre. Unge uføre vert utestengde frå den viktige sosiale arenaen som arbeidsplassen er for dei fleste, og dei har difor behov for å sosialisera inn i samfunnet på andre måtar. I ei lita bygd som vår finst det få aktuelle møteplassar, især dersom desse unge har psykiske problem eller er utviklingshemma.



C - Fysisk, biologisk, kjemisk og sosialt miljø

KORLEIS ER DET FYSISKE MILJØET OG I KVA GRAD ER DET GJORT TRYGT OG TILGJENGELEG FOR BEFOLKNINGA?

Kommunen vår har lite ureining av luft og vatn, det er ingen industriutslepp. Vi har heller ingen store kjelder til støy. Om sommaren kan det vera motorlyd frå småbåtar og eit og anna sjøfly, men neppe til helseplage for nokon. Det er ikkje registrert klagesaker om støy.

Vi bur med god tilgang til både fjorden og fjellet, og ein stor del av befolkninga nyttar seg av dei turopplevingane som ligg omkring bygda.

Kommunen har eit nett av skogsveggar og merkte turstiar som er gjort tilgjengelege ved skilt og turkart. Turlaget har teke initiativ til merking av løyper til mange av stølane som ligg i fjellet rundt bygda. Kvart år deltek mange i «Stølstrimmen».

Helselaget har frå 2019 laga eit liknande turtilbod «Postkassetrimmen», somer mindre kjevande fysisk.

Skiløyper: I skianlegget på Drevtjørn, inn mot Solsævatnet og frå Bergo er det turløyper som vert køyrt opp avfrivillige frå idrettslaget. På Drevtjørn har idrettslaget aktivitetsdag for familiar og langrennstrening i vintersesongen.

Om sommaren er det flittig bruk av idrettsbanen i Holmen, der vi har fotball- og friidrettsbane like ved badeplassen.

Idretts- og leikeplassen ved skulen, med ballbinge, vert mykje brukt også utanom skuletida.

Sentrumsområdet manglar noko aktivitetstilbod til familiar og born. Det er plass til det på Allmenningen. Kaiområdet i Tyssevik vert nytta av ungdom når det er sommar og fint vær. Fjorden er tilgjengeleg for mange, frå fleire kaianlegg for småbåtar.

Når det gjeld universell utforming, er vi ikkje gode nok, her gjenstår mykje arbeid i sentrum og i offentlege bygg.

Drikkevatnet vårt: Statistikken her gjorde stort negativt utslag for ein episode med ureining i 2016-17. Etter det har Ulvik vedteke å byggja nytt høgdebasseng, då det gamle høgdebassenget i fjellet er sårbart for urining. Arbeidet er i gang. Vi har ei god grunnvasskjelde og godt reinseanlegg. Dessutan har større del av befolkninga (i området for Ulvik vatningslag) no fått tilbod om å kobla seg til det kommunale vassverket. Så om kort tid skal tala vera svært gode, og drikkevassforsyninga vår er absolutt ikkje noko folkehelseproblem. På folkehelseprofilen 2019 er vi klart betre enn landet!

Ulvik kjeldesorterer hushaldsavfall, og tilsette på kommunehuset, barnehagen og skulen sorterer også. Det var eitt av krava for å verta godkjende som Cittaslow-kommune.

<https://www.ulvik.kommune.no/cittaslowbygda/>



KVA SIDER VED DET KJEMISKE OG BIOLOGISKE MILJØET BØR VI VERE SÆRSKILT MERKSAME PÅ?

Drikkevatn: 682 av 1117 innbyggjarar er tilknytt kommunalt drikkevatn. Etter vedteken ny plan for vatn og avløp i 2016 er arbeidet med nytt høgdebasseng snart ferdigstilt. Det gamle høgdebassenget var i fjell og vart fleire gongar utsett for overflateureining. Vassforsyninga kjem frå grunnvassanlegg i Osa via sjøkabel, og er trygt m.o.t ureining.

Kommunalt avløpssystem: Ulvik har laga nytt reinseanlegg for kloakk i 2018. Del av befolkning knytt til det kommunale nettet er 644 av 1117, altså 58%. I tillegg er 473 mindre anlegg godkjende, med slamavskiljar eller infiltrasjonsanlegg.

Vaksinasjonsdekninga ligg for nokre få årskull under landet og fylket for barnevaksinasjonsprogrammet (difteri, stivkrampe, kikhoste) gjennomført for 2-åringar og for 16-åringar som har gjennomført MMR-vaksine. Det negative avviket skuldast at nokre familiar er vaksineskeptikarar, og det får store utslag i små årskull. Her gjer helsesjukepleiar og lege så godt ein kan med informasjon og tilbod. Ulvik ligg derimot over lands- og fylkesgjennomsnittet både for influensavaksinerte og HPV-vaksinerte unge i gruppa f 1991-96.

Antibiotikabruken i kommunen: Kommunen har signifikant mindre forbruk enn gjennomsnittet i landet. Smittsame sjukdommar: Tala er for små til å seia noko sikkert. Kommunelegen sitt inntrykk at vi ikkje er spesielt utsette.

Radon: Frå tidlegare kartleggingar veit ein at kommunen har eit moderat problem med radon. Det var gjort kartlegging i skule og barnehage i 1997, 2011 og 2018. Verdiane ved siste måling låg litt over tiltaksgrensa, dette vart løyst med justering i ventilasjonsanlegget på skulen. Det er problem med høge målingar i den nye fleirbrukshallen, her arbeider heradet med å finna løysingar saman med entreprenør for bygget.

Nye målingar i barnehagen i 2018 viser berre akseptable verdiar på <50Bq.

Om lag 90 private bustader vart målte i 2000-01, 22% var over dåverande tiltaksgrense på 200Bq/kbm luft. Det var få veldig høge verdiar. Når tiltaksgrensa no er senka til 100Bq, kan ein gå ut frå at 1 av 4 bustadar i Ulvik ligg over grensa, men altså få svært høge verdiar. Private huseigarar har sjølve ansvar for tiltak. I utleigebustad er det eigaren som har krav på seg om både å måla radonnivået og eventuelt utbetra tilhøva ved for høge verdiar.

Heradet har eit informasjonsansvar overfor innbyggjarane. Heradet har som huseigar ansvar for kartlegging og utbetring av eigne bygg.

KVA SIDER VED DET SOSIALE MILJØET VI BØR VERE SÆRSKILT MERKSAME PÅ?

Ulvik har mange frivillige lag og organisasjonar, og ein stor del av innbyggjarane er med i eitt eller fleire slike lag. Det er stor aktivitet gjennom veka både på skulen, i fleirbrukshallen, på ungdomshuset Elvatun, på biblioteket mm.

Ei utfordring med potensiell folkehelsegevinst er korleis ein kan få nytta ressursane hos folk som har noko å bidra med, men som ikkje er i jobb. T.d pensjonistar, korleis kobla dei til oppgåver som treng å gjerast i frivillig sektor, formidla kontakt til personar som er einsame?

Ulvik Helselag er i gang med å etablere ei besøksteneste, noko som absolutt vil vera eit positivt folkehelseiltak.

ER DEI SOSIALE MØTEPLASSANE OG ARENAENE GODE NOK OG MANGE NOK?

Det er folkehelsegruppa si oppfatning at vi har sosiale møteplassar nok, men at mange kan verta flinkare å nytta dei og å invitera andre med seg. Her skal nemnast to viktige uformelle sosiale møteplassar, biblioteket og «Handelslaget»

Biblioteket fungerer som ein møteplass for brukarane som kjem dit i opningstida. I tillegg kjem arrangement i biblioteket sin regi og i regi av foreiningar som låner rom der.

Norskopplæringa går føre seg her, og dette gjer biblioteket til ein viktig arena i møte med innvandrarar. Det vert arbeidd med å starta opp med språk-kafé i samarbeid med norskopplæringa.

På torsdagane er det ein lesesirkel på biblioteket. Det er også planer om å starta opp att med filosofisk

onsdag, i tillegg til sjakk-kafè. Brukarane på biblioteket er mest born og godt vaksne, med ein overvekt av kvinner.

«Handelslaget» var tidlegare matbutikk, ligg sentralt slik at folk ofte stoppar opp og stikk innom og slår av ein prat. Her er det ei unik samling aktivitetart: Turistkontor/informasjonspunkt, kunstnarleg verkstad for glasblåsar og keramikar, utsal for lokale småprodusentar av handverk, kontorplass til korttidsleige nytta av m.a Sparebanken Vest, treningssenter i same bygg. Brukargruppa er variert, både lokale og tilreisande. Handelslagsprosjektet er ein arena som er i stadig utvikling, dei har som motto å stilla seg positive til alt som kjem innom av idear, og dei har ope heile året.

Døme på aktivitetar:

- Årleg workshop retta mot barn og kreative vaksne ved jul og påske, samt
- Jamnlege «events», gjerne knytt opp mot produsentar som har varer for sal i lokalet. Dette er stort sett lagt opp til utanom turistsesong.
- Pepperkakebygd-utstilling som er veldig populært, der store delar av bygda er involverte, både som private, og gjennom skole/barnehage, lag eller organisasjon. Det er blitt stas å delta.
- Dei 3 siste åra laga bygde-adventskalender, med trekning kvar dag fra 1. til og med 24. desember. Dette er ein lågterskel kalender der økonomi ikkje hindrar nokon i å delta, folk stiller med premiar i bytte mot lodd i tillegg til at folk også kan kjøpa lodd.
- Ulvik næringslag gir ut Ulvik-kalendar kvart år (siden 2016), her vert lokale hobbyfotografar oppmoda om å levera bilete, stor stas å få biletet sitt med i kalenderen.
- I starten av mai 2019 fungerte dei som koordineringspunkt for folkedugnad (rydding i utemiljø) med utlevering av sekkar, hanskar, kaffe og kake. Dei fekk tilbakemelding på at det er hyggjeleg å kunne setja seg ned med litt kaffe og slå av ein prat med andre dugnadsfolk.
- Elles hjelper dei til med å selgje/formidle turar som stølstrimmen og O-løp i Åsen.



For ungdom er klubben Ameron ein viktig møteplass kvar fredag. Også kaiområdet i Tyssevika og idrettsplassen og badestranda i Holmen er viktige møteplassar for born og unge.

Oversikt over alle lag og organisasjonar finst på heradet si heimeside, men kven som helst kan ikkje leggja inn arrangement her. Her er oversikt over dei faste tilbod på vekedagane og kontaktinformasjon for dei ulike aktivitetane.

<https://www.ulvik.kommune.no/tenester/kultur-og-fritid/aktivitetstilbod-i-ulvik/>

Ein meir interaktiv og tilgjengeleg kulturkalender kan ein får gjennom å ta i bruk friskus.com, sjå siste side.

Ulviktorget på Facebook fungerer som møtestad for folk som har noko å selja eller kjøpa, treng skyss, har funne attglyymde eller mista ting.

I Frivilligregisteret (Brønnøysundreg.) er det registrert 26 frivillige lag og organisasjonar i Ulvik(1 av dei 26 er eit politisk parti). Fleire av dei små foreningane har ikkje registrert seg der.

Når det gjeld befolkninga frå 70 år -100 år så finst desse aktivitetane i Ulvik.

Her kan vi nemna:

- Postkassetrimmen
- Seniordansen
- Eldrekaffen
- Bingo
- Bygdekvinnelaget

Det arangerast kulturarrengementer i regi av Haugesenteret og syse.

Det vert gjennom året arrangert mange kulturtilstelningar som er åpne for alle, av Haugesenteret, Syse gard og andre.

Eldre er ei variabel gruppe, nokon er spreke og nokon har helseutfordringar. Vi ønsker ei bygd der alle generasjonar kan møtast og vera med på å fremja folkehelsa.

D - Skadar og ulukker

KVA FOR TYPE SKADAR OG ULUKKER BLIR INNBYGGJARANE VÅRE UTSETTE FOR? KVAR OG KORLEIS SKJER ULUKKENE? KVEN BLIR RÅKA?

Kommunen har 1 legekantor som stort sett vert involvert i alle skadar på dagtid. Inntrykket er at det er helst småskadar som skjer både i barnehagen, på skulen og på arbeidsplassane. Typisk små kuttskadar som må syast, fallskade frå eigen høgde med eller utan brot. Arbeid i skogen med tømmer o.likn har medført fleire og til dels alvorlege skadar. Nokre fritidsskadar førekjem.

Fastlegane og legevakta har ikkje registrert påfallande mange skadar av ein bestemt type eller i ei særskilt bedrift. Det er ikkje mange tilfelle med tannskadar.

Personskade behandla i sjukehus: I folkehelseprofil 2019 ser det ut til at Ulvik har meir enn landet når det gjeld skadar behandla i sjukehus, det er truleg nokre fleire enkelttilfelle i 2018 som har slått ut her. For tidlegare år skil vi oss ikkje frå landsgjennomsnittet.

Kommunen har lite valdskriminalitet og lite vegtrafikkulukker.

I 2017-18 vart ein strekning med gang- og sykkelveglang Tyssevikvegen i sentrum gjort ferdig. Skulevegen skulle verta tryggare med dette. Det er likevel utrygt at to fotovergangsfelt på strekninga ikkje er avmerkte. Det skal visstok skuldast at trafikken ikkje er stor nok. Dette finn folkehelsegruppa underleg, men Statens Vegvesen har definisjonsmakta her.

Heradet har våren 2019 utarbeidd ein Trafikksikringsplan.

E - Helserelatert åtfærd

KORLEIS LEVER FOLK LIVA SINE?

Vi har for lite statistikkgrunnlag til å seia noko fornuftig om korleis folk lever liva sine, kor mange som er fysisk aktive fleire dagar i veka, kor mange som går eller sykklar til jobb og skule, rusmiddelbruk osb. Men inntrykket er at mange er aktive på fritida, mange er medlem i lag og organisasjonar. Ulvik Idrettslag har t.d over 400 medlemmer, av eit folketal på 1130. Ungdomsklubben har mange aktive medlem, dei fleste i ungdomsskulealder. Dei deltek m.a på rusfritt arrangement i ein nabokommune 16.mai kvart år.

KVA GJER KOMMUNEN MED SITT ANSVAR FOR Å LEGGE TIL RETTE FOR SUNNE LEVEVANAR?

Kommunen bygde ein fleirbrukshall som sto ferdig i 2017. Denne er flittig brukt i skuletida av skuleelevane. Utanom skuletid vert hallen brukt av ulike treningsgrupper i idrettslaget og av private som leiger seg halltid. Dersom private skal leiga hallen, får ein kontaktperson nøkkelkode og ansvar for inn/ut.

Bassenget på skulen er ope for publikum til bading 2-3 dagar for veka i tida oktober til 1.april.

Ulvik har dessverre ingen frisklivsentral eller frivilligsentral.

Skulen satsar på at alle elevar har dagleg fysisk aktivitet. Elevane har tilgang på frukt og grønt i skulen. I barnehagen må heimane senda frukt med ungane sine, og frukta vert skore opp og delt på alle i avdelinga.

Det er slutt på servert skulemåltid. I SFO er det ikkje fast matservering, ungane må ha med seg ekstra niste.

Ulvik Herad har ansvar for idrettsanlegg for fotball og friidrett i Holmen, for uteområdet på skuleplassen med ballbinge m.a.

Heradet har trimtiltak for sine tilsette og sponsar medlemskort til Ulvik Treningscenter.

Skjenkestader og utsalsstader for alkoholhaldige varer: Kommunen har ikkje Vinmonopol, det næraste ligg 45km unna (Voss). Ulvik har sal av sider og andre foredla eplebaserte produkt frå gardane som lagar desse, det gjeld 2 lokale produsentar med gardsutsal.

Kommunen har 2 matvarebutikkar med sal av øl /alkoholholdig drikk.

10 verksemder har alkoholløyve, av dei 6 overnattingsverksemder og 4 serveringsstader.

Røykeslutt: Røykesluttkurs vert arrangert av rehabiliteringsteam i kommunen, sjukepleiar med vidareutdanning i lungesjukdommar og fysioterapeut.

F - Helsetilstand

KORLEIS ER HELSA TIL BEFOLKNINGA?

Stort sett skil ikkje Ulvik seg frå landsgjennomsnittet. Det tyder at vi også hjå oss har utfordringar med sosioøkonomisk ulikskap, med for lite fysisk aktivitet og overvekt i befolkninga, med for få lågterskel møteplassar, osb.

Samstundes har Ulvik klare positive fortrinn: Vi har ei befolkning som er oversiktleg og lett å nå med informasjon og tiltak. Vi har frisk luft, kort veg til naturopplevingar i alle nivå av utfordring, tilgjenge til både fjord og fjell. Vi har relativt mange som er engasjerte i lokale lag og organisasjonar, og som bryr seg om nærmiljøet sitt. Vi har mange gode tiltak i sving, utfordringa er kanskje korleis desse tiltaka vert tilgjengeleg for enno fleire.

Røyking mellom gravide: Små tal i folkehelseprofilen, som ikkje kan tolkast

Legemiddel til behandling av diabetes type 2: Ulvik har ikkje stort avvik frå landsgjennomsnittet. Folkehelseiltak retta mot personar med diabetes 2 handlar mykje om kosthald og om fysisk aktivitet. Livsstilsendringsgruppe, tur- og matgruppe er aktuelle tilbod som vi p.t ikkje har. Ulvik Helselag (frivillig lokalt lag knytt til Nasjonalforeningen for folkehelsen) har imidlertid starta ei lågterskel turgruppe, «Postkassetrimmen» som er eit veldig godt folkehelseiltak. Seniordans og linedance er andre lågterskeltilbod drive av frivillige.

Hjarte- og karsjukdom, legemiddelbruk: Statistikk viser at det er tydeleg færre som brukar hjartemedisin og kolesterolsenkande medisin i Ulvik enn i resten av landet. Likevel ser det ikkje ut til at mindre del av befolkninga får ein hjarte- karrelatert diagnose. Kan legane våre vera for restriktive med å starta medikamentell intervensjon? Kriterier for primærførebygging og sekundærførebygging har endra seg dei siste 10-åra.

KOLS og astmamedisin: Om lag som resten av landet når det gjeld bruk av slik medisin. Ulvik har no sjukepleiar med spesialutdanning i lungesjukdommar. Samarbeidet mellom lungesjukepleiar og fysioterapeut har resultert i gruppetreningstilbod og røykesluttkurs. Viktig å vidareføra desse tiltaka, evt utvida.

Bruk av smertestillande medisin: Det som er med i statistikken, er både vanlege smertestillande/ betennelsesdempande og sterkare smertestillande middel. Ulvik ligg lågare enn landet og fylket, noko som vel må tolkast positivt.

Lidingar i muskel- og skjelett: Her ligg Ulvik tydeleg lågare enn landet og fylket for ungdom, men høgare for vaksne og eldre. Tala stammar frå Helfo sin statistikk over kva diagnosekodar fastlegane har nytta. Dette kan jo variera mellom legar.

Psykisk helse: Her ligg Ulvik lågare enn landet og fylket både for tal psykiatrirelaterte diagnosar, bruk av medisinar mot depresjon og bruk av roande medisin og sovemedisin. Det må ein tolka som positivt.

Kreftsjukdommar: Nye tilfelle av kreft ligg om lag på same nivå som Hordaland. Det er brukt 10-årsbolkar i statistikken for å jamna ut små tal, likevel er det ein del svingningar. For dødeligheit av kreftsjukdom ligg Ulvik over landsgjennomsnittet og over Hordaland. Ein har inga sikker tolkning av dette.

Tannhelse:

DMFT er kor mange av dei undersøkte tennene som har karies på undersøkingstidspunktet.

Alder	5 år				12 år				18 år			
År	2013	2014	2015	2017	2013	2014	2015	2017	2013	2014	2015	2017
Data												
Tal i kullet	12	1	14	18	14	5	12	15	14	11	9	10
Tal undersøkt	2	0	12	8	4	2	9	12	5	6	6	5
Tal DMFT=0	1	0	9	4	3	0	2	3	0	1	0	0
Del av undersøkte med DMFT=0 (prosent)	50	0	75	50	75	0	22	25	0	17	0	0

AKTUELLE FOLKEHELSETILTAK I ULVIK

Generelt om folkehelseiltak:

Tiltak som skal vera helsefremjande og som skal utjamna ulikskap innan helse kan i prinsippet ha 2 ulike innfallsvinklar:

Generelle befolkningsretta tiltak. Dette er tiltak som har alle / heile gruppa som målgruppe, men der effekten av tiltaket kanskje kan gjera størst positiv skilnad hjå dei som treng det mest. Døme kan vera å auka barnetrygda, det vil ha stor effekt for dei fattigaste barnefamiliane. Eller tilbod om skulemåltid til alle, det vil bety mest for dei som har størst problem med å få regelmessige måltid. Fordelen med slike tiltak: Ikkje-stigmatiserende.

Spesifikke tiltak mot utsette grupper og personar. Dette kan t.d vera utlån eller billegsal av brukt sportsutstyr til dei som ikkje har råd å skaffa på anna vis. Eller det kan vera friplass i barnehage. Eller trimtilbod for overvektige. Mange andre tiltak kunne nemnast, hovudpoenget er at ein identifiserer sårbare grupper eller personar som får ein type hjelp. Slik hjelp er behovsprøvd og kan verta stigmatiserende.

I visse tilfelle kan ein nytta kombinasjon av dei 2 prinsippa, t.d når idrettslaget i Ulvik arrangerer faste aktivitetsdagar for barn og foreldre i skiløypa (generelt tiltak), men nokon treng utstyr og skyss for å kunne delta (spesifikt tiltak).

Framlegg frå folkehelsegruppa om tiltak som kan ha god innverknad på folkehelsa i Ulvik:

Vi vil foreslå tiltak som stimulerer til auka fysisk aktivitet, betre kosthald og meir sosial samhandling mellom folk i bygda. Tiltaka er dels retta mot barn og unge, dels mot vaksne og eldre.

Tiltak 1:

Markering av 2 gangfelt i Tyssevikvegen (ulukkesførebygging) for at alle trygt kan nytta gangvegen. Kan heradet finna ein kreativ måte å gjera dette på trass i at Statens Vegvesen seier nei? Alternativt laga fartsdumpar?

Tiltak 2 og 3:

Tilbod om frukt og grønnsaker i skulen dagleg. Skulemåltid 2 dagar i veka

Tilbod om frukt og grønnsaker i barnehagen kvar dag. Varmt måltid i barnehagen 3 dagar i veka

Tiltak 4: (heng saman med 2 og 3)

Engasjerte vaksne som har eit aktivitetsbehov til å laga maten på skulen og i barnehagen. Dette kan vera eit tiltak for innvandrare, arbeidsledige og/eller pensjonistar. Tiltaket må finansierast, evt i samarbeid med Nav.

Tiltak 5:

Kommunen vil stimulera til uformelle møteplassar der folk kan vera fysisk aktive. Ein har alt i dag aktivitetsområde ved Brakanes skule, idrettsanlegget i Holmen, leikeplassen ved barnehagen mm. Kommunen må fullføra nærmiljøanlegget på skulen, og laga tydeleg skilting frå sentrum om denne aktivitetsplassen. I tillegg er det ønskeleg med utvida grøntareal med trim- og klatrestativ og benkar på Allmenningen, ned mot fjorden. Dette kan fungera som møteplass for familiar og for born og unge. (Ungdomsklubben sitt lokale ligg like over gata, Ulvik treningsenter ligg like ved).

Tiltak 6:

Heradet kan gi økonomisk støtte til lag og organisasjonar som driv med lågterskeltilbod, t.d Helselaget i deira arbeid med lågterskel trimtilbod og med etablering av ei frivillig besøksteneste. Især nye tiltak er viktig å støtta.

Tiltak 7:

Heradet kan leiga ut sine lokale gratis til frivillige organisasjonar som lagar tilbod om fysisk aktivitet og sosiale møteplassar, t.d i biblioteket, ungdomshuset. Dette vert alt gjort og må vidareførast som ein god strategi.

Tiltak 8:

Heradet kan halda fram med å gi praktisk og økonomisk støtte til frivillige lag og organisasjonar. Dette er den absolutt billigaste måten når ein vil få til aktivitet. Oppmuntring til dei som bidreg til positiv aktivitet vert gjeve gjennom den årlege kulturprisen.

Tiltak 9:

Folkehelsegruppa ønskjer at rådmannen si leiargruppe vurderer om det i all sakshandsaming skal inngå eit punkt om framlegget har innverknad på miljø og folkehelse. Dette vil vera ei bevisstgjerding for alle sakshandsamarar og beslutningstakarar.

Vi vil foreslå tiltak som stimulerer til auka fysisk aktivitet, betre kosthald og meir sosial samhandling mellom folk i bygda. Tiltaka er dels retta mot barn og unge, dels mot vaksne og eldre.

Tiltak 10:

Heradet kan gi økonomisk støtte til å byggja ein felles nettside for heile kommunen (Friskus).

Friskus.com er en interaktiv aktivitetskalender med frivillig-opppdrag og arrangement. Innbyggere, frivillige lag og organisasjonar og kommunen får helhetlig oversikt og høyrer til i valgfrie interesse-grupper. Arrangørar har et felles verktøy for synlighet, rekruttering, koordinering, statistikk/styring, motivasjon og kommunikasjon. Verktøyet er fri for reklame, og er vurdert til å ha høy kvalitet og brukervennlighet.

Friskus.com er for alle enheter i kommunen med aktiviteter for befolkningen (kultur, idrett, helse, omsorg, velferd, byplanlegging), frivillige lag og organisasjonar, samt alle innbyggere.

Sjå elles oppsummering i starten av dokumentet s.3.