

# FOLKEHELSEOVERSIKT



Kunnskapsdokument med forslag til  
satsingsområder

2020-2023

# Innhold

<b>1</b>	<b>Sammendrag</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrunn</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Befolkningssammensetning</b>	<b>8</b>
3.1	Folketallet	8
3.2	Beskrivelse av bosetting og bokvalitet	9
3.3	Husholdninger	9
3.4	Fordelingsprofil sosial ulikhet	9
3.5	Etnisk sammensetning	10
3.6	Valgoppslutning	11
3.7	Satsinger	12
<b>4</b>	<b>Levekår</b>	<b>13</b>
4.1	Arbeid og næring	13
4.2	Inntektsfordeling i kommunen	13
4.3	Antall i arbeid og uføre	13
4.4	Sykefravær	14
4.5	Andel pendlere	14
4.6	Kollektiv transport	14
4.7	Boliger for innbyggere med særskilte behov	15
4.8	Satsinger	15
<b>5</b>	<b>Fysisk og sosialt miljø</b>	<b>16</b>
5.1	Friluftsliv og fysisk aktivitet	16
5.2	Arealer for friluftsliv og rekreasjon	17
5.3	Arealer og anlegg for idrett og fysisk aktivitet	18
5.4	Leke- og rekreasjonsarealer i nærmiljøet	18
5.5	Parker	19
5.6	Turmål og serveringssteder	19
5.7	Blågrønn struktur	19
5.8	Mobilitet	19
5.9	Sentrumsplan	20
5.10	Klima og miljø	21
5.11	Støyutsatte områder	23

5.12	Drikkevannskvalitet .....	24
5.13	Radon og høyspentledninger .....	24
5.14	Ulykkepunkter eller strekninger .....	24
5.15	Sosialt miljø .....	25
5.16	Frivillige arbeid, lag og foreninger .....	25
5.17	Åpne møteplasser og sosiale arenaer.....	26
5.18	Satsinger.....	26
<b>6</b>	<b>Oppvekst og opplæring .....</b>	<b>27</b>
6.1	Barnehager.....	27
6.2	Skole .....	28
6.3	Trygge barnehage- og skoleveier.....	32
6.4	Gå/sykle til skole og barnehage .....	32
6.5	Tilgjengelighet til helsestasjon og skolehelsetjeneste .....	32
6.6	Barn og unges deltakelse i organisert og uorganisert aktivitet .....	33
6.7	Rusmiljøer .....	33
6.8	Kriminalitet.....	34
6.9	Ungdom og psykisk helse.....	34
6.10	Sosiale risikomiljøer .....	34
6.11	Satsingsområder.....	35
<b>7</b>	<b>Helse og mestring .....</b>	<b>36</b>
7.1	Omfang av smittsomme sykdommer .....	36
7.2	Enslige eldre og eldre .....	36
7.3	Skader og ulykker.....	37
7.4	Daglig røykere/snusbrukere.....	38
7.5	Forekomst av spesielle folkesykdommer .....	38
7.6	Tannhelse.....	39
7.7	Friskliv .....	40
7.8	Satsinger.....	40
<b>8</b>	<b>Avslutning .....</b>	<b>41</b>

# 1 Sammendrag

Folkehelseoversikten for Ås kommune bygger på helsedirektoratet sin veileder: «Systematisk folkehelsearbeid».

Folkehelseprofilen fra Folkehelseinstituttet viser at Ås kommune er en god kommune å bo i. Kommunen har høyere forventet levealder enn både fylket og landet for øvrig. Ungdataundersøkelsen viser at ungdommen er ganske fornøyd med lokalmiljøet, treffsteder og fritidsorganisasjoner. Blant innbyggere i Ås er det færre med muskel og skjelettlidelser, hjertekarsykdommer og psykiske lidelser/symptomer enn fylket og landet. Folkehelseprofilen for kommunen ser meget bra ut. Likevel er det sosiale ulikheter blant kommunens innbyggere.

Dersom folkehelseiltak skal nå sine mål om å dempe den sosiale gradienten i helse, må man ved utformingen av tiltakene være følsom for, ha kunnskap om, og ta hensyn til de barrierer, terskler og mekanismer som ligger mellom tiltak og (endringer av) atferd i ulike sosiale grupper. Dette fordrer kunnskap om at mennesker, unge så vel som voksne, i ulike sosioøkonomiske grupper har ulike betingelser for å velge og handle. Ved å legge til rette for gode valgmuligheter, det vil ofte si å bedre levekårene, kan helsen bedres. Å gjøre aktive valg og å delta henger ofte sammen med mestring (som igjen er knyttet til kunnskap, kompetanse og utvikling). Mestringsressursene fordeler seg ulikt i befolkningen og er nær knyttet til sosioøkonomiske ressurser. Tiltak for barn og ungdom rettet mot sosiale ulikheter handler ofte om å legge til rette slik at mestringsopplevelsen ivaretas. Gode boforhold, utdanning og arbeid er viktige faktorer for utjevning av sosial ulikhet.

Folkehelsesatsingen i Ås basert på en oppsummering fra de ulike områdene som er beskrevet i folkehelseoversikten, bør prioritere følgende:

## Folkehelsesatsingen

- Trygge gode bomiljøer der en legger vekt på boligsammensetning og universell utforming
- Bidra til at flere innbyggere benytter sykkel, gange og kollektiv transport
- Legge til rette for aktiviteter som bidrar til at befolkningen vil oppleve flere leveår med god helse og trivsel
- Skape gode møteplasser som er inkluderende og tilgjengelige på tvers av generasjoner, uavhengig av sosiale eller økonomiske forutsetninger
- Iverksette og videreutvikle tiltak for å forebygge og snu en negativ utvikling i barn og unges psykiske helse
- Utjevne sosiale forskjeller med vekt på barn som vokser opp i lavinntektsfamilier

## 2 Bakgrunn

Alle kommuner skal legge til rette for systematisk og kunnskapsbasert folkehelsearbeid. Kommunene skal hvert fjerde år, utarbeide en oversikt over helsetilstanden i befolkningen, med de positive og negative faktorer som kan virke inn på denne. Dette gjennom samordning og standardisering av folkehelsearbeidet.



Folkehelseoversikten skal inneholde faglige vurderinger av årsaksforhold og konsekvenser, samt identifisere ressurser og folkehelseutfordringer i kommunen.

Kommunen skal være særlig oppmerksom på trekk ved utviklingen som kan skape eller opprettholde sosiale forskjeller, eller helsemessige problemer.

### **Definisjoner**

Med folkehelsearbeid menes: «*samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer folks helse og trivsel*». Videre gjennom å forebygge psykisk- og somatisk sykdom, beskytte mot helsetrusler, samt arbeide for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen (Helsedirektoratet).

Definisjonen på folkehelse er: «Befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i befolkningen»(Helsedirektoratet).

### **Nasjonale føringer**

Helse- og omsorgsdepartementet fastsatte 28. juni 2012 forskrift om oversikt over folkehelsen.

Krav til oversiktens innhold er følgende:

- a) Befolknings sammensetning.
- b) Oppvekst- og levekårsforhold
- c) Fysisk, biologisk, kjemisk og sosialt miljø
- d) Skader og ulykker
- e) Helse relatert adferd og helsetilstand

Med oppvekst- og levekårsforhold menes for eksempel økonomiske vilkår, bo- og arbeidsforhold og utdanningsforhold.

Med helse relatert adferd menes for eksempel fysisk aktivitet, ernæring og bruk av tobakk og rusmidler.

## FN's bærekraftsmål

FN's bærekraftsmål skal tilstrebes å ha gjennomslag i alt vi gjør. Med bakgrunn i regional og kommunal planlegging hvor de 17 bærekraftmålene (se figur under) er utviklingsmål for å fremme sosial, miljømessig og økonomisk bærekraft. (Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging 2019-2013, kommunal og moderniseringsdepartementet). For folkehelseutfordringene i Ås kommune kan følgende bærekraftsmål være de mest aktuelle:

Mål: 3) god helse, 4) god utdanning, 8) anstendig arbeid og økonomisk vekst, 9) innovasjon og bærekraftstruktur, 10) mindre ulikhet, 11) bærekraftige byer og samfunn, 13) stoppe klimaendringene, 17) samarbeid for å nå målene.

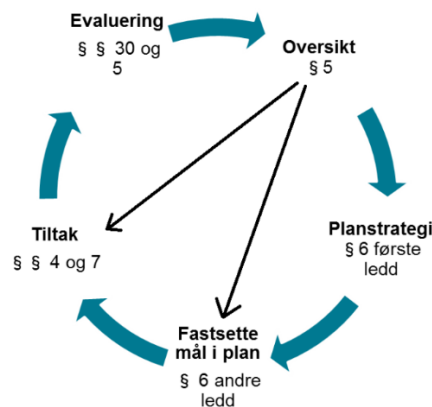


## Arbeidsform

Folkehelseloven angir en arbeidsform for folkehelsearbeidet som er tilpasset plan- og bygningsloven. Arbeidsformen og dens tidsperspektiv har basis i kommunestyreperioden på fire år. Og folkehelseoversikten skal ligge til grunn for arbeidet med kommunen sin planstrategi.

Folkehelse oversikten beskriver folkehelsen, påvirkningsfaktorer og utfordringer i forhold til dette. Oppbyggingen av dokumentet er hentet fra Helsedirektoratets veileder «Systematisk folkehelsearbeid».

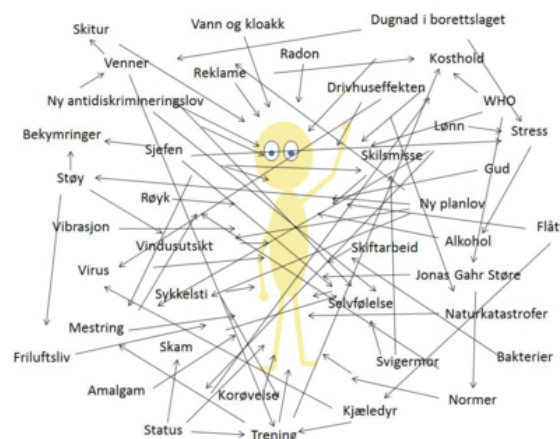
Det systematiske folkehelsearbeidet er illustrert ved hjelp av figuren under.



## Folkehelse er...

«Vi er sammensatte individer og –alt henger sammen med alt, og det er folkehelse i alt vi gjør.»

Figuren under illustrerer mange av de faktorene som er med på å påvirke folkehelsen



«Alt henger sammen med alt» Illustrasjon Camilla Ihlebæk

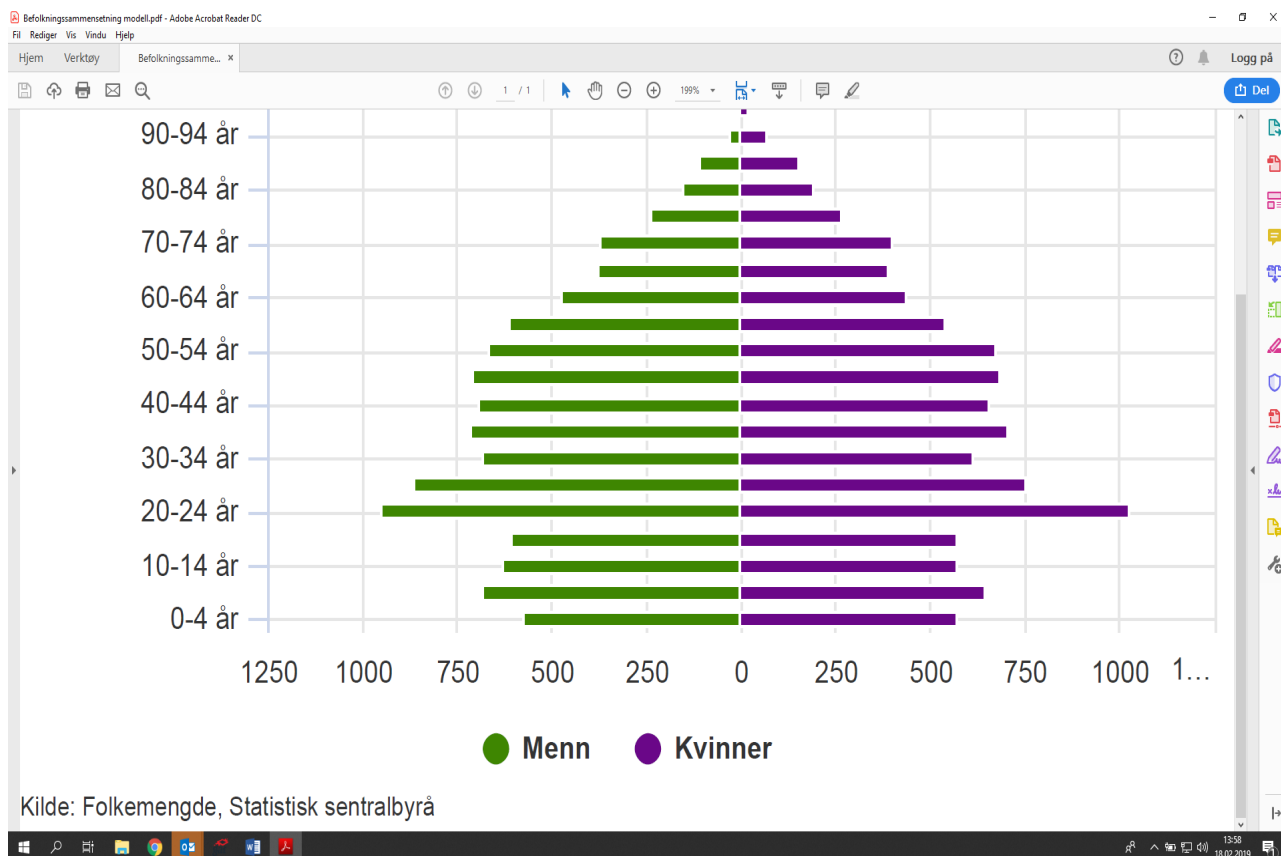
Tallmaterialet og statistikkene i dokumentet er i hovedsak hentet fra UNGDATA undersøkelsen og Akershus fylkeskommunen sin statistikkbank, som igjen i stor grad har hentet tallene fra SSB.

Faktaopplysningen er hentet fra de enkelte tjenesteområdene.

### 3 Befolknings sammensetning

Med befolknings sammensetning menes grunnlagsdata om befolkningen. Dette kan omfatte antall innbyggere, alders- og kjønnsfordeling, sivilstatus, etnisitet, flyttemønstre osv. Denne type informasjon er viktig i vurderingen av øvrig informasjon, men kan også være vesentlig i seg selv som del av utfordringsbildet for folkehelsen i kommunen. Ikke minst vil befolknings sammensetningen kunne påvirke strategiske veivalg, som inkluderer folkehelse.

«Ås er en kommune med en mangfoldig befolkning. Universitetet bidrar til et internasjonalt preg på Ås med studenter og forskere fra hele verden. Et inkluderende samfunn der alle får mulighet til å bidra og å delta i samfunns livet krever at hver enkelt bidrar med sine evner og ressurser» (Kommuneplan 2015-2027, hovedmål 2).



Tabellen over viser alders sammensetningen for befolkningen i Ås kommune i 2018.

#### 3.1 Folketallet

I Handlingsplanen for 2020-2023 kan man lese at ved inngangen til 2019 var det 20334 innbyggere i Ås kommune, en økning på 1,2 % i forhold til 2018.



Befolkningsveksten er i noe lavere enn forventet. Dette kan skyldes færre ferdigstilte boligprosjekter, og avtagende førstegangseffekt av *studentprosjektet* som har til formål å få studenter ved NMBU til å melde flytting til Ås kommune. Det forventes fortsatt en betydelig befolkningsvekst i Ås kommune, men prognosene fra SSB viser en for høy vekst de nærmeste årene.

### **3.2 Beskrivelse av bosetting og bokvalitet**

Boligtilbudet (boligmassen) i Ås kommune er i liten grad i harmoni med etterspørselen. Nesten halvparten av boligmassen består av eneboliger, samtidig som nesten 7 av 10 husholdninger består av 1-2 personer. Bare 3 av 10 husholdninger er i kategorien familier med barn. En høy andel små husholdninger i kombinasjon med den relativt liten andel leiligheter og en høy andel familieboliger tyder på en underliggende ubalanse mellom tilbud og etterspørsel i boligmarkedet (Boligmarkedsanalyse Ås kommune 2016 (Prognosesenteret)).

Ved enhver ny utbygging av et område står man i fare for å få mange innbyggere innen samme generasjon. Bomiljøer som ikke tar høyde for boliger til ulike grupper, som førstegangsetablerere, barnefamilier, voksne og eldre står i fare for å ikke bli levende steder. En utfordring er å bygge boliger i et område som tiltrekker seg alle generasjoner.

### **3.3 Husholdninger**

Folkehelseprofilen 2019 viser at Ås ligger under landsgjennomsnittet i antall enpersonshusholdninger, i alderen 45 år+. Husholdninger med lavinntekt i Ås med personer i alderen 0 - 17 år er 5,3%, mens Norge ligger på 9,2 % og fylket 6,4%.

Barn av enslige forsørgere ligger på 13% som er 1% lavere enn fylket og 2% lavere enn landet.

Trangbodhet for familier med barn i alderen 0-17 er på 19% som er likt med landet, mens fylket ligger på 16%. Trangbodhet er en utfordring for hele familien og behovet for møteplasser utenfor hjemmet øker.

### **3.4 Fordelingsprofil sosial ulikhet**

Sosial ulikhet er urettferdig, og representerer et tap for enkeltpersoner. Sosial ulikhet er et ...

- ... *rettferdighetsproblem*, fordi mennesker i lavere sosiale lag frarøves livssjanser og frihet.
- ... *levetårproblem*, dårlig helse forhindrer et aktivt, skapende, produktivt og sosialt deltakende liv
- ... *folkehelseproblem*, befolkningens helsepotensial utnyttes ikke fullt ut
- ... *samfunnsøkonomisk problem*, et problem for den norske velferdsstatens økonomiske bærekraft

- ... *velferds- og livskvalitetsproblem*, personer med lav sosioøkonomisk status har langt dårligere forutsetninger for generell tilfredshet og livskvalitet

(hentet fra: Sosial ulikhet i helse: En norsk kunnskapsoversikt, Høgskolen i Oslo og Akershus 2014)

Antall er i kommunen på 4,1%, men på fylkesnivå 7,1 %. Det er første gang denne indikatoren finnes i folkehelseprofilen (2019).

Videre viser tall fra SSB at det var 153 barn i 2018 som lever i familier med vedvarende lavinntekt som mottar sosialstønad. De to foregående årene var tallene 293 barn i 2017, og 341 barn i 2016. Tallene er hentet fra Bufdir. Vedvarende lavinntekt knyttes til familier med lavinntekt i minst tre år sammenhengende.

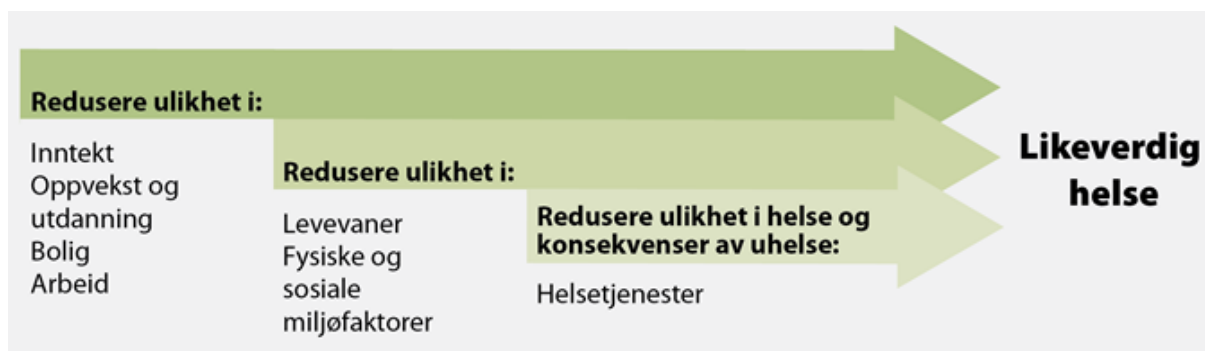
«Lavinntekt er en inntekt under 60 prosent av medianinntekten i et land, justert etter sammensetning av barn og voksne i husholdningen».

Denne definisjonen knyttes opp mot risiko for fattigdom, og benyttes av både Norge (Statistisk sentralbyrå - SSB) og EU (Eurostat). SSB bruker ikke begrepet fattigdom i sin statistikk, men holder seg til begrepet lavinntekt.

I Ås er 60% av medianinntekten 331.800,- etter skatt.

[https://www.bufdir.no/Aktuelt/nye\\_tall\\_for\\_barnefattigdom\\_i\\_norge/](https://www.bufdir.no/Aktuelt/nye_tall_for_barnefattigdom_i_norge/)

Figur under viser årsakskjeden og områder der innsats kan redusere sosiale helseforskjeller, lengst til venstre de bakenforliggende årsaker ( Folkehelse rapporten 2018 (fhi.no)).

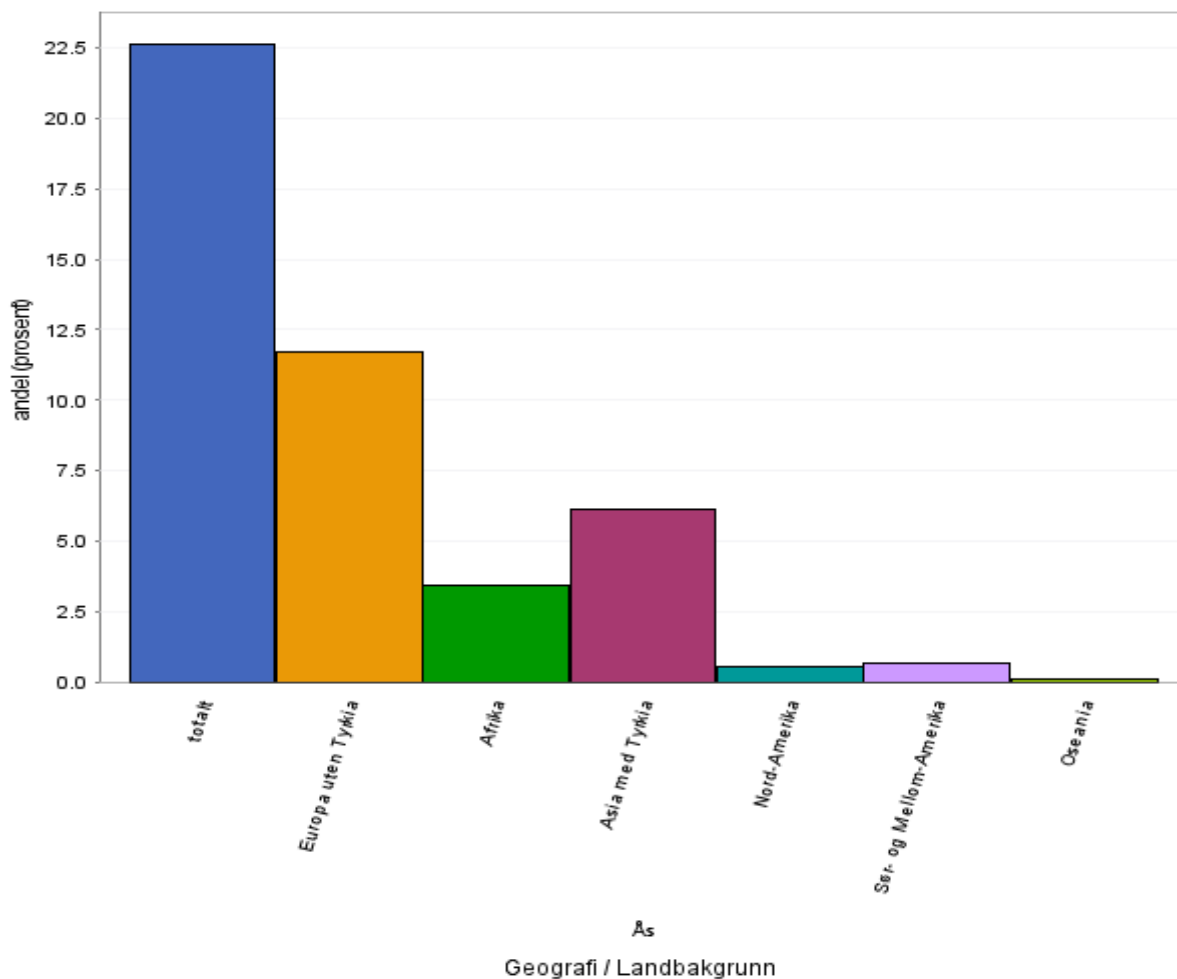


Det er en nedgang i antall barn som lever i lavinntektsfamilier, men det er en utfordring at det uansett nedgang er mange barn som lever i familier med lavinntekt og er avhengig av sosial stønad.

### 3.5 Etnisk sammensetning

Ås har en høyere andel innvandrere enn nabokommunene, men kun ca. 1/5 av personene med innvandrerbakgrunn har vært flyktninger. Ås har en lavere

andel flyktninger enn nabokommunene. Ås er en flerkulturell kommune og mye av årsaken til dette er at universitet tiltrekker seg folk fra hele verden.



Tabellen over viser andel av innvandrere og norskfødte med innvandrerbakgrunn i Ås 2019.

Ca. 50 % av de bosatte de siste to årene er overføringsflyktninger. Før dette har overføringsflyktninger utgjort rundt 20 % av flyktningene som blir bosatt i kommunen. Etter at asylmottaket ble lagt ned har ikke lenger Ås kommune noen asylsøkere i kommunen, heller ingen enslige mindreårige flyktninger.

### 3.6 Valgoppslutning

Ved kommune- og fylkestingsvalget 2015 var valgdeltakelsen på 60 % og ved stortingsvalget 2013 var valgdeltakelsen på 82 %. Ved stortingsvalget i 2017 var valgoppslutningen 81 % og ved kommune- og fylkestingsvalget i 2019 ble valgdeltakelsen 65%.

Landsgjennomsnittet for kommune og fylkestingsvalget i 2015 var 60% og for stortingsvalget i 2017, 78% (Wikipedia)

### 3.7 Satsinger

Forslag til satsinger innen tema befolkning:

- Varierte boliger i et område som bidrar til heterogene bomiljøer
- Tiltak som motvirker sosial ulikhet
- Tiltak som reduserer antall barn som lever i lavinntektsfamilier



## 4 Levekår

Med levekår menes for eksempel økonomiske vilkår, bo- og arbeidsforhold. Økonomiske forhold kan omfatte andel med lavinntekt og inntektsforskjeller. Arbeid omfatter blant annet tilknytning til arbeidslivet, sykefravær og uføretrygd og boforhold.

### 4.1 Arbeid og næring

I Ås sentrum er det en dreining av næringsvirksomhet som omhandler service og helse/velvære. Det er mange matbutikker, frisører og tilbud som kiropraktor, fysioterapi, yoga, massasje med videre. På Vinterbro er Vinterbrosenteret, med tilstøtende butikker som danner en handelspark.

Annen næring innen kommunen er håndverker og bygg/anleggsbedrifter.

For øvrig i Ås kommune er det er godt utvalg med ulike næringer.

Figuren under beskriver andelen ansatte som arbeider innen de ulike næringene (SSB 2017).

Jordbruk, skogbruk og fiske	Sekundærnæringer (betegnelse på industri og andre råvarebearbeidende næringer)	Varehandel, hotell og restaurant, samferdsel, finanstjen., forretningsmessig tjen., eiendom	Off.adm., forsvar, sosialforsikring	Undervisning	Helse- og sosialtjenester	Personlig tjenesteyting
142,00	1356,00	4625,00	721,00	1317,00	1657,00	476,00

### 4.2 Inntektsfordeling i kommunen

Tall fra folkehelseprofilen for 2019 viser at antall personer med lavinntekt har sunket i forhold til landsgjennomsnittet. Se kap. 1.4. Medianinntekten for husholdninger i Ås kommune er 553.000,- per år etter skatt. For Akershus ligger medianinntekten på 502.000,- etter skatt («Kommunehelse statistikkbank»).

### 4.3 Antall i arbeid og utføre

NAV sin kommuneprofil viser tallene på arbeidsledige i Ås. Arbeidsledigheten i 2011-2014 var stabil 1,4%. Tallene fra 2015 er derimot stigende. Pr. 2015 var arbeidsledigheten på 2,0 % og i 2016 2,4% Videre har arbeidsledigheten gått ned til 1,7 prosent i 2017 (Kommunehelse Statistikkbank). På landsbasis er arbeidsledigheten på 2,1 % (NAV 1.6.2019). Tall fr 2019 viser en ledighet på 2,3% som igjen er økende sammenliknet med 2017.

Selv om det kan se ut til at arbeidsledighet ikke er et stort problem i Ås kommune, er det viktig at en har kontinuerlig fokus på «å få folk ut i arbeid». Forskning viser at å bli stående utenfor arbeidslivet skaper uhelse.

Høy sysselsetting er en forutsetning for å sikre en bærekraftig velferdsstat, redusere sosiale forskjeller, forebygge fattigdom og oppnå likestilling. Tiltak for å fremme tilknytning til arbeidslivet har stor innvirkning på den enkeltes mestring og helse (*Stortingsmelding 34, 2012-2013*).

#### **4.4 Sykefravær**

I Akershus er sykefraværet blant kvinner 7 prosent og menn 3,9% 1. kvartal 2019.

Muskel-/skjelettlidelser er den største årsaken til sykefraværet i Akershus, hvor 26,9 prosent av sykefraværstilfellene har sin årsak i slike diagnoser. Sykdommer i luftveiene utgjør 25,4 prosent, og psykiske lidelser utgjør 13,9 prosent av tilfellene.

For Ås var sykefraværsprosenten for 1. kvartal 2018 6.5% mens for 1. kvartal 2019 5,5% som er noe over landsgjennomsnittet på 5,0%. For Ås kommune foreligger det ikke tall som skiller mellom kvinner og menn.

Det gjennomsnittlige sykefraværet er ikke spesielt høyt for Ås, men man vet at det varierer innen ulike næringer. På landsbasis viser tall fra SSB at det er helse- og omsorgsyrker og kvinner som er har høyest sykefravær. Yrker innen undervisning ligger også høyt på statistikken.

#### **4.5 Andel pendlere**

Til Ås er det ca. 50-50 inn og utpendling. Innpendling skyldes i hovedsak arbeidsplasser og studenter ved NMBU, og elever ved Ås videregående.

#### **4.6 Kollektiv transport**

Busstilbudet er svært bra mellom Ski og Drøbak med hyppige avganger.

Togtilbudet er per nå timesavganger til og fra Ås/ Oslo med noen halvtimesavganger i rushtiden. Ås kommune forsøker samtidig å påvirke jernbanevirksomheter for å få flere togavganger fra Ås stasjon.

I 2023 når Follobanen er på plass, vil to tog i timen stoppe på Ås. Med Intercity til Halden på plass i 2035, kan det forventes 8 avganger i timen.

I utkantstrøkene som f.eks Kroer er det bussforbindelser på morgenen og ettermiddagen, men ikke gjennom hele dagen. Bussforbindelse mellom Ås sentrum og Vinterbro er per i dag ikke direkte, men går til sentrum i Ski for bytting av buss videre. Det er per i dag ikke lokale matebusser. Mange særlig eldre ønsker seg matebuss fra områder som ikke ligger nært sentrum, dette

gjelder for hele kommunen.

#### **4.7 Boliger for innbyggere med særskilte behov**

Statlig politikk pålegger kommunene å medvirke til å skaffe boliger til personer som ikke selv kan ivareta sine interesser på boligmarkedet. I 2018 har Ås kommune 290 utleieboliger som er fordelt på ulike boligtyper, omsorgsboliger, flyktningeboliger, ordinære utleieboliger og tildelingsrett til boliger.



Regjeringens visjon er at Norge skal være universelt utformet innen 2025.

Kommunen skal stille krav om universell utforming i nye kommunale bygg, i private nybygg og uteområder. Det er ofte krevende og etterkomme alle innbyggere sine behov for tilgjengelighet og funksjonalitet i bygg.

En utfordring i kravet om universell utforming kan være at dette kan medføre høyere prisnivå på boliger. Dette kan, medvirke til at mange nyetablerere og de med lav inntekt faller utenfor boligmarkedet. Dette bidrar igjen til å skape sosiale forskjeller.

#### **4.8 Satsinger**

Forslag til satsinger innen tema levekår:

- Skape gode boområder
- Legge til rette for næringsvirksomhet
- Sørge for at offentlige bygg er universelt utformet
- Arbeide for å få flere tog avganger fra/ til Ås stasjon
- Arbeide for å få direkte buss forbindelser mellom nord og sør i kommunen
- Se på muligheten for å opprette et matebuss tilbud
- Sikre tiltak som bidrar til økt sysselsetting

## 5 Fysisk og sosialt miljø

*Kvalitetene i miljøet vi befinner oss i til daglig legger mye av grunnlaget for helse, trivsel og livskvalitet. Miljøet kan fremme god helse og beskytte mot sykdom og ulykker, eller det kan i større eller mindre grad utgjøre en risiko for sykdom, ulykker og dårlig helse.*

*En rekke miljøforhold som drikkevannskvalitet, luftkvalitet, støy, radon, tilgang til grøntområder, friluftsområder og trygg skolevei har effekt på helsen. Sosialt miljø er også en viktig miljøfaktor. Med begrepene fysisk, biologisk, kjemisk og sosialt miljø refereres det til Folkehelseloven kap.3 om miljørettet helsevern. (ref veileder)*

### 5.1 Friluftsliv og fysisk aktivitet

**Fysisk aktivitet** er definert som all kroppslig bevegelse som er utført av skjelettmuskulatur, og som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå. Fysisk aktivitet blir ofte delt inn i lett, moderat og hard fysisk aktivitet, etter hvor stor energiomsetning aktiviteten krever.

Helsedirektoratet påpeker at regelmessig fysisk aktivitet har positiv effekt på fysisk- og psykisk helse. En halv times daglig rask gange gir en betydelig helsegevinst i form av redusert risiko for hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2, høyt blodtrykk, overvekt og ulike typer kreftformer (TØI 2016). Fysisk aktivitet er også viktig for god muskel-, skjelett- og leddhelse, og har videre en positiv effekt for barn og unges utvikling, læring, konsentrasjon og trivsel. Eldre utgjør en stadig større del av befolkningen og det er spesielt viktig å satse på tiltak som bedrer eldres helse og livskvalitet.

På landsbasis oppfyller de fleste barn, halvparten av de unge og om lag en av tre voksne Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet. Vi har ingen egne registreringer for Ås.

**Friluftsliv** defineres som opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse (Stortingsmelding nr.18 (2015-2016)).

En betydelig andel av Norges befolkningen er interessert i friluftsliv. I alt 86% av befolkningen sier at de er svært (35 %) eller ganske (51 %) interessert i friluftsliv, ifølge Natur og miljøbarometeret fra 2017.

Interessen for friluftsliv har vært rimelig stabil siden målingene startet i 2001. Interessen varierer lite etter kjønn og alder, men yngre oppgir at de er noe mindre interessert enn de eldre. Høyt utdannede er mer aktive enn lavutdannede. Turgåing er den vanligste friluftslivsaktiviteten og den aktiviteten flest inaktive ønsker å gjøre mer av.

De fleste går på tur for å få fysisk aktivitet og for å oppleve fred og ro. For kommunen er det viktig å bruke friluftsliv som virkemiddel for å fremme fysisk



aktivitet og god folkehelse. Det er ikke foretatt noen egne undersøkelser om Ås-folks friluftslivsaktiviteter, omfang, type aktivitet og hvordan de ulike områdene brukes. Dette kan være aktuelt for å sikre hensiktsmessig tilretteleggings- og motivasjonsarbeid.

## **5.2 Arealer for friluftsliv og rekreasjon**

Friluftsliv bedrives på mange ulike arenaer; i skog og mark, på fjellet, ved kysten, i parker, på turveier og andre grønne områder i byer og tettsteder.

Ås kommune har deltatt i et nasjonalt prosjekt, iverksatt av Miljødirektoratet, som har hatt til hensikt å kartlegge og verdsette friluftslivsområdene i alle landets kommuner. De kartlagte områdene spenner fra større skogsområder til små grønne lunger i tettbebygde strøk, som brukes til friluftslivsaktivitet. Metoden er ment som et viktig kommunalt virkemiddel for å identifisere, utvikle og ivareta arealer for friluftslivet. Metoden skal bidra til å oppnå det nasjonale målet om å sikre befolkningen mulighet til å drive et variert friluftsliv både i nærmiljøet og naturen for øvrig. Resultatene fra kartleggingen ligger på kommunens hjemmesider og på Follokart.

Ås kommune er en landbrukskommune med mye dyrket mark. Kommunen har flere små og middel store skogsarealer, men ingen store sammenhengende marka-områder. Store deler av det totale skogsarealet er verdsatt som svært viktig og viktig areal for friluftslivsaktiviteter. I forbindelse med kartleggingen kom det frem at befolkningen er spesielt opptatt av lett tilkomst til skogsareal og kulturlandskap med turløyper hvor de kan gå, gå på ski og sykle turer.

Kommunen og flere frivillige lag foreninger har merket turløyper i flere områder. De mest brukte turløypene er «Åsrunden», en ti kilometers rundløype fra Ås sentrum, Kroerløypa, kulturstien i Aschjemskogen, Fålemarka, Nøstvetmarka og turløypene i Vardåsen sørvest for Ås sentrum.

Ås kommune har fem kilometer kystlinje ved Bunnefjorden med merket kyststi som er mye brukt.

Jordbruksarealene i kommunen er attraktive for ski- og akeaktiviteter vinterstid. Kommunen kjører opp flere skiløyper i samarbeid med idrettslaget. Kommunen har lysløype i Nordskogen, Aschjemskogen og Kroer.

Innsjøen Årungen er en viktig flerbruksarena for friluftsliv og fysiskaktivitet. Den er riksanelegg for roing og padling, arena for sportsfiske sommerstid og isfiske vinterstid, skøytebane, fugletitteområde og turområde med tursti langs øststiden og Syverudstien.

Kommunen lager skøytebaner på flere skoler og ved Eika idrettshall. Disse brukes hyppig.

Orienteringsgruppa har laget et godt turkart over kommune. Kommunen har laget en plakat, «Turtips i Ås», som er hengt opp på sentrale steder i kommunen

for å inspirere til turaktivitet. Våren 2019 fikk alle husstander i Ås tilsendt et turtipshefte for turer i kommunen.

Kommunen inngikk i mai 2019 en langsiktig leieavtale for Breivoll med DNT Oslo og Omegn. DNT Oslo og Omegns målsetning for stedet er ambisiøs og positiv for kommunens folkehelsearbeid.

*«DNT Oslo og Omegn hovedmålsetning for Breivoll er å skape den største og mest inkluderende friluftsansenaen på Østlandet med spennende og varierte friluftslivsaktiviteter, overnatting og serveringstilbud for barn, ungdom, voksne og seniorer. Gjennom de ulike tilbudene ønsker DNT Oslo og Omegn å skape naturopplevelser for livet. Stedet skal bidra til å ivareta og videreføre vår friluftsliv-, natur – og kulturarv».*

### **5.3 Arealer og anlegg for idrett og fysisk aktivitet**

Kommunen er opptatt av god tilrettelegging for idrett og fysisk aktivitet og har en rekke idrettsanlegg, både ute og inne. Anleggene eies og driftes av kommunen, idrettslagene og private aktører (treningssentrene). Ved skolene er det gymsaler som i tillegg til skolens bruk på dagtid, brukes aktivt på kveldstid av ulike idrettsgrupper. På to av barneskolene, Rustad skole og Solberg skole, er det nye flerbrukshaller. På nye Åsgård skole og ved Ås videregående skole skal det bygges flerbrukshaller.

I kommunen er det to svømmehaller, en på Ås ungdomsskole med 12,5 meters basseng og en på Nordby tun ungdomsskole med 25 meters basseng. Begge svømmehallene brukes til svømmeopplæring for skolene og som treningsarenaer for ulike svømme- og vannaktiviteter. Anleggene er åpne for egenorganisert svømme- og badeaktivitet flere dager i uka.

Kommunen arbeider i samarbeid med Ås idrettsråd og idrettslagene med å forbedre forholdene for mosjonsaktiviteter, trening og konkurranse. Flere av innendørsidrettene, som håndball, basket, friidrett og svømming, opplever at tilgang på idrettshall er begrensende for det ønskede tilbudet. Noen må leie treningsfasiliteter utenfor Ås kommune. Nytt svømmeanlegg i sentrum er ønsket.

Ås IL har leieavtale med Ås kommune om klubbhuset ved Ås stadion og Nordby IL ved Nordby stadion.

### **5.4 Leke- og rekreasjonsarealer i nærmiljøet**

Trygge, gode og aktivitetsskapende lekearealer i barnas nærmiljø som gir rom for fri lek, sosialt samvær og fysisk utfoldelse er avgjørende for barnas utvikling på alle områder, ikke minst fysisk, motorisk og sosialt.

I Ås kommune er det mange små lekeplasser og friområder i og i umiddelbar nærhet til boområdene. Rundt alle skolene og barnehagene er det

lekearealer/lekeplasser. Disse brukes også utenom skole- og barnehagetiden. Omfanget av denne bruken er ikke kartlagt.

I planarbeidet for nye boområder er kommunen opptatt av å sikre små naturområder og aktivitetsskapende lekeplasser.

Det er utarbeidet et eget kvalitetsprogram for Ås sentralområde. Her stilles det krav til gode utearealer og grøntområder.

## **5.5 Parker**

Rådhusparken, midt i Ås sentrum, er en viktig grønn oase med basseng, lekeplass, benker, sittegrupper, trær, busker og blomster, og relativt store plenarealer. Det er ikke gjort noen systematisk kartlegging av hvordan parken brukes, men usystematisk observasjon viser at den brukes mye av mange; barnehage- og skolebarn på tur, barnefamilier, ungdommer, folk flest og seniorer. Våren 2019 ble «pop-up» plassen Lionslunden anlagt med bord, benker og blomster. Det er laget en egen parkplan for Rådhusparken.

NMBU har en flott, stor park som brukes av befolkningen. Denne parken utvides i forbindelse med utvidelsen av Campus med Veterinærhøgskolen og Veterinærinstituttet.

## **5.6 Turmål og serveringssteder**

Ås kommune har mange turmål. Gjennom prosjektet «SMIL-møteplasser» (se kap.3.16) skal det lages en oversikt som viser turmål, fasiliteter og opplevelseskvaliteter på de ulike stedene.

Ås kommune har tre turmål med servering; Breivoll, speiderhytta Trampen og Stuene. Åpningstidene varierer.

## **5.7 Blågrønn struktur**

Ås kommune er i sitt planarbeid opptatt av en sammenhengende og opplevelsesrik blågrønn struktur som skaper gode forbindelser for myke trafikanter, og som binder friluftsområdene i randsonene av tettstedene sammen. God blågrønnstruktur er viktig for å ivareta biologisk mangfold, sikre økosystemfunksjoner som forbedrer luftkvalitet og god infiltrasjon av overvann. Dette er nærmere beskrevet i kvalitetsprogrammet for områderegeringsplanen for Ås sentralområde.

## **5.8 Mobilitet**

Ås kommune har som ambisjon å gjøre det mer attraktivt og effektivt å gå, sykle og kjøre kollektivt på hverdagsreiser.

Kommunestyret har vedtatt en gå- og sykkelstrategi for 2018-2030 med en tiltaksplan. Denne rulleres årlig.

Målet er å øke andelen syklende til 17%. I 2018 var status 10%. I kommunen er det gjennomført en medvirkningsundersøkelser som heter Pedaltråkk og Barnetråkk. Hensikten med undersøkelsene er å få kartlagt hvor innbyggerne foretrekker å sykle/gå til/fra jobb og på fritiden. Resultatene er viktige i arbeidet med en overordnet plan for utviklingen av gang- og sykkelveier i kommunen.

En utfordring er at det i dag ikke er god nok sikkerhet og infrastruktur for gående og syklende. Det er ingen gang -og sykkelveier som holder gående og syklende adskilt. Disse kommer ofte i konflikt og det er stor risiko for at det kan skje skader og ulykker. Problemet er spesielt stort igjennom Ås sentrum der det i rushtiden er mange syklende og gående, også barn på vei til/fra skolen.

Det er stor gjennomgangstrafikk gjennom Ås sentralområde, men statistikk sier at 30% er gjennomgangstrafikk. Det betyr at resten av trafikken har et start eller stoppunkt i sentrum. (Kap. 4 i vei og gateplan for Ås sentrum)



## 5.9 Sentrumsplan

Høsten 2019 ble en ny områderegeringsplan for Ås sentralområde vedtatt. Planen gir klare rammer for utviklingen av Ås sentralområde frem mot 2040. I planen legges det vekt på hvor det skal bygges nye boliger, kontorer og forretninger, og hvor det skal legges til rette for handel og service. Planen viser hvor bilveier bør gå, hvordan det skal legges til rette for gående og syklende og hvor det skal være parker, torg og friområder. Planen gir føringer for hvor tett og høyt det kan bygges. Kommunen har høye kvalitets- og miljøambisjoner i utviklingen av Ås sentralområde. Eksempler på slike ambisjoner er gode byrom, gode møteplasser, særpreg og tilpasning, klimagassutslipp og moderne energiløsninger. Planen ser i hovedsak på det fysiske miljøet, samtidig påpekes

viktigheten av et godt sosialt miljø. Sett i et folkehelseperspektiv legges det opp til mange gode løsninger, ikke minst den beviste satsingen på å legge forholdene godt til rette for gående og syklende, og mange åpne møteplasser. Hele planen og tilhørende kvalitetsprogram ligger på kommunens nettsider.

## **5.10 Klima og miljø**

### **FN's bærekraftsmål nummer 13: Stoppe klimaendringene**

Bærekraftsmålet er like viktig lokalt, regionalt, nasjonalt og globalt.

**"Handle umiddelbart for å bekjempe klimaendringene og konsekvensene av dem"**

#### **Mål 13 har tre sentrale delmål:**

13.1) Styrke evnen til å stå imot og tilpasse seg klimarelaterte farer og naturkatastrofer i alle land.

13.2) Innarbeide tiltak mot klimaendringer i politikk, strategier og planlegging på nasjonalt nivå.

13.3) Styrke enkeltpersoners og institusjoners evne til å motvirke, tilpasse seg og redusere konsekvensene av klimaendringer og deres evne til tidlig varsling, samt styrke kunnskapen og bevisstgjøringen om dette.

For å bekjempe klimaendringene, er det nødvendig med lokale tiltak for å redusere utslipp av klimagasser. Ås kommune utarbeider nå en handlingsplan for klima og energi som skal være ferdig høsten 2020.

Klimaendringer fører til at hetebølger og tørkeepisoder skjer oftere og blir mer intense. I årene som kommer vil det bli mer ekstremnedbør i store deler av Norge og Nord-Europa. I Sør-Norge vil den økte temperaturen gi økt fare for sommertørke og skogbrannfare. Og når nedbøren kommer, kommer den i mye større mengder enn tidligere. Dette kan gi oversvømte landbruksområder. Vi observerer kraftigere nedbør og tørke om sommeren også i Ås, som kan gi utfordringer knyttet til flom, skred, overvannshåndtering, tørke og skogbrann. Siden Ås er en landbrukskommune, kan næringen bli hardt rammet av klimaendringene.

For å motvirke de negative effektene av klimaendringen, må kommunen gjøre nødvendige tiltak innen klimatilpasning. Klimatilpasning blir behandlet i rulleringen av kommuneplanen.

Miljødirektoratet sier i forhold til samfunnssikkerhet og beredskap at det er nødvendig med:

- Kunnskap om klimaendringer kombineres med kunnskap om konsekvenser for samfunnet

- Klimaendringer kan føre til mer ekstremvær og flere naturhendelser og dermed økt påkjenning for kritiske samfunnsfunksjoner, det vil si oppgaver som samfunnet må opprettholde for å ivareta befolkningens og samfunnets grunnleggende behov. Det er ikke ekstremvær og naturhendelser i seg selv som nødvendigvis er problemet, men når de rammer kritiske funksjoner som gir konsekvenser for liv, helse og materielle verdier
- Samfunnssikkerhet og hensynet til et endret klima, må ivaretas i alle kommunale planer:
  - plan for oppfølging (kommunal beredskapsplikt)
  - planstrategi
  - kommuneplanen (samfunns- og arealdel)
  - reguleringsplaner
  - byggesak

Norges befolkning har generelt god helse, og helsemessig står vi relativt godt rustet mot virkninger av klimaendringer. Likevel vil mer nedbør, hetebølger og tørkeperioder få betydning for helsen vår.

Høyere temperatur og nedbør kan ha flere konsekvenser, for eksempel at flått vil få større utbredelse, og at smittebærere og sykdommer vi har lite eller ingen tilfeller av i Norge kan bli vanligere. Et mer fuktig klima kan gi økt luftveis- og allergiplager, og smeltende is i Arktis kan føre til økte miljøgifter i fisk og skaldyr.

Det som er positivt i Ås er luftkvaliteten det luftkvalitetskartet fra miljødirektoratet viser at det i Ås er lite luftforurensning, og med liten eller ingen helserisiko.

## **Vann og vassdrag**

Gode badeplasser og mulighet til fiske og annet friluftsliv ved vassdrag er viktig for folkehelsen. I Ås har vi ikke badeplasser ved ferskvann med god nok vannkvalitet til at man kan bade der. Badeplassene i Bunnefjorden har tidvis dårlig vannkvalitet.

Fakta innhentet fra [www.PURA.no](http://www.PURA.no)

Utfordringer med Årungen (innsjø) hovedutfordringen er eutrofiering (hyppig forurensningsform forårsaket blant annet av kloakkutslipp og avrenning fra dyrket mark) som følge av overgjødning. Årungen er sterkt påvirket av fosfor fra jordbruk og spredt bebyggelse. Østensjøvann i Årungen vassdrag bidrar med 50 % av fosfortilførselene til innsjøen. Mye fosfor sedimenteres i innsjøen, og denne fosforen kan lekke ut i vannmassene over lang tid og forringe vannkvaliteten. Dette betyr at det tar lang tid før man ser resultatene av eventuelle tiltak for å redusere fosfortilførselene. Det pågår mye forskning på denne innsjøen, også gjennom et samarbeid mellom Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, Fylkesmannen og PURA. E6 går langs innsjøen og bidrar til avrenning av vegsalt.

Utfordringer med Årungenvassdraget, hovedutfordringen i vassdraget er eutrofiering som følge av overgjødning. At en vannforekomst er eutrof vil si at den har et forhøyet innhold av næringsstoffer som for eksempel biologisk tilgjengelig fosfor. Dette øker algeveksten og forringer vannkvaliteten. Når Årungen har oppblomstring av blågrønnalger, kommer disse også ut i Årungenelva, og transporteres videre ut i Bunnefjorden. Dette kan påvirke badevannskvaliteten i Bunnefjorden. Fosforen tilføres i stor grad fra andre vannforekomster oppstrøms. Årungenelva er derfor ved utløpet fra Årungen sterkt påvirket av fosfor og erosjon fra jordbruk. Ellers påvirkes vannkvaliteten av vegsilt fra tette flater og forurensninger fra spredt bebyggelse i nedbørsfeltet nedstrøms Årungen.

## 5.11 Støyutsatte områder

Støy virker inn på helsen, og kan være helsefarlig selv om den ikke medfører hørselstap. Støy kan blant annet:

- påvirke hjerte og karsystemet
- gi høyere blodtrykk
- bidra til muskelspenninger, fordøyelsesbesvær med mer
- påvirke ufødte barn
- søvnforstyrrelser,
- bidra til stress, selv når lydnivået er relativt lavt
- virke irriterende, trettende og redusere konsentrasjonsevnen og oppmerksomheten (Arbeidstilsynet).

Slike reaksjoner på støy kan ha stor innvirkning på trivsel, velvære og helse. Veitrafikken er den største kilden til støy i samfunnet, dernest kommer støy fra jernbane. Biltrafikk er den største årsaken til støy i Ås. Tabellen under viser noen eksempler på hvor mange biler som passerer på noen av de mest trafikkerte veistrekningene i Ås. To gater i Oslo er tatt med som en sammenlikning. Tallene er hentet fra Statens vegvesen sine registreringer.

<b>Veier</b>	<b>Antall biler per døgn</b>
E6 ved Korsegården	42000
E18 ved Nygårdskrysset	12000
RV 152 gjennom Ås sentrum	12000
Nesetveien ved Nesset	15000
Kroerveien ved Rustad skole	4000
<b>Til sammen likning:</b>	
Hausmannsgate i Oslo	14000
Jens Bjelkesgate i Oslo	8600

## 5.12 Drikkevannskvalitet

Kommunen har kvalitetssikret drikkevann. Dette har høyere kvalitet enn landet for øvrig. De fleste innbyggerne i Ås kommune er tilknyttet kommunalt vann.

- Ås kommune har en politisk vedtatt hovedplan for vann, avløp og vannmiljø. En av hovedutfordringene som pekes ut i planen er å sikre fremtidig vannforsyning, både med hensyn på kapasitet og kvalitet. Et viktig tiltak i planen er å samkjøre vannleveransen på regionalt nivå og å øke kapasiteten på drikkevannsforsyningen og reservevannforsyningen.
- Det er allerede igangsatt samarbeid på regionalt nivå i regi av «Fagrådet for vann- og avløpsteknisk samarbeid i Indre Oslofjord». Dette arbeidet skal inkludere hele Indre Oslofjord, samt Glitrevannverket, Nedre Romerike Vannverk (NRV), MOVAR (interkommunalt selskap; Mosseregionen Vann, Avløp og Renovasjon) og Søndre Follo.
- Ås kommune får primært vann fra Oppegård kommune (Gjersjøen), men har avtale om reservevann fra både Ski, Vestby og Frogn ved behov. Dette gir en god sikkerhet i dagens situasjon, men med forventet befolkningsvekst i regionen er det behov for å øke reservevannkapasiteten.

## 5.13 Radon og høyspentledninger

Deler av Ås kommune har et radonproblem. I områdene rundt Solbergskogen, Solhaug, Nordby, Togrenda og i området vest for Vinterbro, er det høy sannsynlighet for høye radonkonsentrasjoner. Flere enn 20 % av målingene overstiger 200 Bq/m<sup>3</sup> luft. I disse områdene anbefales det å gjøre oppfølgende målinger i alle boliger som har leilighet eller oppholdsrom i 1. etasje eller kjeller. Området rundt tettstedet Ås har lav sannsynlighet for høye radonverdier, med mindre enn 5 % av målingene over tiltaksgrensen. Det finnes Radonkart for hele landet der en kan søke på oversikt på egen kommune ([geo.ngu.no/kart](http://geo.ngu.no/kart)).

## 5.14 Ulykkepunkter eller strekninger

Biltrafikken er det største risikoen for ulykker i Ås. Det er viktig å ha fokus på trafiksikkerhet. Der gang og sykkelsti krysser trafikkert vei kan det oppstå trafikkfarlige situasjoner. I Ås kommune dreier dette seg spesielt om RV 152 som går gjennom sentrale deler av Ås. Det pågår et reguleringsarbeid med en gang- og sykkelvei mellom Sentralkrysset i øst og Meierikrysset i vest. Dette arbeidet skal bidra til å bedre trafiksikkerheten og tilgjengeligheten på denne strekningen.

Det er utarbeidet en tiltaksplan for trafiksikkerhet 2020-23. Det er primært tiltak til sikring av skoleveier eller ander trafiksikkerhetstiltak i barns nærmiljø som prioriteres. Aktuelle former for tiltak er fartsdumper, opphøyde gangfelt og trafikkøyer ved gangfelt. Skolene i Ås gjennomfører et systematisk sikkerhetsarbeid i henhold til gjeldende læreplaner.



Det foreligger per nå ingen kartlegging av spesielle ulykkespunkter i Ås kommune.

### **5.15 Sosialt miljø**

Et overordnet mål for Ås kommune er å sikre at kommunen videreutvikles som et godt sted å bo og leve for alle kommunens innbyggere, og at kommunen evner å levere gode og effektive tjenester til kommunens innbyggere (Kommuneplanens samfunnsdel 2015–2027). Et godt sosialt miljø preget av inkludering, mangfold og muligheter blir beskrevet som viktig i kommuneplanen. Hovedinntrykket er at Ås har et godt sosialt miljø og at kommunen er et godt sted å bo og leve. I et lokalsamfunn som Ås er det viktig at alle tar ansvar for å skape et godt sosialt miljø og at det legges til rette for at det er mulig. Kommunens ulike virksomheter, næringslivet, utdanningsinstitusjonene, frivillige lag og foreninger, barn, unge, folke flest og seniorer må alle bidra!

### **5.16 Frivillige arbeid, lag og foreninger**

Frivilligheten er en viktig bærebjelke i Ås. Den skaper positive møteplasser og har stor betydning for innbyggernes helse og trivsel. Frivillig innsats fører til positiv aktivitet, opplevelser, vennskap, identitet og tilhørighet. Frivillig innsats bidrar også med verdifull aktivitet på en rekke områder i Ås-samfunnet, og er et supplement til kommunens tjenester. I Ås er det over 200 frivillige lag og foreninger. De største er Ås idrettslag, Nordby idrettslag og Ås Turlag. Kommunen har en god frivilligsentral som er med på å organisere det frivillige arbeidet, spesielt «enkeltfrivilligheten» og en rekke felles prosjekter hvor flere frivillige aktører deltar.

Kommunen jobber med å legge forholdene enda bedre til rette for frivillige lag og foreninger. Samarbeidet med kommunen skal være preget av god struktur, enkle kommunikasjonslinjer og så enkel saksbehandling som mulig. Det er utarbeidet en Frivilligmelding som per skrivende stund er til høring.

Det er ønskelig med bedre kartlegging av den frivillige aktiviteten i Ås og mer kunnskap om hvordan frivillig arbeid kan organiseres best mulig for alle. Det er ikke gjort noen beregning over hvor mange timer frivillig arbeid det gjøres i Ås på årsbasis og hva dette utgjør i verdiskapning. På landsbasis utgjør frivilligheten 148.000 årsverk. 60 % av befolkningen på landsbasis oppgir at de deltar i frivillig arbeid. I Ås antar vi at enda flere deltar. Det er ønskelig med enda større deltagelse.

I *Meld.st.19 (2014-2015) Folkehelsemeldingen, mestring og muligheter*, skrives det mye om frivillighet og aktive eldre. I Ås er det flere organisasjoner og tilbud til eldre.

I følge Stortingsmelding 34 kommer det frem at et «Frivillighetens hus» for frivillige bidrar til å drive fram mer frivilligarbeid og er en sosial møteplass.

## 5.17 Åpne møteplasser og sosiale arenaer

En møteplass er en sosial arena, et sted eller en fysisk installasjon hvor to eller flere mennesker møtes og det oppstår sosial kontakt.

Gode, åpne, attraktive og inkluderende møteplasser er viktig for folkehelsen i et samfunn hvor sosial isolering og ensomhet er en stadig større utfordring. I Ås har nye innflyttere, ungdom, folke flest og seniorer i lengre tid savnet gode, åpne, inkluderende møteplasser i Ås. Dette er nevnt i en rekke dokumenter og planer.

Kommunen har en mange lag og foreninger som på en god måte tilrettelegger for aktiviteter og sosiale felleskap. De fleste anser egne medlemmer som sin målgruppe, men det finnes også lag og foreninger som inviterer til åpne arrangementer. Kommunen vil stimulere til slike tiltak.

Kommunen har satt i gang et møteplassprosjekt; SMIL- møteplasser. Prosjektet er støttet av Akershus Fylkeskommune, og har som mål å utvikle og kvalitetssikre attraktive og inkluderende møteplasser i samarbeid med kommunens innbyggere. SMIL- Møteplassene skal fremme livsglede, mestring og trivsel for barn og unge, og kommunens øvrige innbyggere. Målet med å etablere møteplassene er å motvirke ensomhet, passivitet, sosial tilbaketrekning og «satte» sosiale roller.



## 5.18 Satsinger

Forslag til satsinger innen tema fysisk og sosialt miljø:

- Følge opp Frivilligmeldingen
- Følge opp tiltaksplaner for gang, sykkel og kollektiv, trafiksikkerhet og friluftsliv, nærmiljø og idrett
- Utvikle flere åpne lavterskel møteplasser –SMIL prosjektet
- Bedre informasjon om kommunens mange muligheter for aktiviteter, friluftsliv og kulturelle tilbud.
- Minimisere støyplager for de som bor nær støykilder.

## 6 Oppvekst og opplæring

*I Norge definerer vi et godt oppvekstmiljø som et miljø som gir barna trygg og sikker oppvekst med like muligheter. Målsettingen er at alle skal ha en god barndom og ungdom, enten vi er fattige eller rike, gutter eller jenter, og enten vi bor på landet eller i byen.*

### 6.1 Barnehager

#### Barnehagestruktur

Det er 7 kommunale og 14 private barnehager i Ås. 2 av de private barnehagene er familiebarnehager. Ved utgangen av 2018 var det totalt 1 119 barn som gikk i barnehage. Av disse gikk 594 barn i kommunale barnehager og 525 i barn i private barnehager. 86 % av barna med minoritetsbakgrunn gikk i barnehage.

Ås har meget god dekning av styrere og pedagogiske ledere med barnehagelærerutdanning i barnehagene. 1.8.2018 ble den lovfestede pedagognormen endret og det kan bli mer utfordrende å rekruttere nok kvalifiserte pedagoger fremover, men vi har foreløpig ikke sett noen store konsekvenser av denne endringen.

#### Barnehagedekning

Ås kommune hadde full barnehagedekning i 2018. Alle barn med rett til plass fikk derfor tilbud om barnehageplass.

#### Lærings- og sosialt miljø

De kommunale barnehagene jobber aktivt for å tilrettelegge for gode læringsmiljøer ved å fremme et inkluderende og trygt miljø hvor mangfold blir verdsatt og respektert. De kommunale barnehagene jobber ut ifra verdiene subjektivitet, delaktighet og ulikhet som verdi. Verdiene er utgangspunkt for all utøvende praksis. Barnehagene jobber for at barna skal få være en del av et demokratisk felleskap der de får erfare at deres meninger, tanker og ideer er betydningsfulle. Læringsmiljøet utformes slik at det støtter og utfordrer barnas læreprosesser individuelt og i gruppe, i takt med barnegruppens interesser og behov. Personalet legger til rette for at barna får et best mulig miljø for lek og læring. Personalet skal være inspiratorer, veiledere og omsorgspersoner som påvirker barnas læringspotensial i en positiv retning. Gjennom dokumentasjon, observasjon og refleksjon jobber personalet for å finne ut hva som ligger til grunn for det barn gjør og ønsker. På denne måten får personalet muligheten til å legge til rette for gode miljøer og gode lærings situasjoner.

#### Kosthold i barnehage

De kommunale barnehagene i Ås forholder seg til de nasjonale retningslinjer for mat og måltid i barnehagen som er utgitt av Helsedirektoratet. Barnehagene har som utgangspunkt at barna skal tilbys sunn og variert kost i barnehagen. Barna skal få prøve nye matretter og delta i tilberedningen hvis mulig. Sukkerinntaket

skal holdes lavt i barnehagen. Barnehagen legger til rette for tre måltider om dagen. Lunsj og fruktmåltid står barnehagen for. Det serveres variert og næringsrik kosthold hver dag. Måltidene og matlagingen skal bidra til måltids glede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna. Barnehagene bruker måltidene aktivt som møteplass for sosialt samspill og tilhørighet.

### **Fysisk aktivitet i barnehage**

De kommunale barnehagene i Ås jobber for å være en arena for daglig fysisk aktivitet. Det jobbes for å fremme bevegelsesglede og motorisk utvikling ut ifra barnas egne interesser. Personalet legger til rette for at barna skal få erfaringer med varierte og utfordrende bevegelsesmiljøer, sanseopplevelser og kroppslig lek, ute og inne. Alle de kommunale barnehagene går jevnlig turer i skog og mark, samt bruker nærmiljøet hyppig til varierte fysiske aktiviteter.

### **Private barnehager**

De private barnehagene jobber ut fra den samme loven og rammeplanen som de kommunale barnehagene. I tillegg blir de invitert til å delta på kompetansehevede samlinger og kurs. Det kan allikevel være litt større variasjon i hvordan de private barnehagene jobber.

Kommunen er tilsynsmyndighet for de private barnehagene.

## **6.2 Skole**

### **Skolestruktur**

Ås kommune har 7 barneskoler og 2 ungdomsskoler. I tillegg har kommunen en Steinerskole.

Skole	Elevtall medio januar 2019
Solberg skole	194
Nordby skole	323
Sjøskogen skole	232
Åsgård skole	390
Brønnerud skole	138
Rustad skole	379
Kroer skole	105
Ås ungdomsskole	358
Nordbytun ungdomsskole	281
Steinerskolen	30 (fra Ås)

Ås videregående ligger i sentrum av Ås. Dette er Akershus største videregående skole med et elevtall på ca.1300. Skolen er i ferd med å utvides og vil om kort tid romme ca.1600 elever.

Ås kommune har også Norges miljø- og biovitenskaplige universitet (NMBU). I løpet av 2020 flytter også Veterinærinstituttet inn i nye lokaler på Campus Ås, og studenttallet vil med dette øke ytterligere og være på rundt 5200 studenter.

## UNGDATA

Ungdataundersøkelsen gjennomføres normalt hvert tredje år på ungdomsskole og videregående skole. Siste undersøkelse var våren 2019. Undersøkelsen tar for seg et vidt spekter av områder og gir kommunen en god oversikt over hvilke utfordringer ungdom opplever i sine liv. Nytt av året er UNGDATA junior som er gjennomført på 5-7.trinn på alle barneskoler i Ås. Dette innebærer at vi har gode og oppdaterte tall som dekker et stort aldersspenn.

### Læringsmiljø

Et godt læringsmiljø kjennetegnes av flere faktorer (Udir, 2016);

- Skolen har en god ledelse som kontinuerlig arbeider med å forbedre ulike sider ved læringsmiljøet og har gode rutiner for arbeidet med mobbing
- Skolen har utviklet en god klasseledelse preget av gode relasjoner mellom lærer og elev
- Skolen har positive relasjoner mellom elevene og en kultur for læring blant elevene
- Skolen har gode relasjoner og et godt samarbeid med foreldrene

Mobbing er et alvorlig problem, og kan medføre store negative konsekvenser både for de som blir utsatt og for klassemiljøet. Til tross for at folkehelseprofilen viser at Ås kommune ligger godt under fylket og landet for øvrig, er det fortsatt svært viktig at kommunen og skolene jobber systematisk for å forebygge mobbing.

UNGDATA kan gi en ytterligere indikasjon på omfanget av elever som opplever mobbing gjennom følgende spørsmål: Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritida?

Ungdomsskole	2014	2017	2019
Minst ukentlig	7%	4%	6%
Omtrent hver 14.dag	1%	1%	2%
Omtrent en gang i måneden	5%	5%	3%
Aldri eller nesten aldri	86%	90%	89%

I 2019 ble ungdatabar junior gjennomført for første gang på 5-7.trinn på alle barneskolene i Ås med følgende spørsmål: Tenk på de siste månedene. Har du blitt stengt ute, plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritida?

Ja, flere ganger i uka	4%
Ja, omtrent en gang i uka	4%
Ja, omtrent hver 14.dag	2%
Ja, omtrent en gang i måneden	7%
Aldri eller nesten aldri	83%

Som tallene viser er det fortsatt for mange som opplever mobbing i våre skoler. Det blir derfor svært viktig å ha fokus på å forebygge problemet.

Klasseledelse er en sentral del av arbeidet med elevenes læringsmiljø. PALS, (Positiv Atferd, Støttende Læringsmiljø og Samhandling) og «Mitt valg» (MITT VALG er et universelt forebyggende undervisningsprogram i sosial- og emosjonell kompetanse. MITT VALG eies av Stiftelsen Lions) er satt i system på flere skoler. Dette er viktig forebyggende satsning som omfatter å skape en felles kultur på skolen. Klassetrivsel.no brukes systematisk som kartleggingsverktøy på alle skoler.

Elevtallet har det siste året vært stabilt, i motsetning til tidligere år. Antall lærere som ikke oppfyller kompetansekravene for undervisning i undervisningsfag de underviser i, er fortsatt for høyt. Videre satsing på videreutdanning er nødvendig for å imøtekomme kompetansekravene innen 2025.

Pedagogisk Psykologisk Senter i Ås (PPS) har et økende antall henvisninger. Læringsmiljø og arbeid mot mobbing har kontinuerlig fokus på den enkelte skole, og i skoleledergruppen i kommunen. Det er utarbeidet en kommunal handlingsplan for et godt psykososialt miljø i skolene og SFO.

For øvrig vises det til årlig tilstandsrapport for grunnskolen i Ås kommune.

Ås kommune har et frafall på VGS på 17% i 2018. Fylket ligger også på 17%, mens landet ligger på 21% (Folkehelseprofil 2019) Det er vært en nedgang i antall elever som faller fra videregående skole i Ås de siste årene.

Gjennomstrømningsprosent for første år i videregående skole ligger nå på nivå med Akershus fylke. Ås kommune har en svært positiv utvikling på elevers gjennomføringsgrad etter 5 år i VGS.

### **Kosthold i skolen/SFO**

Ås kommunes Handlingsprogram for 2019-2022, delmål 2.3 sier at kommunen skal tilrettelegge for sunn mat til barn og skoler og i fritidsordninger.

Det sosiale samlingspunktet som måltidet representerer er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel, og er en viktig arena for læring av sosiale ferdigheter (Helsedirektoratet). Mat og drikke som serveres eller tilbys i skole og SFO kan ha stor betydning for elevenes kosthold. Ved matservering eller andre mat- og drikketilbud følger det et ansvar for å sikre at tilbudet legger til rette for et kosthold i tråd med nasjonale anbefalinger – *Nasjonalt faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.*

Det er ikke skolemåltider ved noen av barneskolene i Ås, men barneskolene har tilbud om skolemelk og skolefrukt. På begge ungdomsskolene er det tatt

vedtak om at de skal ha et gratismåltid hver dag. Foreløpige tilbakemeldinger fra prosjektet tyder på at det er krevende å administrere ordningen. Tilbakemeldingene går på at man mangler kjøkkenfasiliteter og ressurser i forhold til å gi et tilstrekkelig tilbud om skolemat.

Alle SFO har en meny. Det serveres supper, grovt brød, fullkornspastaretter, havregrøt og fiskepinner.

Måltidene ved SFO er viktige sosiale arenaer hvor man prøve nye smaker, tar hensyn til hverandre og hjelper hverandre. Ikke alle har like gode kjøkkenfasiliteter. Det er en utfordring at man mangler oppbevaringsmuligheter av både tørr og kald mat. Kjøleskap- og fryserkapasiteten for mange SFO lokaliteter i dag gir ikke tilstrekkelig rom for oppbevaring.

For bedre kunnskapen og betydningen av sunn god mat ble et pilotprosjekt gjennomført i skoleåret 2018/2019; «**Hvor kommer maten fra, egentlig?**» Dette var et folkehelseprosjekt på en SFO i Ås kommune. Våren 2018 ble det laget en prosjektplan på bakgrunn av kommunens folkehelseprofil og oversiktsdokumentet for folkehelse 2017-2021 med et forebyggende perspektiv og ønske om tidlig innsats for barn. Prosjektet la opp til et bredt samarbeid mellom ulike sektorer i Ås kommune, lokalt næringsliv, frivillige, NMBU og Norsk Smaksskule. Tiltaket har 2 intervensjoner:

1: *Å styrke barnas kunnskap om sunn og bærekraftig mat og matvaner på en pedagogisk lekende måte ved å legge til rette for aktiviteter som viser sammenhengen mellom råvarer vi henter fra jorda og reisen den har før den når bordet i form av et måltid.*

2: *Å styrke SFO-ansattes kunnskap om sunn og god mat og måltider på SFO.*

Prosjektet ble finansiert av midler fra Helsedirektoratet. Det ble søkt om ytterligere midler, men søknaden ble ikke innvilget. Prosjektet ble av den grunn avsluttet i juni 2019.

For å få et mer likt tilbud om matservering i SFO i Ås kommune er det satt i gang et arbeid i SFO-ledelsen der man ser på muligheten for utarbeidelse av felles retningslinje.

### **Fysisk aktivitet i skolen**

Forskrift til opplæringsloven § 1-1a sier noe om retten til fysisk aktivitet:

*«Elevar på 5.-7. årstrinn skal jamleg ha fysisk aktivitet utanom kroppsøvingsfaget. Tilsaman skal dette utgjere 76 timar innanfor 5.-7. årstrinn, jf. fag- og timefordelinga. Den fysiske aktiviteten skal tilretteleggjast slik at alle elevar, utan omsyn til funksjonsnivå, kan oppleve glede, meistring, fellesskap og variasjon i skoledagen.»*

Ungdataundersøkelsen kan gi en indikasjon på fysisk aktivitet med følgende spørsmål: Hvor ofte er du så fysisk aktiv at du blir andpusten eller svett?

Ungdomsskole	2014	2017	2019
Minst 3 ganger i uka	62%	63%	66%
1-2 ganger i uka	24%	26%	23%
1-2 ganger i måneden	6%	4%	4%
Sjelden/aldri	8%	8%	7%

Videregående trinn 1	2014	2017	2019
Minst 3 ganger i uka	57%	50%	54%
1-2 ganger i uka	30%	32%	25%
1-2 ganger i måneden	5%	9%	9%
Sjelden/aldri	8%	10%	12%

### 6.3 Trygge barnehage- og skoleveier

Syssel- og gåstrategien for Ås kommune i perioden 2018-2030 fastsetter en målsetting om økt andel syklende og gående i kommunen. Et av målene er at 80% av barn og unge skal gå eller sykle til skolen. Kommunen skal fokusere satsingen på åtte områder, blant annet bedre sikkerheten for syklister og fotgjengere, og tilrettelegge for sykling og gange til og fra skoler og barnehager. Det er utarbeidet en tiltaksplan som følger opp strategien og et av punktene omhandler utbedring av ulykkespunkter og fartsreduserende tiltak på skolevei.

### 6.4 Gå/sykle til skole og barnehage

For å øke barns aktivitetsnivå bør flere gå til skolen. Det er svært viktig at skolene oppfordrer og legger til rett for at de fleste elevene går eller sykler til skolen, og at færre blir kjørt. Skolene deltar årlig på kampanjer med fokus på å gå og sykle til skolen. I tillegg har skolene sykkelopplæring og egne sykkeldager. Kommunen har gått til innkjøp av en sykkelferdighetsløype. Utstyret til denne løypa oppbevares i en henger som lett kan fraktes. Ferdighetsløypa håper man at blir hyppig utlånt til skoler og til andre arrangementer.

### 6.5 Tilgjengelighet til helsestasjon og skolehelsetjeneste

Skolehelsetjenesten er en fortsettelse av helsestasjonstjenesten til barn og foresatte. Skolehelsetjenesten arbeider for å fremme elevens fysiske og psykiske helse, og forebygge sykdom og skader. De tilbyr et fast program gjennom hele barneskolen og ungdomsskolen, blant annet i forhold til rus, seksualitet og psykisk helse. I tillegg er en helsesykepleier tilgjengelig på alle skolene flere ganger i uka.

Helsestasjon for ungdom og studenter har åpent fire dager i uka. Her kan unge henvende seg for å få hjelp med seksuell helse, psykososial helse og livsstilproblemer. Tjenesten har stor pågang, spesielt fra studenter. NMBU gjennomførte i 2018 en trivselsundersøkelse blant studentene, SHOT



undersøkelsen. Resultatene viste blant annet at opplevd ensomhet var på 28% der landet ligger på 30%, og i forhold til livskvalitet svarte 17% at de hadde svært god livskvalitet, og 11% svarte dårlig. Landsgjennomsnittet var på 14% og 11% på samme spørsmål. Tallene viser at det er mange studenter som opplever å ikke ha det så bra.

## **6.6 Barn og unges deltakelse i organisert og uorganisert aktivitet**

Ungdataundersøkelsen gir noen indikasjoner på deltakelse i organisert aktivitet gjennom følgende spørsmål:

### **Er du, eller har du tidligere vært, med i noen organisasjoner, klubber, lag eller foreninger etter at du fylt 10 år?**

Samlet for begge ungdomsskolene svarer 69% ja på dette spørsmålet. 17% svarer at de har vært med tidligere, og 15% svarer at de aldri har vært med. Undersøkelsen viser at idrettslagene har den største deltakelsen, men også kulturskole og religiøse foreninger har mange deltakere. 30% oppgir at de er med i annen organisasjon, lag eller foreninger.

Et annet interessant tall er deltakelse på ungdomshus eller fritidsklubb. Her oppgir 37% at de har vært med på aktiviteter den siste måneden. Dette er et tilbud som tradisjonelt henvender seg til uorganisert ungdom, og er i så måte et viktig tilbud for de som ikke deltar på andre arenaer.

Kommunen har mange uformelle og åpne møteplasser for befolkningen som blir brukt av et bredt spekter av mennesker, både ettermiddag og kveld. Skolene har skolegårder med gode og egnede lekeapparater, det samme gjelder for barnehagene. Det ligger flere ball-binger i kommunen som er i hyppig bruk. Det er derfor viktig at kommunen legger til rette for at disse møteplassene er tilgjengelige og har god belysning (Se ellers tidligere beskrivelse i kapittel 3).

I sum gjør dette Ås til en kommune med et stort og variert tilbud for både organisert og uorganisert aktivitet. Tall fra folkehelseprofilen understreker dette; ungdom er mer fornøyd med lokalmiljøet og treffsteder enn ellers i fylket og landet.

## **6.7 Rusmiljøer**

Kommunen har ingen åpne russcener, men enkeltindivider med rusproblemer er ofte synligere enn andre i sitt nærmiljø. Kommunen har også tidvis utfordringer i enkelte bomiljøer hvor det bor personer med rusproblemer.

Rustjenesten har kartlagt egne brukere gjennom brukerplan. Dette er en kartlegging av brukerens sosiale situasjon, helse, arbeid og rusproblematikk. Rusmiljøet eller rusituasjonen for øvrig i kommunen er ikke kartlagt.

## **6.8 Kriminalitet**

Politiet rapporterer om lite ungdomskriminalitet i Ås medio mai 2019. Det betyr midlertidig ikke at det ikke forekommer. Kriminalitet kan ofte komme i bølger. Politiet har blant annet avdekket rusmiljøer blant ungdom i våre nabokommuner, og det vil være naivt å tro at ikke lignende fenomener også kan oppstå i vår kommune. Det er derfor svært viktig å opprettholde et godt samarbeid med politiet, og fortsette det forebyggende arbeidet på alle arenaer hvor barn og unge oppholder seg.

For den øvrige befolkningen er det generelle kriminalitetsbildet sammensatt og vil alltid være en mulig årsak til opplevd utrygghet. Selv om politiet kan rapportere om positiv utvikling på enkelte områder har vi fortsatt utfordringer med narkotika-, volds- og nettkriminalitet. Et annet eksempel på kriminalitet som har fått mye oppmerksomhet, og som trolig skaper mye bekymring, er sykkeltyverier.

## **6.9 Ungdom og psykisk helse**

En av de store utfordringene både nasjonalt og lokalt er ungdoms psykiske helse. Her har vi dessverre sett en negativ utvikling de senere årene. Både på ungdomsskolen og på videregående skole er det mange som rapporterer om problemer med søvn, ensomhet, stress og bekymringer. Samlet sett resulterer dette i at 22% av jentene og 10% av guttene på ungdomsskolen defineres å være mye plaget av depressive symptomer. For videregående skole er tendensen den samme.

Psykisk helse er, og vil fortsatt være, et viktig fokusområde for kommunen og skolene fremover.

Resultatene fra ungdomsundersøkelsen i 2019 for ungdomsskolene i Ås viser heldigvis en positiv tendens på mange andre områder. Det store flertallet av ungdom er godt fornøyd med foreldrene sine, og båndet mellom ungdom og foreldre ser ut til å være preget av nærhet og tillitt. Dette understreker også den viktig rollen foreldrene har som forebygger og forbilde for sine barn.

Mange oppgir også at de trives på skolen, at de er fornøyd med nærmiljøet sitt og at de har en fortrolig venn.

## **6.10 Sosiale risikomiljøer**

Å forebygge at barn og unge faller utenfor, og i verste fall kommer inn i uheldige miljøer, er en viktig oppgave for kommunen. Spesielt ungdomstiden er en sårbar periode for mange, og det er derfor viktig med gode forebyggende tiltak slik som ungdomshus, gode møteplasser, gode skoler og et rikt organisert aktivitetstilbud. Ungdomsundersøkelsen viser også tydelig at foreldre fortsatt er de viktigste personene i ungdommens liv, og det er derfor vesentlig at de styrkes i sin rolle.

Alkohol er fortsatt det rusmiddelet som flest debuterer med, men cannabis har fått større fotfeste og utfordrer oss på flere måter. Tall fra ungdomsundersøkelsen viser en økning av cannabisbruk på alle trinn på videregående de siste årene. Det toppe seg i avgangsåret hvor 30 % oppgir at de har brukt hasj eller marihuana de siste 12 måneder.

## **6.11 Satsingsområder**

Forslag til satsinger innen tema oppvekst og opplæring:

- Iverksette og videreutvikle tiltak for å forebygge og snu en negativ utvikling i barn og unges psykiske helse
- Videreføre og iverksette tiltak for å forebygge mobbing
- Legge godt til rette for at barn- og unge velger å gå/eller sykle til/fra skolen

## 7 Helse og mestring

Med helse og mestring menes befolkningens helse målt ved ulike mål, for eksempel risikofaktorer som forebyggbare sykdommer, trivsel og mestringsressurser, skader og ulykker og tannhelse.

Ved å legge til rette for at flere innbyggere tar valg som er helsefremmende vil det vil være med på å øke livskvaliteten for den enkelte og god samfunnsøkonomisk effekt i tillegg. En annen effekt er bedre helse inn i alderdommen hvor flere eldre vil klare seg selv lengre uten behov for helse- og omsorgstjenester i eget hjem. Tabellen under viser at Ås kommune ligger høyere enn både landet og sammenliknbar Kostragruppe i forhold til å ha andel innbyggere over 80 år som beboere på sykehjem.

	Ås	Kostragr.7	Landet
Andel innbyggere 80 år og over som bruker hjemmetjenester	25,1%	30,1%	31,6%
Andel brukere av hjemmetjenester 0-66 år	48,4%	34,6%	47,5%
Andel innbyggere 80 år og over som er beboere på sykehjem	14,9%	10,7%	12,1%

Tall hentet fra SSB (2018)

### 7.1 Omfang av smittsomme sykdommer

Antall sykdomstilfeller meldt MSIS (meldingssystem for smittsomme sykdommer) diagnosetidspunkt (prøvetaking) i 2018 viser at det er lav forekomst av smittsomme sykdommer i Ås kommune i forhold til resten av landet. Den smittsomme sykdommen det er mest forekomst av er genital Chlamydiainfeksjon.

### 7.2 Enslige eldre og eldre

Helse og Omsorgsdepartementet sier noe om dette på sin hjemmeside:

«En rekke undersøkelser har vist at eldre som bor alene, har et langt større forbruk av offentlige omsorgstjenester enn eldre som deler hushold med andre. Beregninger som er foretatt (Brevik, 1991) tyder på at f.eks. aleneboende eldre over 80 år i dag bruker jevnt over dobbelt så mye av slike omsorgstjenester pr. person som eldre i flerpersonhusholdninger. Denne faktoren kan medføre at behovet for pleie- og omsorgstjenester vil kunne øke langt mer enn økningen i antall eldre skulle tilsi.»

I St. meld. Nr. 19, «Folkehelsemeldingen; mestring og muligheter» står det at regjeringens satsningsområde er å øke eldre sin mulighet til en aktiv alderdom. Hvor man i større grad ser på mulighetene for å klare seg uten tjenester så lenge som mulig.

Ås kommune er i ferd med å innføre velferdsteknologi i helse- og omsorgstjenestene. Dette skal fremme mestring av eget liv og god helse, og bidra til at innbyggerne kan føle seg trygge og sikre, leve aktive og sosiale liv, og med løsninger som kan motvirke ensomhet og isolasjon.

Som en del av det helsefremmende og forebyggende arbeidet for eldre har Ås kommune opprettet en seniorkontaktstilling. Seniorkontakten driver oppsøkende virksomhet og informasjonsarbeid, legger til rette for at eldre kan ta gode valg som fremmer god helse og trygge, aktive og sosiale liv. Forebyggende hjemmebesøk tilbys til alle kommunens 75 åringer. I forbindelse med seniorkontaktarbeidet er det så langt gjennomført hjemmebesøk til ca. 70 personer. Basert på seniorkontaktens subjektive erfaringer fra hjemmebesøkene er det liten forskjell på aktivitetsnivå, helse og sosial deltakelse mellom enslige eldre og de i parforhold. Enslige rapporterer noe mer opplevelse av ensomhet og ønske om å delta i frivillig arbeid.

### **7.3 Skader og ulykker**

*Ulykker som fører til personskade er en stor utfordring for folkehelsen. Personskader som følge av ulykker er nesten i samme størrelsesordenen som kreft, målt i tapte leveår. Ulykker med personskader tar relativt mange unge liv, og er den største dødsårsaken for personer under 45 år. Mulighetene for å forebygge er gode og effekter av tiltak kan komme raskt. Oversikt over når og hvor ulykker inntreffer, kan bidra til økt oppmerksomhet på forebygging og mer treffsikkerhet i tiltaksarbeidet.*

#### **Antall personskader**

I følge folkehelseprofilen for 2019 er andelen Ås innbyggere som skades i ulykker lavere enn landet for øvrig.

I forhold til antall personskader behandlet i sykehus ligger Ås kommune på 12% personskader pr. 1000 innbygger. Til sammenlikning ligger fylket på over 13% Tall hentet fra Akershus fylke sin statistikkbank.

#### **Arbeidsulykker**

Statens Arbeidsmiljø Institutt (STAMI) svarer følgende: «Det er ikke kommunale data på arbeidsskader, samtidig som arbeidsskader er et område med betydelig underrapportering. På grunn av dette brukes derfor undersøkelser for å kartlegge omfang og forekomst av arbeidsskader. Da også som et supplement til registrene.»

Ås kommune som organisasjon registrerer antall yrkesskader som meldes inn til forsikringsselskapet. Omfanget skaden er ikke tilgjengelig.

Antall innmeldte yrkesskader:

2017 antall: 47    2018 antall: 77

### **Fallulykker i sykehjem**

Det er mulig å registrere fall i KSS (kommunen sitt kvalitetssystem). Fall er komplekst fordi det ikke alltid lar seg forebygge, og samtidig er faren for alvorlige skader store.

Velferdsteknologi brukes aktivt på sykehjemmet for å hindre at pasienter med fare for fall skal gå alene. Det kan være sensorer på rommet, sensor i seng, forflytningshjelpemidler, vandreralarmer, mm. Det er oftere bruk av 1:1 ved urolige pasienter ved fare for fall. Dette er da som forebyggende hvor andre tiltak ikke fører frem. I KSS er det hittil i år registrert 17 fall.

Årsakene kan oppsummeres slik;

1. Ofte pga. høy alder
2. Forverring av sykdom eller noen akutte tilfeller
3. Demens diagnose, forvirring kan være årsaken
4. Bivirkninger av medisiner
5. Bruk av beroligende medisiner

### **7.4 Daglig røykere/snusbrukere**

For første gang er det flere som snuser daglig enn det er dagligrøykere i Norge. Yngre menn snuser mest, mens eldre menn røyker mest. (mangler kilde)

Det er 10% på landsbasis som bruker snus daglig.

### **7.5 Forekomst av spesielle folkesykdommer**

Folkesykdommer er en betegnelse som er svært utbredt i befolkningen.

Folkesykdommer i Norge er; hjerte-kar, kreft, KOLS, muskel-skjelett, psykiske lidelser, og misbruksproblemer.

Folkehelseprofilen for 2019 viser at Ås kommune har mindre utbredelse av dagens folkehelsesykdommer enn landsgjennomsnittet. Kommunen har en stadig nedgang i forekomsten av disse ikke smittsomme folkesykdommene. Men dessverre er det en liten økning av andelen overvekt og fedme målt blant 17 åringer.

Demens er også en folkesykdom i Norge og man ser at i Ås kommune som i resten av landet, er det fortsatt en stor underreportering knyttet til denne gruppen.

Økende alder og genetisk disposisjon er de viktigste faktorene som disponerer for demens. Begge disse risikofaktorene har man i liten til ingen grad kontroll over.

Man ser også at andre viktige faktorer, som levekårsutfordringer og livsstil medfører stor risiko og dette er faktorer man i større grad kan påvirke. Det er

også påvist at det er sammenhenger mellom levekår og demens i alle stadier i livet.

I demensplanen 2020 beskrives det at demens deler flere risikofaktorer med andre ikke-smittsomme sykdommer (NCD-sykdommer), samtidig ser man at personer som har en eller flere av disse sykdommene også har en større risiko for å utvikle demens.

Det er dog mange ulikheter, for til motsetning fra andre NCD-sykdommer er demens en dødelig sykdom.

En viktig del av innsatsen som samfunnet har knyttet til NCD-sykdommer omhandler derfor forebygging av sykdomsutvikling, begrense senkomplikasjoner, unødige lidelse og forhindre tidlig død.

Når det gjelder forebyggingsarbeidet knyttet til demens, vil dette i første rekke omhandle forskyvning av demensdebuten. Ved å forskyve denne, kan man redusere forekomsten av demens betydelig. En slik forebygging vil være viktig for både individet og samfunnet (Demensplan 2020). Ås kommune jobber mot å bli en demensvennlig by i løpet av 2020.

## 7.6 Tannhelse

Tall fra tannhelsetjenesten i Akershus viser at Ås kommune kommer dårlig ut når det gjelder tannhelse og antall barn/unge med «hull i tennene» i alderen 12-18 år. I den forbindelse har det vært et prosjekt «sukkerfri tenner» i regi av fylkestannhelsetjenesten til alle elever på 8.trinn i 2017.



Årsaken til den dårlige tannhelsen i Ås kommune er ikke kjent, men brusdriking til alle tider har økt kraftig. Videre er det mye skjult sukker i mange typer matvarer som utgir seg for å være sunne.

År	3 åringer	5 åringer	12 åringer	15 åringer	18 åringer
2017		85,2%	58%	32,1%	26,1%
2018	90,2%	75%	57,8%	44,5%	25,2%

Ås kommune er fortsatt den kommunen som kommer dårligst ut i forhold til tannhelse i Follo. Det vil si at flere barn i alderen 15-18 år har hull i tennene sammen liknet med andre Follo kommuner. Det er noe mer likt for alderen 5 og 12 åringer. Tabellen over viser i prosent hvor mange som ikke har hatt hull i tennene i de ulike aldersgruppene. Tallene er hentet fra tannhelsetjenesten i Akershus fylkeskommune.

## 7.7 Friskliv

Opprettelsen av Frisklivssentraler i Norge er et direkte resultat av innføringen av samhandlingsreformen. Tilbudet er en helsefremmende og forebyggende innsats som tar sikte på tidlig intervensjon for å hindre utvikling av livsstilssykdom og/eller begrense helsekonsekvenser av oppstått sykdom. På Frisklivssentralene får deltagerne hjelp til livsstilsendring gjennom metoder som har dokumentert effekt. Det er vist at mennesker gjennom livsstilsendring, som for eksempel økt fysisk aktivitet, kostholdsendring, vektnedgang eller tobakkslutt, sparer samfunnet for milliarder av kroner og seg selv for unødvendig lidelse. Frisklivssentralen i Ås startet sin drift i januar 2013 og har hatt jevn pågang av innbyggere siden oppstart. Tilbudet «Frisklivsresept» inkluderer individuell oppfølging gir innbyggere mulighet til samtaler og bistand til å mestre livsstilsendring. Det har vært ca. 50-90 nye henvisninger på frisklivsresept per år. Frisklivssentralen tilbyr også lavterskel gruppetrening for å legge til rette for å komme i gang med trening, samt aktuelle mestringskurs og temasamlinger. Ca 150-270 innbyggere har deltatt på kurs og/eller andre grupperettede aktiviteter i regi av Frisklivssentralen per år. Frisklivssentralen i Ås har et tett samarbeid gjennom nettverket «Friskliv Follo» og dette har gitt innbyggerne i kommunen tilgang til kurs både i Ås, Ski, Oppegård, Nesodden, Enebakk og Frogn. Aktuelle kurs som gjennomføres:

- Tobakksluttkurs
- Kostholdkurs
- Søvnkurs
- Kurs i mestring av psykisk helse (Tankevirus, Mestring av depresjon, Hverdagsglede)
- Læring og mestringskurs (mestring av kreftdiagnose, mestringskurs Diabetes type 2 etc.)

## 7.8 Satsinger

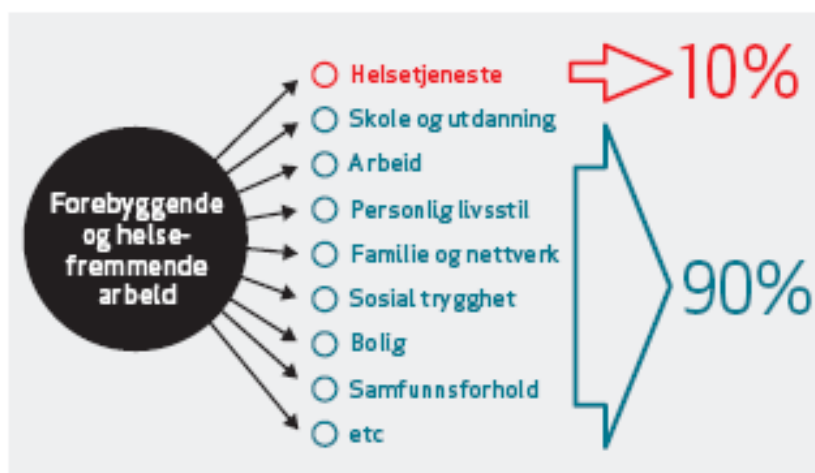
Forslag til satsinger innen tema helse og mestring:

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Fortsatt innsats for å bedre tannhelsen blant barn og unge</li><li>• Opprettholde og opprette tiltak/møteplasser som bidrar til å motvirke ensomhet</li><li>• Videreutvikling av Frisklivssentralen for å også omhandle læring og mestring</li></ul> |
|--|



## 8 Avslutning

Folkehelsearbeid, en tverrsektoriell oppgave. Å lykkes med folkehelsearbeid krever at alle bidrar og alle virksomheter på alle nivåer jobber sammen for å nå målene. Vi trenger å bruke våre ulike ressurser og innfallsvinkler for å sikre god helse for alle.



Figur 3: 90-10-regelen (Wlldavsky 1977) fra NOU 1998:18.  
Det er bruk for alle

Et sentralt prinsipp for kommunens folkehelsearbeid er som figuren viser, at helse i all hovedsak formes og fordeles utenfor helsesektoren. Det vil si at tiltak og virksomhet som ligger under helsetjenestens ansvarsområde bidrar med 10% av det som skal til for å opprettholde befolkningens helsetilstand.

De resterende 90% skyldes beslutninger som ligger i andre samfunnssektorer. For eksempel kommunalteknisk som kanskje er det største bidragsyteren til god helse i befolkningen da de legger til rette for alt fra rent vann, renovasjon og drift og vedlikehold av bil- og gangveier, parker med mer.

Et godt systematisk folkehelsearbeid i kommunen er basert på samarbeid og felles forståelse om viktigheten av å tenke *folkehelse i alt vi gjør*.