

Folkehelseoversikt 2024

Grunnlagsdokument for kommunal planstrategi 2024-2028

Foto: Live Andrea Sulheim/Lom kommune



Samandrag

Lom står overfor ei stor demografisk endring dei kommande åra, med ein betydeleg større andel eldre, færre personar i arbeidsfør alder og lågare fødselstal. Dette gjev utfordringar i alle sektorar i kommunen i tida framover. Lom har ein høgare andel eldre enn gjennomsnittet for norske kommunar, noko som betyr at vi møter utfordringane med den demografiske utviklinga tidlegare. Dei har allereie begynt.

Lom kommune har fleire gode kvalitetar som gjer det til ein god plass å vekse opp og leve gode liv. Dei aller fleste seier det trivst og føler seg trygge i Lom. Det er god luftkvalitet og lite støy. Tala for barnehagane og skulane viser eit godt læringsmiljø og gode læringsresultat. Det er utfordringar også her, med svakare resultat enkelte år, men over tid viser tala at ein ligg greitt ann samanlikna med resten av landet.

Ungdommar i Lom har gjeve uttrykk for at dei har sakna stader å treffe andre ungdommar på fritida. I 2022 vart det tilsett ungdomskonsulent i ein 100% fast nyoppretta stilling, som skal treffe ungdom på deira arenaer. Ungdomsklubben vart reetablert hausten 2022 og har vore mykje besøkt. Ungdata-undersøkingar og erfaringar blant ungdomskonsulent og politi viser ein auka rusmiddelbruk blant ungdom i både Lom og dei andre norddal-kommunane. Andelen ungdomsskulelevar som seier dei har vore rusa på alkohol er høgare enn gjennomsnittet for heile landet. Ein stor del seier òg at dei får lov av sine foreldre å drikke alkohol. Barn og ungdom bruker stadig meir tid på skjerm, noko som i tillegg til inntak av energidrikk blir sett på ein årsak til aukande grad av søvnevanskar i denne aldersgruppa.

Psyriske plagar og -vanskar er eit aukande problem blant barn og unge. Det er også ei auke i psyriske plagar blant vaksne, og særleg unge kvinner. Det er mange i arbeidsfør alder utanfor arbeidslivet, både i Lom og landet generelt, og det er eit aukande problem med unge uføre. Det er psyriske lidingar som er årsaka til den store auka i unge uføre.

Vi har store sosiale forskjellar innan helse, og ulikskapen aukar. Dei som har fullført vidaregåande skule eller høgare utdanning har sunnare levevanar, har betre helse og lev lenger enn dei med grunnskule som høgast utdanningsnivå. Dette gjev ein sosial ulikskap innan helse. Utjamning av sosial ulikskap i helse er eitt av fem prinsipp innan folkehelsearbeidet. Difor er innsats retta mot at flest mogleg skal fullføre grunnskule og vidaregåande opplæring eit viktig satsingsområde innan folkehelsearbeidet både lokalt og nasjonalt.

Dei aller fleste har god helse og livskvalitet i Lom. Det ser ut til at livskvalitet, lykkekjensle og fråvær av einsemd aukar med alderen. Når det gjeld ulike sjukdommar slik som hjarte- og karsjukdom, kreft og muskel- og skjelettplager ligg ikkje kommunen vesentleg dårlegare an enn resten av landet. Førekost av demens ligg høgare enn landsgjennomsnittet, noko som mellom anna skyldast ein høgare andel eldre i kommunen.

Hovudutfordringar identifisert i folkehelseoversikta:

- Demografiske endringar: fleire eldre, færre i arbeidsfør alder og befolkningstalet går ned.
- Auke av unge uføre
- Utfordringar med høgt rusmiddelbruk og låg debutalder blant ungdom i Lom
- Auke i psyriske plagar hjå ungdom, og blant unge vaksne, særleg kvinner
- Søvnproblem blant barn og unge

Innhald

Innleiing4

Befolkningssamansetning og - utvikling5

Hovudtrekk: 6

Folketal og forventa framskriving..... 6

Aldersfordeling 7

Utfordringar med den demografiske
utviklinga..... 8

Flyktningar 8

Oppvekst- og levekårsforhold9

Hovudtrekk 10

Barnehage 10

Skule 10

Barnevern 13

Helsestasjon-, skulehelseteneste og
svangerskapsomsorg 14

Bustad 14

Utdanning..... 18

Arbeid 19

Sjukefråvær og økonomiske stønadar
..... 19

Fysisk, biologisk og sosialt miljø ...22

Hovudtrekk 23

Fysisk miljø..... 23

Biologisk miljø..... 25

Sosialt miljø 26

Skadar, ulukker og vald 30

Hovudtrekk 31

Vald og mishandling..... 31

Skadar 31

Trafikkulykker..... 32

Brann og redning..... 32

Helserelatert åtferd 34

Hovudtrekk 35

Kosthald 35

Fysisk aktivitet..... 38

Søvn..... 41

Rusmiddel..... 42

Helsetilstand 45

Hovudtrekk 46

Livskvalitet og sjølvopplevd helse .46

Forventa levealder 47

Hjarte- og karsjukdom..... 47

KOLS..... 48

Muskel- og skjelettplager 48

Kreft 49

Demens..... 49

Tannhelse 50

Psykisk helse 51

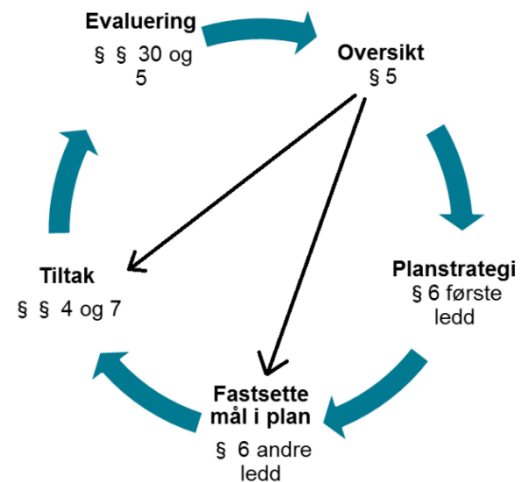
Kjelder..... 53

Innleiing

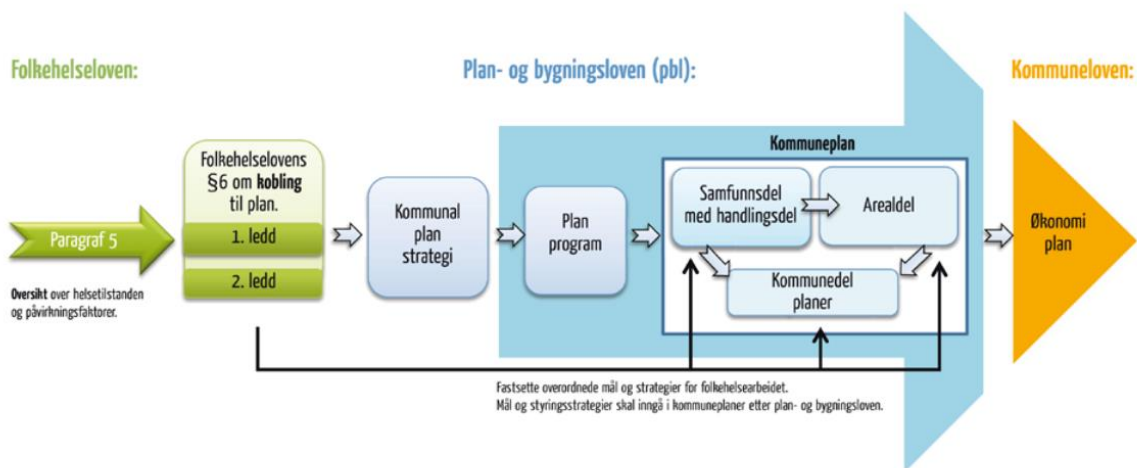
Folkehelselova gjev kommunane eit lovpålagt ansvar for å fremje folkehelsa. Kommunen skal fremje folkehelse innan dei oppgåver og med dei verkemiddel som kommunen har, her under lokal utvikling og planlegging, forvaltning og tenesteyting. Folkehelselova skal bidra til ei samfunnsutvikling som fremjar helsa til innbyggjarane. Det er fem grunnleggjande prinsipp for folkehelsearbeidet:

- Utjamne sosiale helseskilnader
- «Helse i alt vi gjer»
- Berekraftig utvikling
- Føre-var
- Medverknad

Lova legg til rette for eit langsiktig og systematisk folkehelsearbeid i kommunen. Dette inneber krav om ein oversikt over helsetilstanden i befolkninga, og dei positive og negative faktorane som verker inn på denne. Denne oversikta skal identifisere folkehelseutfordringane i kommunen, og legge grunnlaget for vidare prioriteringar i folkehelsearbeidet. Oversikta er kopla til planstrategien i kommunen, der dei identifiserte utfordringane skal bli drøfta. Koplinga mellom folkehelsearbeidet og planarbeidet i kommunen er illustrert i figuren under.



Figur 1: Det systematiske folkehelsearbeidet. Kjelde: Helsedirektoratet



Figur 2: Koplinga mellom folkehelse og plannivå i kommunen. Kjelde: Kommunetorget



Foto: Live Andrea Sulheim

Befolkningssamansetning og -utvikling

Korleis er innbyggjarsamansetninga i Lom kommune? Blir vi fleire eller færre innbyggjarar? Dette er viktig for kommunen si økonomiske ramme, og er kunnskap ein lyt kjenne til når ein skal planlegge for framtida. Innbyggjarutviklinga i kommunen handlar ikkje berre om befolkningstalet går opp eller ned. Den har også mykje å sei for korleis kommunen skal utvikle tenestetilbodet sitt dei kommande åra.

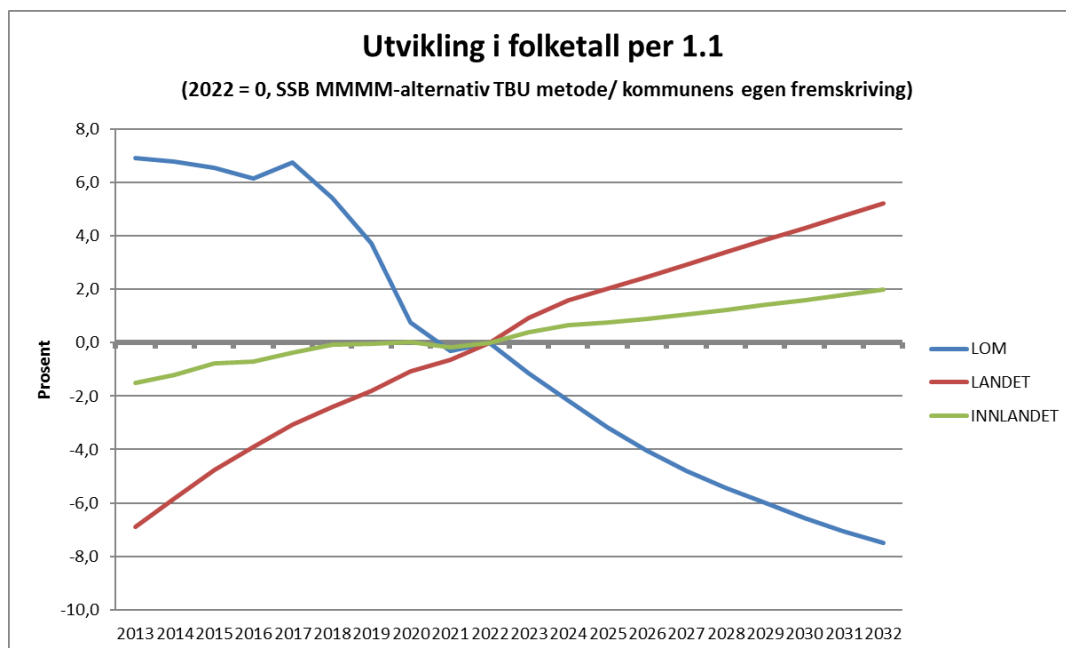
Hovudtrekk:

- Lom står overfor ei stor demografisk endring dei kommande åra med
 - o ein betydeleg større andel eldre
 - o færre i arbeidsfør alder
 - o lågare fødselstal
- Lom har ein høgare andel eldre enn gjennomsnittet for norske kommunar
- Aldersbæreevna vil i åra framover reduserast vesentleg
- Folketalet i Lom vil truleg fortsetje å gå ned i åra som kjem
- Demografisk utvikling utfordrar både den økonomiske og den sosiale berekrafta når ein ser 10-20 år fram i tid
- Integrering av flyktningar er ei viktig del av samfunnsbygginga i Lom kommune
- Lom treng fleire innbyggjarar, og busetting av flyktningar er ein positiv ressurs for kommunen

Folketal og forventa framskriving

Befolkningsutvikling blir generelt sett betrakta som ein viktig indikator for regional utvikling. Ønsket om befolkningsvekst heng saman med fleire faktorar, inkludert kommunens inntektsgrunnlag og tilgang på arbeidskraft. Utviklinga i tal innbyggjarar er av betydning for kommunens planar når det gjeld omfanget og kvaliteten på dei ulike tenestene som skal leverast til innbyggjarane i framtida. Demografisk utvikling handlar om endringar i storleiken, samansetjinga og fordelinga av ein befolkning over tid. I dagens samfunn står mange land overfor ein betydeleg auke i talet på eldre innbyggjarar, og denne demografiske endringa skaper unike utfordringar og moglegheiter.

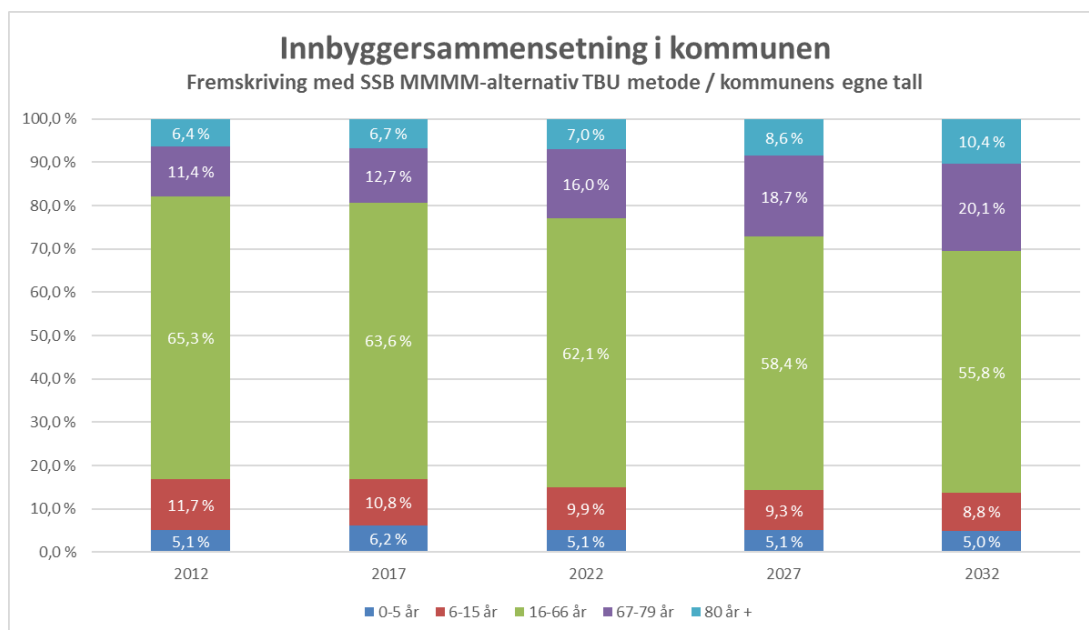
Folketalet i Lom kommune har i hovudsak hatt ein gradvis tilbakegang gjennom mange år. Per fjerde kvartal 2023 var det 2212 innbyggjarar i Lom kommune. Ifølgje tal frå Statistisk sentralbyrå (SSB) vil folketalet fortsetje å gå ned i åra som kjem. Framskrivningane for Lom syner at folketalet vil vere på 2066 innbyggjarar i 2030, medan det i 2050 vil vere på 1854 innbyggjarar (SSB, 2023). Befolkningsframskrivingar syner at skilnaden mellom talet på døde og fødde i 2022 og 2050 ikkje er så stor. I 2022 vart det fødd 17 born, medan 26 personar døydd. Prognosane for 2050 syner at 14 vil bli fødde, medan 29 vil døy (SSB, 2023). I 2050 er det venta at innbyggjartala i Lom vil vere 1854, der 313 av dei er over 80 år gamle (FHI). Figur 3 viser folketalsutviklinga i Lom samanlikna med nasjonalt- og fylkesnivå.



Figur 3: Demografimodell, KS, 2022

Aldersfordeling

Innbyggjarsamansetjinga i ei kommune avhenger av geografisk plassering, økonomiske forhold, tilgjengelege tenester og befolkningsvekst.



Figur 4: Demografimodell, KS, 2022

Aldersbæreevna viser kor mange yrkesaktive det er per pensjonist. I Noreg vil talet på personer som er 70 år og eldre auke frå 12,4 prosent i 2020 til 21,2 prosent i 2050. Frå å ha vore 4 yrkesaktive per pensjonist i 2020, vil talet minke til 2,2 yrkesaktive per pensjonist i 2050. I Lom syner fremskrivingar for dei neste 10 åra at talet på yrkesaktive vil minke med 232 personar, medan talet på eldre over 67 år vil auke med 116 personar. Dette utgjer ei auke på over 20 prosent for aldersgruppa eldre over 67 år ut frå dagens nivå, og

aldersgruppa vil i 2032 utgjere om lag 1/3 av innbyggarsamansettinga. Figur 3 og 4 viser utviklinga i alderssamansettinga i folketalet fordelt etter aldersgrupper.

Utfordringar med den demografiske utviklinga

Auka i andel eldre er eit sentralt trekk ved den demografiske utviklinga. Bakgrunnen for auka er høgare gjennomsnittlege levealder, lågare fødselsrate og aldringa av etterkrigsgenerasjonen. Lom kommune har 15 % fleire eldre enn ein gjennomsnittskommune i Noreg. Den aukande delen av eldre har konsekvensar for samfunnet på fleire nivå. Den demografiske utviklinga krev ofte tilpassingar i offentlege tenester, som til dømes helse- og omsorgstenester, bustadtilbod og sosiale støtteordningar. Med ei aukande eldre befolkning er det òg viktig å leggje til rette for aktivitetar og sosiale nettverk som kan fremje helse og trivsel blant eldre innbyggjarar.

Lom kommune bør bli meir proaktive for å møte demografiutfordringane som kjem i åra framover (Agenda Kaupang, 2022). Ved å vere proaktiv kan kommunen bidra til å skape eit meir berekraftig og robust lokalsamfunn, samt handtere endringar og utfordringar på ein effektiv måte. Det handlar om å satse på førebygging og førebyggjande tenester. For Lom kommune kan dette inkludere å utvikle og implementere tiltak som rettar seg mot å styrke helse- og omsorgstenester for eldre innbyggjarar, legge til rette for auka aktivitet og sosiale nettverk blant eldre, samt investere i tiltak som fremjar rekruttering og held på arbeidskrafta i kommunen. Ved å vere proaktiv kan Lom kommune betre førebu seg på dei demografiske endringane og sørge for eit livskraftig og inkluderande samfunn for alle innbyggjarar.

Ut frå nivået i 2023 vil det samla utgiftsbehovet vera relativt stabilt fram mot 2032. Prioriteringar mellom dei ulike sektorane vil vera avgjerande for tenestetilbodet til dei ulike aldersgruppene i kommunen. Den demografiske utviklinga utfordrar både den økonomiske og sosiale berekrafta når ein ser 10-20 år fram i tid. Det er avgjerande å finne løysingar før utfordringane blir for store. Fleire eldre, færre innbyggjarar i arbeidsfør alder, kombinert med flyttestraumar mot byane og trongare økonomiske forhold vil utfordre kommunal tenesteproduksjon, inntektsgrunnlaget, tilgangen på arbeidskraft og dynamikken i lokalsamfunnet.

Flyktningar

Som ein konsekvens av krigen i Ukraina har kommunane vorte oppmoda om å ta i mot ukrainske flyktningar dei siste to åra. I 2022 vart kommunen oppmoda til å ta imot 15 flyktningar, og enda opp med å busette 16. I 2023 busette kommunen 20 ukrainske flyktningar, medan det for 2024 er vedteke at det skal busettast 20 nye flyktningar i Lom. Desse er fordelte mellom barn i barnehage, barneskule og ungdomsskule, vaksne og eldre.

Integrering av flyktningar er ei viktig del av samfunnsbygginga i Lom kommune. Flyktningane bring med seg eit kulturell mangfald og erfaringar som kan gagne lokalsamfunnet på mange måtar. I tillegg til å tilby tryggleik og buplass, er det essensielt å sjå på flyktningar som ein potensiell arbeidsressurs. Med støtte og opplæring kan dei integrerast i arbeidsmarknaden og bistå med behovet kommunen har for arbeidskraft i åra som kjem. Det er difor viktig å investere i integreringsprogram og opplæringstiltak som fremjar deira deltaking og inkludering i arbeidslivet. Busetting av flyktningar er ei av fleire årsaker til at det er vedteke at kommunen skal auke si bustadmasse dei kommande åra.



Foto: Live Andrea Sulheim

Oppvekst- og levekårsforhold

Eit godt oppvekstmiljø er viktig for at barn og unge skal kjenne seg trygge og oppleve meistring. Å gi barn eit best mogleg utgangspunkt for å meistre kvardagen og vaksenlivet er ei av kommunen sine viktigaste oppgåver. Ein god barndom legg grunnlaget for eit godt liv, og bringast vidare gjennom generasjonar. Utjamning av sosial ulikheit er viktig både for den enkelte innbyggjar og for stabiliteten i lokalsamfunnet (Kommuneplanens samfunnsdel, Lom kommune 2021-2033).

Kommunen skal skape gode miljø i barnehagen, skulen og lokalsamfunnet, og på den måten leggje grunnlaget for gode levekår gjennom heile livet.

Hovudtrekk

- Høg foreldretilfredsheit i barnehagane i Lom
- Elevundersøkinga viser eit godt læringsmiljø i Lom, men tala varierer frå år til år grunna mellom anna små elevtal
- Svakare resultat på nasjonale prøvar for 5.trinn i skuleåret 22/23, men ein auke i 23/24
- Lom ligg under fylkes- og landsgjennomsnittet for standpunktkarakterar i matematikk og norsk, men noko høgare i engelsk
- Gjennomføringsgraden i vidaregåande opplæring ligg omtrent på fylkes- og landsgjennomsnittet
- Ein større andel som leiger bustad i Lom enn elles i landet
- 27% av dei over 45 år bur aleine
- 11% av barna i Lom bur i ein husholding med vedvarande låginntekt
- Lom ligg lågt på arbeidsløyse, men relativt høgt på sjukefråvær
- Det er mange i yrkesaktiv alder utanfor arbeidsliv og utdanning, også i Lom
- Dobling i antal unge uføre dei siste 10-15 åra

Barnehage

Lom kommune har to barnehagar som begge er kommunale; Garmo og Loar barnehage. Barnehagane har 100% barnehagedekning, som vil seie at alle som søker får plass. Per 1.1.24 var det 79 barn fordelt i desse to barnehagane. Det er 44% av dei tilsette som har utdanning som barnehagelærar og 50% som er barne- og ungdomsarbeidarar. Loar oppfylte ikkje pedagognorma (tal på barn per utdanna barnehagelærar) per 15.12.22, men gjer det per 01.01.24. Barnehagane har tilstrekkeleg grunnbemanning, men det er utfordring med å få tak i nok vikarar som dekkjer opp ved sjukdom og anna fråvær. I Lom er det i gjennomsnitt færre barn (5) per tilsett enn elles i landet (5,7).¹

Barnehagane i Lom har i snitt litt høgare foreldretilfredsheit enn elles i landet. Garmo barnehage har full pott på undersøkingar om foreldretilfredsheit (5 av 5 poeng), mens Loar barnehage ligg på landsgjennomsnittet (4,5 av 5 poeng). Barnehagane i Lom har større leike- og opphaldsplass enn elles i landet, og særleg stort er det i Garmo som har dei gamle lokalane og uteområda til tidlegare Garmo skule.

Skule

Skulen er ein arena for fagleg og sosial utvikling. Den skal bidra til at alle barn og unge opplev omsorg, meistring, trivsel og læring. Det fremjar god helse og moglegheitene til å få eit godt liv²

Skuletilbodet

I Lom kommune er det to grunnskular; Loar barneskule (1.-7.trinn) og Lom ungdomsskule (8.-10.trinn). Begge er kommunale og ligg i sentrum av Lom. Begge skulane har

¹ Barnehagefakta for Lom kommune. Henta frå: <https://barnehagefakta.no/kommune/3434/lom>

² Forebygge og fremme barn og unges psykiske helse. Henta frå: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/psykososialt-miljo/psykisk-helse/>

undervisning 5 dagar i veka. Lom kommune oppfyller kompetansekrava for lærarar både på barnetrinnet og ungdomstrinnet³.

SFO

Barn i 1.-4.klasse har moglegheit for skulefritidsordning (SFO) kvar dag før og etter skulen. I tillegg har barn på 5.-7.trinn med særskilte behov rett på SFO. Opningstida er frå 0700-1630. Lom har òg tilbod om SFO i haust-, vinter- og sommarferiar, med unntak av juli. Elevar på 1. og 2. trinn har krav på 12 timar gratis kjernetid på SFO per veke, og frå hausten 2024 gjeld dette òg for 3.trinn, jf. forskrift⁴.

Skulemiljø

Elevundersøkinga for 23/24 tyder på eit godt læringsmiljø i skulane i Lom. Lom kommune ligg her litt over landssnitt på dei fleste områda som er vurdert⁵. I elevundersøkingane ser ein at ein på enkelte trinn har så få elevar at enkelt svar gjev store utslag. Difor varierer resultatane ein del frå år til år.

For 7. og 10. trinn fekk ein i 23/24 ikkje ut mobbetal grunna for få elevar i kullet, men skulemiljøet er fylgt opp over tid og gjennom andre undersøkingar som mellom anna Spekter som vert gjennomført kvar termin. Lom kommune fekk også grønt ljøs på skulemiljø i kommunebilda i Innlandet som var presentert 8.11.2022. Dette betyr ikkje at det ikkje førekjem tilfelle av mobbing i skulane i Lom, men at det systematiske arbeidet er godt.

Læringsresultat

For å få eit bilete på læringsresultat i grunnskulen ser ein til resultatane frå dei nasjonale prøvane og eksamen.

Nasjonale prøvar

Nasjonale prøver måler elevar sine læringsresultat og blir gjennomført kvart år på 5., 8. og 9. trinn. Resultatane på desse prøvene omtalast som skalapoeng⁶. På grunn av små elevtal og variasjon mellom elevkulla frå år til år vil det alltid vere eit viss usikkerheit knytt til slike resultat.

For 5.trinn var det i 22/23 relativt svake resultat på rekning, lesing og engelsk. Her låg kommunen på skalapoeng under snitt for Innlandet og heile landet. Resultatane vart drøfta og det vart laga plan for oppfølging vidare. Resultatane for 23/24 viser ei stor betring, med opp mot 4 skalapoeng auke frå året før.

³ Opplæringslova stiller krav til 30 studiepoeng som er relevante for det aktuelle faget ein skal undervise i på barnetrinnet, medan det tilsvarande er krav om 60 studiepoeng på ungdomstrinnet. For dei var for ferdig utdanna og kvalifisert for tilsetting før 1.januar 2014 eller seinare, har dispensasjon frå kravet om relevante studiepoeng fram til og med 1.aug. 2025. (Krav om relevant kompetanse for å undervise i fag Udir-3-2015. Henta frå: <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Ovrige-tema/krav-om-relevant-kompetanse-for-a-undervise-i-fag-udir-3-2015/>)

⁴ Forskrift til opplæringslova, Kapittel 1B. Skulefritidsordninga. Henta frå:

https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2006-06-23-724/KAPITTEL_3#KAPITTEL_3

⁵ Elevundersøkelsen - læringsmiljø 5. til 10.trinn. Henta frå: <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-grunnskole/elevundersokelsen-laringsmiljo-5-til-10-trinn-indikator/>

⁶ Til nasjonale prøver er det utvikla ein eigen skala (skalapoeng) der gjennomsnittet vert satt til 50 og standardavviket til 10. Alle prøveresultatane blir regna om til denne skalaen.

	Engelsk	Lesing	Rekning
Heile landet	50	49	50
Innlandet	49	50	49
Lom	46	49	49

Resultat frå nasjonale prøvar for 5.trinn for skuleåret 2023/2024. Kjelde: UDIR

For 8. og 9.trinn i Lom er det gode resultat i både rekning, lesing og engelsk. Særleg godt resultat er det i lesing på 9.trinn, der resultata har vore gode over tid. Det er ikkje nasjonale prøvar i engelsk for 9.trinn. Dei nasjonale og fylkesmessige resultata viser ein nedgang på eitt skalapoeng innan fleire av kategoriane frå året før, medan resultata for Lom viser ein auke i skalapoeng i same tidsperiode.

	Engelsk	Lesing		Rekning	
	8. årstrinn.	8. årstrinn.	9. årstrinn.	8. årstrinn.	9. årstrinn.
Hele landet	50	49	53	49	54
Innlandet	49	48	53	48	53
Lom	51	52	58	52	55

Resultat frå nasjonale prøvar for 8. og 9 trinn for skuleåret 2023/2024. Kjelde: UDIR

Eksamensresultat

Etter tre år utan gjennomføring av eksamen, vart elevane ved 10.trinn i Lom trekt ut til å gå opp i eksamen i skriftleg engelsk i 2023. Resultata vart relativt gode, og på nivå med nasjonalt snitt, litt over snittet for Innlandet og samanliknande kommunar. For standpunktkarakterar ligg Lom litt under gjennomsnittet for fylket og landet.

	Engelsk		Matematikk		Norsk hovudmål, skriftleg		Norsk sidemål, skriftleg	
	Skriftleg eksamen	Standpunkt	Skriftleg eksamen	Standpunkt	Skriftleg eksamen	Standpunkt	Skriftleg eksamen	Standpunkt
Heile landet	3,7	4,3	3,5	3,7	3,4	4,0	3,4	3,9
Innlandet	3,6	4,3	3,5	3,6	3,4	3,9	3,2	3,8
Lom	3,7	4,4	-	3,2	-	3,6	-	3,4

Eksamens- og standpunktkarakter for 10.trinn skuleåret 2022/2023. Resultat for heile landet, fylket og Lom. Kjelde: UDIR

Grunnskulepoeng er ein samla poengsum berekna ut frå alle standpunkt- og eksamenskarakterane på vitnemålet, og dannar grunnlag for opptak til vidaregåande skule. Det har vore ei jamn auke i grunnskulepoeng dei siste åra, men ein nedgang på om lag 2 poeng frå 2022 til 2023. Denne nedgangen ser ein både i Lom og i fylket og landet elles. I og med at talet på elevar varierer vil ein også sjå større variasjon i grunnskulepoenga (UDIR).

Overgang til vidaregåande skule og gjennomføringsgrad

100% av elevane i Lom hadde overgang til vidaregåande opplæring i 2022. Det er betre enn gjennomsnittet for fylket og resten av landet (98%).

For Lom (elevar på vgs i og utanfor Lom) er ikkje gjennomføringsgraden⁷ publisierbar grunna for få elevar i kulla. Men gjennomsnittleg gjennomføringsgrad for kulla som starta opp i 2013-2016 var på 84,5%, som er høgare enn for

⁷ Gjennomføringsgrad betyr andel elevar som har fullført vidaregåande opplæring etter 5/6 år

landssnittet og snittet for fylket i same tidsintervall (Kjelde: SSB).

Det er fleire som gjennomfører vidaregåande opplæring av dei som har foreldre med høgare utdanning enn dei med foreldre med lågare utdanningsgrad. Fråfall i vidaregåande skule er størst blant dei ungdommane som har foreldre med berre grunnskuleutdanning (FHI). Det er ikkje differensierte tal for Lom på grunn av for få personar, men denne trenden ser ein truleg også i Lom.

Likevel kan ein trekkje fram at den totale gjennomføringsgraden (for vidaregåande opplæring) i Lom var på 81% i perioden 2020-2022, som er omtrent på snittet for fylket og heile landet (80%). Talet i Lom har derimot søkke dei siste åra, medan snittet for landet elles har auka (FHI).

Nord-Gudbrandsdal vidaregåande skule avdeling Lom

Lom vidaregåande skule er ei avdeling av Nord-Gudbrandsdalen vidaregåande skule. Her er det to utdanningsprogram: studiespesialiserande og yrkesfaga bygg og anlegg. Skulen har totalt 120 studieplassar, og har 99 elevar per desember 2023. Elevane kjem hovudsakeleg frå Lom, Vågå og Skjåk, og enkeltelevar frå andre kommunar i og utanfor regionen. Skulen har og ekstra tilrettelagt undervisning for elevar med særskilte behov, med to tilsette spesialpedagogar.

Det er lite fråfall på den vidaregåande skulen (vgs) i Lom. For skuleåret 22/23 var det ingen elevar som slutta. Dei siste 5 åra har talet lugge på mellom 0 og 2. Gjennomføringsgraden låg på 96% skuleåret 22/23, mens den i Innlandet låg på 88%. Fråværet på vgs i Lom skuleåret 22/23 var på 3,2%, mens snittet i Innlandet var 6,3%⁸ Elevundersøkinga for den vidaregåande skulen i Lom viste god trivsel. Lom skåra 4,5 av 5, mens landsgjennomsnittet låg på 4,2 (UDIR).

Barnevern

Kommunane Sel, Vågå, Lom og Skjåk har felles barnevernteneste, der Sel er vertskommune. For akutte førespurnader utanom ordinær arbeidstid er det etablert barnevernsvakt i Nord-Gudbrandsdalen.

Tabellen (under) viser at det er fleire barn i Lom som får ulike former for hjelpetiltak i heimen enn gjennomsnittet i Innlandet i 2023 (Bufdir). Dette samsvarar godt med eit førande fagleg prinsipp som ligg til grunn for det familiestøttande arbeidet som skal ystast via barnevernet. Jamfør Lov om barnevern §1-5 har barn rett til omsorg og vern fortrinnsvis i eigen familie. Barnevernets tiltak skal ikkje vere meir inngripande enn nødvendig.

⁸ Nord-Gudbrandsdalen vgs, avd. Lom v/assisterande rektor

Indikator	Verdi for Lom	Verdi for Innlandet
Barn med barnevernstiltak i forhold til innbyggjarar i aldersgruppa 0-17 år (2023)	5%	4.1%
Barn med undersøking i forhold til antall innbyggjarar i aldersgruppa 0-17 år (2023)	3,2%	4.4%
Barn med undersøkingar eller tiltak per årsverk (2023)	23 barn	12 barn

Dekningsgrad og kapasitet i barnevernet, for Lom og heile fylket. Kjelde: Bufdir (2023)

Lom ligg litt lågare enn fylkesgjennomsnittet når det gjeld undersøkingar i samsvar med barnevernslova §2-1, som inneber at barnevernet startar ein undersøking etter å ha motteke ei melding. Det er her barnevernet avgjer om det er grunnlag for å setje i verk tiltak. På fylkesnivå handterer kvar saksbehandlar i snitt 12 barn. I Lom handterer kvart årsverk 23 barn, noko som betyr at ein i Lom har større arbeidsmengd per årsverk enn fylkesgjennomsnittet. Truleg kan det høge talet på barn per årsverk i Lom skuldast sjukefråvær. Indikatorane gjev ein status for andel barn som mottek barnevernstiltak i befolkninga 0-17 år. Behovet for bistand frå barnevernet varierer på tvers av kommunar, og indikatorane bør difor ikkje nyttast til å rangere kommunar (Bufdir).

Helsestasjon-, skulehelseteneste og svangerskapsomsorg

Frå 1.1.2023 vart Lom helsestasjon og Skjåk helsestasjon éin felles interkommunal teneste, med Skjåk som vertskommune. Lom og Skjåk helsestasjon har delt seg inn i team; familie- og skuleteam. Helsesjukepleiarane i familieteam jobbar på helsesenteret, medan dei i skuleteam har kontor plassar på skulane. I Lom er helsesjukepleiar til stades på Loar barneskule og Lom ungdomsskule to dagar i veka, og på vidaregåande ein dag i veka. Skulane ligg i gangavstand frå kvarandre og erfaringa er at det er behov for å gå mellom skulane. Skulehelsetenesta blir svært mykje brukt, og behovet for ei lågterskel teneste er stort. Helsestasjon erfarer at dei blir brukt mykje på alle områda dei yt tenester.

Jordmor har kontordag i Lom kvar veke, i tillegg til vakt på jordmorvakta i Nord-Gudbrandsdalen på Otta.

Bustad

Å ha ein stad å bu er eit grunnleggande behov for oss som menneske. Det gir tryggleik og er utgangspunkt for familieliv, kvile, aktivitet, måltid og det som høyrer til i ein heim. Det er ein klar samanheng mellom bustad og folk si fysiske og mentale helse. Ein god bustad, eit godt nabolag og eit godt bumiljø gjev eit godt utgangspunkt for god folkehelse.

Sjølv om dei aller fleste i Lom har gode bustader og gode bumiljø, er det grupper som er særleg sårbare i høve bustad og som det er behov for å løfte fram i eit folkehelseperspektiv.

Bustadmarknaden i Lom

Distriktssenteret peiker på at bustadutfordringane i mindre distriktskommunar er knytt til små, usikre og stagnerande bustadmarknader. Typiske kjenneteikn er at bustader står tomme, men likevel ikkje er tilgjengelege. Dei er blitt ferie-/sekundærbustader, eller

eignar seg ikkje lenger til å bu i. Den økonomiske risikoen fører til lite nybygging. Bustadtilbodet er lite variert og møter ikkje godt nok behov og ønskje hjå ulike grupper av befolkninga. Det er særleg mangel på gode utleigebustader.

Dette gjeld også for bustadmarknaden i Lom. I høve arbeidet med stad- og næringsutviklingsprogrammet GNIST vart det trekt fram nokre punkter som er spesielle for bustadmarknaden i Lom og andre turist-kommunar:

1. Store sesongvariasjonar
2. Bustadar blir brukt som utleige til turistar i høgsesong
3. Hus blir brukt som sekundærbustad
4. Lukka marknad
5. Lite areal utan restriksjonar

I Lom bur rundt ein tredjedel (34,6%) på ein landbrukseigedom og 38% bur i ein tettstad. 4,6% av innbyggjarane bur trøgt (sjå definisjon i fotnote). Det er i gjennomsnitt 2 personar per hushaldning (SSB). I fylgje FHI var det 27% av innbyggjarane i Lom som var aleinebuarar i 2022 (FHI, 2023).

Det er fleire som bur i leigd bustad i Lom (16%) enn elles i landet (12,4%) (FHI/SSB). Blant desse er det flest vaksne under 45 år enn dei over 45 år som leiger. Resultata frå folkehelseundersøkinga i Innlandet (2023) er i tråd med desse tala.

Det vart gjennomført ei bustadundersøking i Lom våren 2024, der ca 45% av den vaksne befolkninga svara. Her kom det mellom anna fram at blant dei som ynskjer å flytte til ein annan stad enn der dei bur no ville 1 av 3 bu meir sentralt, og blant dei eldste var andelen enda større. Blant dei over 50 år ville halvparten bu i ein leilegheit viss ein skulle flytte.

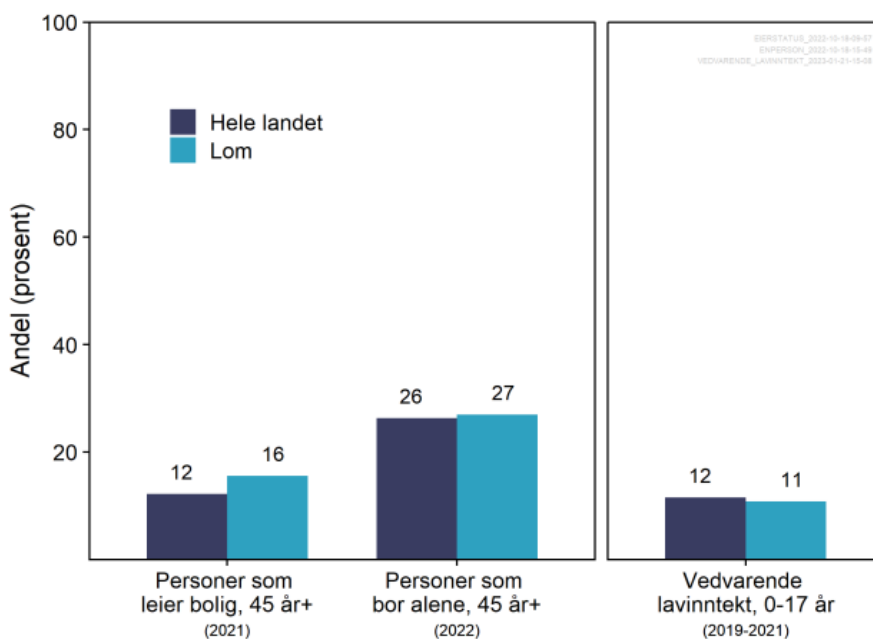
Barnefamiljar

Barn er meir utsett for negative konsekvensar ved å bu dårleg eller trøgt⁹. Det kan mellom anna gje utslag i dårlegare skuleprestasjonar og svekka sosial deltaking. Barn nyttar også nærmiljøet på ein annan måte enn vaksne, ein ser t.d. samanhengar mellom fysisk aktivitet/leik og tilgang på grøntområde og leikeplassar. Dette er perspektiv som kommunen må stimulere til å ivareta gjennom planarbeid for nye og etablerte bustadområde.

Det er færre barn som bur trøgt i Lom samanlikna med landet elles. I Lom bur 1 av 10 (10%) barn trøgt, mens det i landet elles er 18%. Ein grunn til det kan vere at størstedelen av innbyggjarane bur i einebustadar, og i mindre grad i rekkjehus og leilegheiter. Ein ser likevel eit skilje mellom eigd og leigd bustad. Det kan vere vanskelegare å skaffe stor nok bustad på leigemarknaden dersom ein har fleire born.

I Lom bur 11% av barn i hushaldingar med vedvarande låginntekt (FHI). Det er litt mindre enn landsgjennomsnittet som ligg på 12%. Talet for Lom har hatt ein liten reduksjon dei siste åra, men på grunn av lågt innbyggjartal skal det lite til for å påverke resultatet.

⁹ Å bu trøgt definerast som å bu i ein bustad der antal rom er mindre enn antal personar, og at antal kvadratmeter er under 25 kvm per person. Dette er ein indikator som ofte blir brukt i samanheng med barnefattigdom.



Figur 5: Andel som leiger bustad, andel som bur aleine og andel barn som bur i hushald med vedvarande låg inntekt. Kjelde: SSB/Folkehelseprofil Lom 2023.

Unge

Dei siste åra er krava til eigenkapital skjerpa når ein skal låne til kjøp av bustad. Dette har ført til at det kan vere vanskelegare for unge å kome inn på bustadmarknaden, utan å spare over lengre tid eller på annan måte få hjelp frå t.d. foreldre. Summen av dette gjer at fleire unge enn tidlegare må halde fram med å leige bustad, og at det kan bli auka press på ein allereie pressa privat utleigemarknad. I tillegg er det per vinteren 2024 færre kommunale bustader til utleige på grunn av busetjing av ukrainske flyktningar .

I fylgje Sparebank1 Lom og Skjåk ynskjer unge og nyetablerte i større grad å ha god plass å bu på, eksempelvis småbruk. Oppussing er ingen hinder. Banken opplev å ha fleire samfinansieringar med Startlån frå kommunen. Dei merker at ny finansavtalelov har gjort det vanskelegare for foreldre og hjelpe barna inn på bustadmarknaden. Utover dette meiner dei auka levekostnadar har gjort det meir utfordrande for blant anna dei yngre.

Eldre

Lom kommune har auka fokus på at eldre skal få bu heime så lenge som mogleg. For å lykkast med førebyggjande arbeid har kommunen etablert eit tilbod om tidleg innsatsteam, som skal fremje førebygging, tidleg innsats og eigenmesitring. Teamet består av ergoterapeut og ein person frå tildelingskontoret. Gjennom tidleg kartlegging skal det aktivt henvisast vidare til andre relevante tilbod i kommunen som til dømes treningsaktivitetar, tilbod frå friviljug sektor, tilbod om psykisk støtte, samtalar eller lærings- og meistringstilbod eller anna rehabilitering. Identifisering av brukar sine ressursar vil bidra til å nå målet om dreining av tenesteytinga innan helse- og omsorg gjennom auka fokus på eigenmeistring og førebyggjande tenester. Dette vil kunne bidra til å motverke einsemd, passivitet og sosial tilbaketrekking, og legge liv til åra.

For innbyggjarar som opplev eit funksjonsfall har kommunen tilbod om kvardagsrehabilitering. Dette er eit tidleg og tidsavgrensa rehabiliteringstilbod over 4-6

veker. Rehabilitering går føre seg i personen sin eigen heim og nærmiljø. Det handlar om å ta utgangspunkt i den einskilde sine resursar og kartlegge kva aktivitetar som er viktige. Det er personen sine egne mål som skal stå i sentrum. Det overordna målet er å styrke den einskilde i staden for å tilby kompensierende og passiviserande tiltak. Dette gjer at ein kan klare seg heime lengre. Kvardagsrehabiliteringsteamet består av koordinator/ergoterapeut, fysioterapeut og heimetrenarar frå heimesjukepleia.

Ergo- og fysioterapitenesta i Lom og Skjåk arbeidar helsefremjande og førebyggjande med habilitering og rehabilitering gjennom heile livsløpet. Målet er å oppnå best mogleg funksjon i samband med skade eller funksjonssvikt gjennom kartlegging, trening, behandling og vurdering av kompensierende tiltak med tekniske hjelpemiddel. Tenesta behandlar enkeltpersonar i alle aldrar, men kan også jobbe helsefremjande og førebyggjande mot enkeltpersonar, grupper og på samfunnsnivå.

Utforming, kvalitet og plassering av bustadmassen er avgjerande for kor lenge kvar einskild person kan bu godt i sin bustad. Er bustaden universelt utforma med livsløpstandard, vil ein kunne bu lenger i eigen bustad sjølv om ein vert råka av sjukdom eller funksjonssvekking. Dette vil på sikt gje kommunen mindre press på kommunale bustader.

Sjukeheim

Institusjonsplassar er ei avgrensa ressurs, og førebyggjande arbeid er ein viktig strategi for å halde innbyggjarane funksjonsdyktige og sjølvstendige i lang tid framover. Per 2024 finst det 33 sjukeheimsplassar i Lom, men ingen bustadar med moglegheit for heildøgns omsorg (HDO-bustadar). Tabellen (under) viser utdrag frå framskrivinga for institusjonsplassar og HDO fram mot 2050.

	2024	2026	2030	2040	2050
Institusjonsplassar	33	26	20	32	44
HDO plasser	0	12	27	37	31

Framskrivning etter vedtak i Lom kommune (politisk sak 72/2022 og 47/2023).

Arbeidet med rehabilitering og utbygging ved Lom helseheim er i gong, og skal etter planen stå ferdig i juni 2026. Den noverande sjukeheimsfløya skal byggast om til HDO-bustadar. I tillegg skal det byggjast eit større tilbygg med mellom anna to sjukeheimsavdelingar, eit dagtilbod for personar med demens, ein parkeringskjellar med utstyrlager og nytt bårerom/syningsrom. Etter at ombygginga og nybygginga ved Lom helseheim er fullført, er planen å ha 12 HDO-bustadar og 26 sjukeheimsplassar. HDO-bustadane vil verte bygde slik at dei kan nyttast som institusjonsplassar i framtida om nødvendig.

Kommunen sine verkemiddel

På det bustadsosiale feltet har kommunen desse hjelpemidlane; kommunale bustadar, økonomiske ordningar gjennom Husbanken og NAV. Desse er omtala nærmare i tabellen under. I tillegg har kommunen etter ny bustadsosial lov¹⁰ plikt til å gje bistand til vanskelegstilte på bustadmarknaden, mellom anna med å hjelpe med å skaffe seg og

¹⁰ Lov om kommunens ansvar på det boligsosiale feltet. Henta frå:
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2022-12-20-121?q=boligsosial%20lov>

behalde ein eigna bustad. Kommunen har ikkje gjennom denne lova plikt til å *skaffe* bustad, men plikt til å *hjelpe til med* å skaffe bustad.

Kommunale bustader	Kommunale utleigebustadar er eit behovsprøvd verkemiddel for å hjelpe vanskelegstilte på bustadmarknaden til å få leige eigna midlertidig bustad. Ein kan vere vanskelegstilt på bustadmarknaden på grunn av til dømes økonomi, nedsett funksjonsevne, helsemessige- eller sosiale problem. Bustaden er eit midlertidig tilbod. Flyktningar er definert som vanskelegstilte, og får tildelt bustad (anten kommunal eller privat) når dei kjem til kommunen. Lom kommune har vedteke å investere i fleire kommunale bustader i dei kommande åra. I dag har Lom kommune utleige av 44 kommunale bustader. Av desse er 20 i kategorien "ordinære bustader" og 24 er i kategorien "omsorgsbustader". I økonomiplanperioden 2024-2027 legg kommunen til grunn eit behov for 70 kommunale bustader, og det er budsjettert 62 mill kroner til investering i kommunale bustader i planperioden. Behovet er forventa å auke i økonomiplanperioden 2028-2031. Av eit samla måltal på 70 bustadar vurderer kommunen at det kan vere behov for 25 ordinære bustader og 45 omsorgsbustader, men grunna busetting av flyktningar ser ein at måltalet bør aukast.
Husbanken	- Startlån - Tilskot til utbetring og tilpassing av eigen bustad - Bustøtte
NAV	Personar med akutt oppstått bustadbehov skal få hjelp frå NAV til å skaffe bustad.

Utdanning

Dei som har lang utdanning og god økonomi lev lengre og har mindre helseproblem enn dei som har kortare utdanning og dårlegare økonomi.¹¹ Det er dette ein kallar sosiale helseforskjellar, og som er ein av dei største folkehelseutfordringane. Dette er samanhengar ein ser både nasjonalt, på fylkesnivå og på kommunenivå.

I 2022 var det 27% som hadde universitet eller høgskule (høgare utdanning), 54% som hadde vidaregåande og 19% som hadde grunnskule som høgaste fullførte utdanning blant dei over 25 år i Lom (FHI).

Andelen med grunnskule som høgaste utdanning har gått *ned* og andelen med høgare utdanning har gått *opp* dei siste fem åra. For dei med høgare utdanning ligg kommunen under lands- og fylkesgjennomsnittet, mens for grunnskule som høgaste utdanningsnivå ligg kommunen på landsgjennomsnittet. Samanlikna med dei andre kommunane i Ottadalen (Skjåk og Vågå) og Sel er det *færre* med grunnskule som høgaste utdanningsnivå og *fleire* med høgare utdanning i Lom (FHI).

Nasjonalt er det 20% som ikkje fullfører vidaregåande skule (SSB/NAV). Fullføring av vidaregåande opplæring aukar læringsevna, og gjev større sannsyn for å få arbeid.

¹¹ Sosiale helseforskjeller i Norge. FHI, henta frå:
<https://www.fhi.no/he/folkehelse/rapporten/samfunn/sosiale-helseforskjeller/?term=#om-sosiale-forskjeller-i-helse>

Innsatsen med å få fleire til å fullføre vidaregåande opplæring er eit viktig mål i folkehelsearbeidet.

Arbeid

I Lom jobbar eit fleirtal av dei sysselsette innan helse- og sosialtenester, primærnæring (jordbruk og skogbruk), bygg- og anleggsverksemd og varehandel og reiseliv (SSB¹²) Dei fleste har arbeidsstad i kommunen, men det er fleire som pendlar ut på arbeid. Mange pendlar til nabokommunane, men òg lenger vekk på turnusarbeid til dømes på anlegg eller på plattform. Lom si arbeidsmarknad er òg prega av sesongvariasjonar, då mange stillingar er sesongbaserte rundt sommarhalvåret. Det betyr at for mange sesongtilsette er det lite jobb gjennom vintermånadane.

Når det gjeld arbeidsløyse ligg Lom greitt an i forhold til andre kommunar i Nord-Gudbrandsdalen¹³. Arbeidsløysa i Lom er sesongbasert, og er lågast i sommarhalvåret. Arbeidsløysa i vinterhalvåret er likevel ikkje faretruande høg. Ei låg arbeidsløyse er veldig bra, men det er òg med på å gje utfordringar innan rekruttering, då det til dømes er mindre arbeidskraft å ta av ved behov for nyrekruttering.

Sjukefråvær og økonomiske stønader

Noreg har verdas høgaste sjukefråvær, og det er mange som mottok helserelaterte ytingar (NAV). Vi har eit godt velferdssystem samanlikna med andre land og mange nyttar seg av rettighetene sine. Lom ligg relativt høgt på sjukefråvær. Samanlikna med dei andre kommunane i Nord-Gudbrandsdalen ligg Lom på topp med 4,9% sjukefråvær (per 3. kvartal 2023), men samanlikna med heile Innlandet ligg kommunen greitt ann.

Bortsett frå under pandemien har Lom fleire unge vaksne (18-29 år) på arbeidsavklaringspengar (AAP) enn i arbeidsløyse. Avstanden mellom desse to gruppene aukar.¹⁴ Dette er uheldig fordi det betyr at det er fleire som er sjuke enn som er arbeidsledige. Dei som er arbeidsledige har større moglegheit til å få seg arbeid, mens halvparten av dei som går på AAP vert (varig) uføre. Figur 6 syner tal på kor stor del av dei som er sjukmeldt i eitt år som går vidare på AAP, og deretter kor stor del av desse som går over i uføre.

¹² Sysselsatte per 4.kvartal, etter næring. Henta frå:

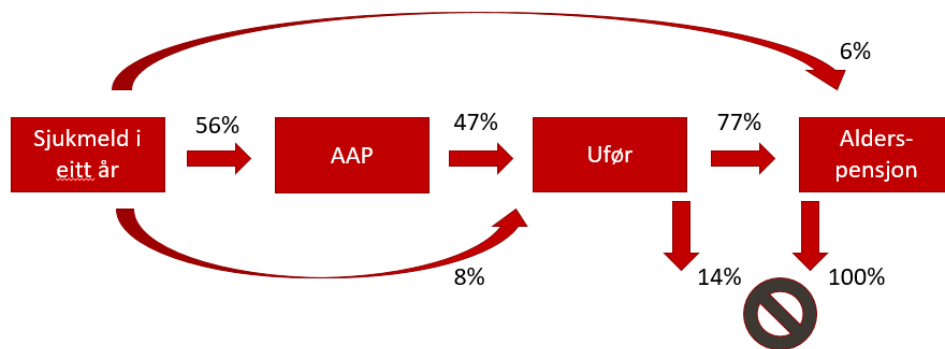
<https://www.ssb.no/statbank/table/13470/tableViewLayout1/>

¹³ Arbeidsløyse i Nord-Gudbrandsdalen per november 2023 (NAV). Henta frå:

<https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/arbeidssokere-og-stillinger-statistikk/helt-ledige>

¹⁴ AAP-mottakarar og heilt arbeidsledige i alderen 18-29 år, i heile landet (NAV). Henta frå:

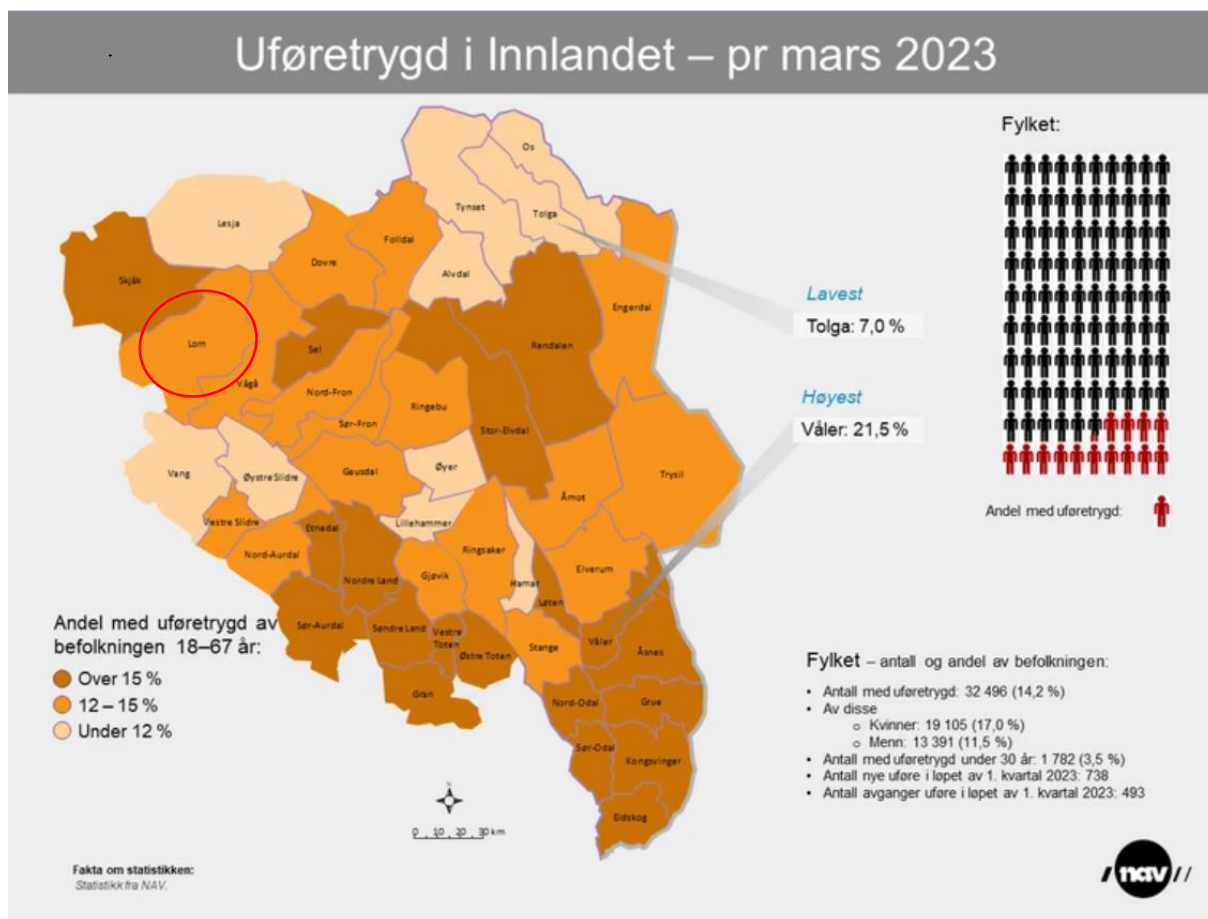
<https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/aap-nedsatt-arbeidsevne-og-uforetrygd-statistikk/arbeidsavklaringspenger> og <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/arbeidssokere-og-stillinger-statistikk/helt-ledige>



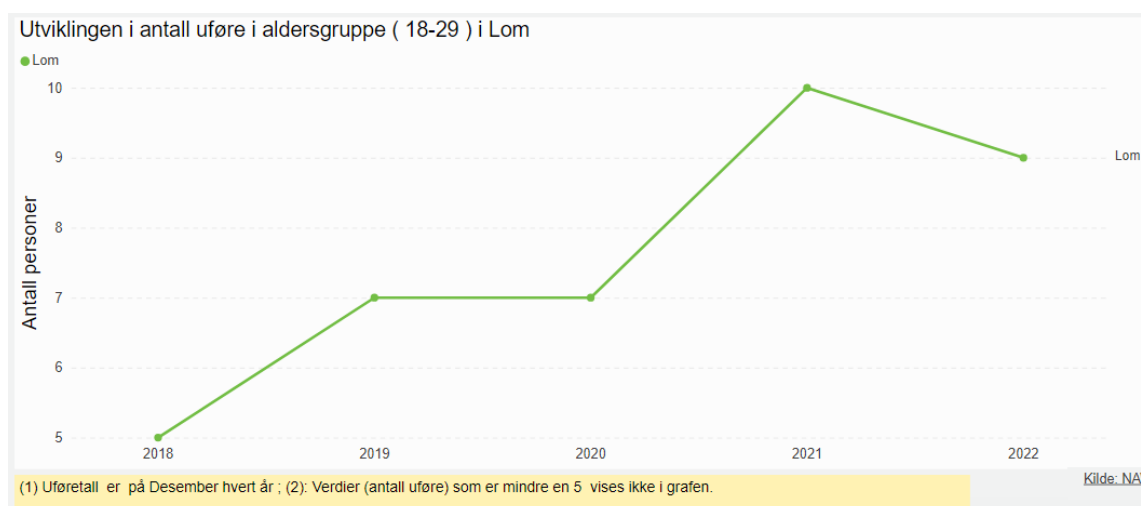
Figur 6: Statistikk på overgang frå sjukmelding, til AAP, uføre og alderspensjon. Kjelde: NAV

Uføretrygd er meint å vere eit sikkerhetsnett for dei som blir ståande utanfor eller fell utanfor arbeidslivet på grunn av dårleg helse. Det er fleire unge uføre no enn før, og siste 10-15 åra har dette talet dobla seg. Psykiske lidingar og muskel- og skjelettplager er hovudårsakane til uføre blant unge. Særleg stor er auka innnan psykiske lidingar. Det er fleire kvinner enn menn som får uføretrygd. Innlandet fylke ligg på landstoppen når det gjeld antal uføre (14,2% av befolkninga)¹⁵. I enkelte kommunar i Innlandet er så mykje som 1 av 5 (over 20%) uføretrygda (sjå figur 7). I 3.kvartal i 2023 var talet på antal uføretrygda i Lom på 12,3%. Samanlikna med alle kommunane i Innlandet ligg Lom blant dei 15 kommunane med lågast prosentdel uføre. Også i Lom er det ein auke i antal unge uføre dei seinare åra (sjå figur 8).

¹⁵ Statistikknotis uføretrygd - Utviklingen per september 2023. Henta frå: <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/aap-nedsatt-arbeidsevne-og-uforetrygd-statistikk/uforetrygd/statistikknotis-uforetrygd-utviklingen-per-mars-2023>



Figur 7: Uføretrygd i Innlandet, per mars 2023. Lom er merka med raud sirkel. Kjelde: NAV



Figur 8: Antal nye uføre i aldersgruppa 18-29 år i Lom, i perioden 2018-2022. Kjelde: Innlandsstatistikk /NAV.

Arbeid er sentralt for å motvirke fattigdom, og halvparten av husstandar der ingen er i arbeid lev i fattigdom (SSB¹⁶). Sjansa for å bli ufør er tre gonger så høg viss foreldra var eller er ufør. Jo yngre barn er når mor eller far vert uføretrygda, dess større er risikoen for at dei sjølve vert uføre.

¹⁶ Økonomi og levekår for lavinntektsgrupper 2022 (NAV)/PP-NAV NG).



Foto: Rita Mundal/Lom folkebibliotek

Fysisk, biologisk og sosialt miljø

Miljøet vi omgjev oss med spelar inn på helsa vår. Fysisk, biologisk og kjemisk miljø kan vere luftkvaliteten i nærområdet vårt, vatnet i krana heime, smittsame sjukdommar og tilboda i nærområdet vårt. Det sosiale miljøet kan vere all sosial aktivitet som går føre seg og er tilgjengeleg for innbyggjarane, til dømes kultur- og fritidstilbod.

Hovudtrekk

- 3 av 4 i Lom trivst i nærmiljøet sitt
- 9 av 10 er ikkje fornøgd med kollektivtilbodet i kommunen
- Lom har god kvalitet og leveringsstabilitet på drikkevatt
- Luftkvaliteten i Lom er god, måla i fint svevestøv
- Det er utfordringar med ekstremt låg luftfuktigheit (<20%) i dei kommunale barnehage- og skulebygga
- Det er eit stabilt lågt nivå av smittsame sjukdommar i Lom og heile landet, med unntak av covid-19 pandemien i 2020-2022
- Vaksinasjonsdekninga i Lom er god, og ligg på det nasjonale nivået
- Antibiotikabruk i Lom har variert dei siste åra, men viser ein auke for aldersgruppa 0-4 år i 2021
- Lom folkebibliotek er ein aktiv og attraktiv møteplass som skårar høgt på antal lån og besøkande
- I 2022 kom Lom på 8.plass nasjonalt i kategorien bibliotek i norsk kulturindeks
- Lom ligg på topp i fylket og landet i lesekampanjen *Sommarles* for barn og unge
- Tal frå 2024 viser at 92% av ungdommane på ungdomsskulen er fornøgd med tilbodet av lokale å treffe andre unge på fritida. I 2021 (før mellom anna ungdomsklubb vart reetablert) var talet 10%.
- Ungdomskonsulent vart tilsett i 100% fast stilling frå våren 2022 og har arbeidsoppgåver retta mot ungdom i kommunen
- Ungdomsklubben vart reetablert hausten 2022 og har vore eit etterlengta tilbod som har vore godt besøkt av lokal ungdom
- Valdeltakinga i kommunen har gått opp dei siste åra, både for stortingsval og kommunestyreval

Fysisk miljø

Det fysiske miljøet som omgjev oss, både det menneskeskapte og naturskapte, er grunnleggjande for helse, trivsel og livskvalitet (Helsedirektoratet). I følgje folkehelseloven skal innsats rettast mot miljø- og samfunnstilhøve som bidreg til god helse eller hindrar at sjukdom og skade oppstår, og på den måten skape trygge og helsefremjande miljø.

Trivsel og tryggleik i nærmiljøet

I følgje folkehelseundersøkinga i Innlandet trivst 3 av 4 i Lom i nærmiljøet sitt. Trivelsen aukar med alderen. Dei aller fleste i Lom føler ein sterk tilhøyrsløse til staden dei bur på, sterkare enn gjennomsnittsnivå for fylket.

Ungdom i Lom er stort sett fornøgd med lokalmiljøet sitt. I Ungdata-undersøkinga i 2024 svara 77% at dei var litt eller svært fornøgd med lokalmiljøet. Nesten alle ungdommane sa dei følte deg trygge i nærområdet sitt (95%).

Kollektivtilbod

I folkehelseundersøkinga for Innlandet var det ein tydeleg forskjell mellom regionane når det gjaldt tilgjengelegheit av offentleg transport. Totalt for Nord-Gudbrandsdalen var det i snitt 17% som meinte tilgjengelegheita var god. For Lom var resultatet endå lågare (11%).

Blant elevane på høvesvis ungdomsskulen og vidaregåande var det 28% og 15% som meinte kollektivtilbodet var svært eller nokså bra. Gutane var meir fornøgd enn jentene (Ungdata, 2024).

Drikkevatn

Lom har god kvalitet og leveringsstabilitet på drikkevatn, og ligg over fylke- og landsgjennomsnittet (FHI).

Avløp

Tre av fire er tilknytt kommunale avløp i Innlandet (72%) mot 85% i Norge¹⁷. Dette skyldast truleg ein meir spreidd busetnad og at Innlandet er betre eigna for spreidd avløp samanlikna med mange andre fylker.

Luftkvalitet

Fint svevestøv er den luftforureiningskomponenten ein har mest kunnskap om når det gjeld helseeffektar ved luftkvalitet. Dei viktigaste kjeldene til fint svevestøv er vegtrafikk, vedfyring og langtransportert forureining. Konsentrasjon av svevestøv er lågare i Lom enn elles i fylket og i landet (FHI).

Lom er blant dei plassane i landet med lågast nedbørsmengd, og eit turt klima. Det betyr at luftfuktigheita er låg, særleg om vinteren. På luftkvalitetsmålingar kommunen har gjort i dei kommunale barnehage- og skulebygga på vinteren ligg luftfuktighetsnivået på mellom 7% og 20%. Anbefalt nivå for inneklimatesting om vinteren er mellom 20 og 40%¹⁸. I følge FHI bør ekstremt lav luftfuktighet (< 20 %) unngås av hensyn til problemer med mellom anna slimhinne- og øyeirritasjon samt uttørring av huden¹⁹.

Radon

Radonnivå målast i årsmiddelverdi av becquerel (Bq/m³). Grenseverdi for radon er på 200 Bq/m³, mens tiltaksgrense er på 100 Bq/m³.²⁰ Siste heilskaplege kartlegging av kommunal byggmasse vart gjort i 2013/2015. Etter det er det teke stikkprøver. Resultata for barnehagane og skulene viser i hovudsak årsmiddelverdi (Bq/m³) på under 100, som er godkjente verdiar. Enkelte stikkprøver frå 2015 viste årsmiddelverdi på opp mot 170. Kommunen planlegg ein ny heilskapleg kartlegging i 2024/2025.

Miljøretta helsevern

Alle kommunar pliktar å drive miljøretta helsevern. Dette handlar om alt i miljøet kring oss som direkte eller indirekte kan ha innverknad på helsa vår. Kommunen sitt miljøretta helsevern skal sikre at alle lev i eit trygt og helsefremjande miljø. Miljøretta helsevern er i utgangspunktet breitt definert, og samsvarar i stor grad med folkehelsearbeid.

Det er to hovudlinjer å jobbe langs i miljøretta helsevern. Langs den eine linja er kontroll- og tilsynsoppgåver, som går på tilsyn med miljø- og helsetilhøve i samlingslokale, verksemdar og eigedommar. I tillegg kjem sakshandsaming av søknadar om godkjenning

¹⁷ <https://www.innlandsstatistikk.no/fns-barekraftsmal/6-rent-vann-og-gode-sanitarforhold/>

¹⁸ Anticimex, Luftfukt i boliger. Henta frå: <https://www.anticimex.no/tips-bolig/ventilasjon-og-inneklimatesting-i-boliger/>

¹⁹ Anbefalte faglige normer for inneklimatesting (FHI), rapport 2015:1. henta frå: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2015/anbefalte-faglige-normer-for-inneklimatesting.pdf>

²⁰ Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet, "Anbefalte grenser for radon". Henta frå: <https://dsa.no/radon/anbefalte-grenser-for-radon>

før oppstart og ved bruksendring av t.d. barnehagar og skular og tilsyn. Forskrift om miljøretta helsevern i barnehagar og skule fungerer som arbeidsmiljølova for barna saman med Opplæringslova. Langs den andre linja er oppgåver knytt til planlegging og førebygging. Her gjeld det å vere med tidleg i planarbeidsprosessar. Det kan til dømes vere arealplanlegging, og å førebyggje fare for forureining av drikkevatn eller uheldige forhold i bustadmiljø.

Miljøretta helsevern i Lom

Som medisinsk-fagleg overordna i kommunen, er kommuneoverlegen delegert mynde innan miljøretta helsevern. Arbeidet innan miljøretta helsevern består av å halde oversikt over miljøfaktorar som kan påverke innbyggjarane si helse, føre tilsyn med kommunale og private verksemdar, følgje opp klager, handsame meldingar og søknad om godkjenning, gje råd og rettleiing, samt å bidra til at helsemessige omsyn blir teke i vare i kommunen sine planar. Det er utarbeidd felles prosedyrar og årshjul for dette arbeidet i 6K Nord-Gudbrandsdal. Kommuneoverlegen inngår som del av kommunen si kriseleiing og i staben til overordna leiargruppe, samt Kommuneoverlegeforum i 6K Nord-Gudbrandsdal som har felles møter tre til fire gonger pr år.

Biologisk miljø

Det biologiske miljøet består av mikroorganismar, til dømes bakteriar og virus, som kan forårsake helseskade hjå menneske. Nivået av smittsame sjukdommar, vaksinasjonsdekning og antibiotikabruk kan seie noko om det biologiske miljøet i kommunen.

Smittsame sjukdommar

Smittsame sjukdommar har over dei siste hundre åra vorte eit mindre folkehelseproblem totalt sett. Men auka smittepress gjennom blant anna internasjonal handel, migrasjon og klimaendringar kan få konsekvensar for folkehelsa, også i Noreg. Høg vaksinasjonsdekning, godt smittevern og effektive overvakingssystem er viktig for å halde infeksjonssjukdommane under kontroll, samt unngå unødvendig antibiotikabruk ettersom antibiotikaresistens er eit aukande problem. (FHI)

Kommuneoverlegen fylgjer med på utviklinga av meldepliktige sjukdommar som førekjem i kommunen. Det har ikkje vore store eller alvorlege utbrot av smittsame sjukdommar i Lom dei siste åra, med unntak av covid-infeksjonar under covid-19-pandemien i 2020-2022. Særleg høge tal var det i februar 2022, då store delar av befolkninga vart smitta av covid-19 (MSIS, FHI).

Vaksinasjonsdekning

Generelt er det stabil og god dekning av barnevaksinasjonsprogrammet i Lom. På grunn av små talmateriale er ikkje tala publisert i alle kategoriar, men ut frå dei tilgjengelege tala ligg kommunen nokså likt med fylket og landet som heilheit.

Antibiotikabruk

Antibiotika er viktige og effektive medisinar i behandling av infeksjonar som skuldast bakteriar, men feil bruk av antibiotika kan føre til utvikling av antibiotikaresistente bakteriar. Det betyr at antibiotika ikkje lenger har effekt på desse bakteriane. Ein reduksjon i totalt antibiotikabruk vil bremse og truleg redusere resistensutviklinga (FHI).

Reseptregisteret viser at antibiotikabruk har gått ned for heile landet totalt sett (FHI). For Innlandet har bruk av antibiotika samla sett gått ned for begge kjønn. Samanlikna med landets andre kommunar ligg Innlandet fylke på 4. sistede plass over antal antibiotikareseptar pr innbyggjar i 2021 (Innlandsstatistikk).

I Lom har bruken av antibiotika variert noko, og dei siste tala vi har viser ei auke for 2021 for gruppa 0-4 år (FHI). Også her vil statistikken vere ekstra sårbar på grunn av små tal, noko som kan resultere i større variasjonar frå år til år.

Eigenberedskap

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) arbeidar for at befolkninga sjølv skal vere i stand til å klare seg i 72 timer i ein krisesituasjon. Dei har ei nettside for privatpersonar med god informasjon: www.sikkerhverdag.no DSB har utarbeidd materiell for kommunar, slik at dei kan drive kampanjer i eigen kommune. Lom kommune deler denne informasjonen via sine kanalar i samband med eigenberedskapsveka kvart år.

Sosialt miljø

Tilgangen på kultur-, fritids og organisasjonstilbod påverkar helse og trivsel, og bidreg til å skape identitet og tilhøyrse til lokalmiljøet. Ved å leggje til rette for ulike formar for sosiale møteplassar kan ein styrke sosiale relasjonar og nettverk, og på den måten fremje helse og førebygge sjukdom.

Kultur- og fritidstilbod

Lom har eit rikt organisasjonsliv og lange tradisjonar innan mellom anna folkemusikk og handverk.

Lom er ei levande folkemusikk- og folkedansbygd med ein sterk kulturarv, og Lom spel- og dansarlag er ein viktig bidragsytar innan rekruttering til folkemusikk- og folkedansmiljøet. Spelmannslag, hallingdansgruppe og songgrupper har faste øvingar, og laget arrangerer kurs for born, ungdom og vaksne i dans, spel og song. I tillegg er spel- og dansarlaget ein viktig sosial lærings- og utviklingsarena. Medlemmane er i alderen 8-85 år, og alle aldersgrupper samlast til dans og spel på til dømes miljøkveldar. Dei yngre kan lære av dei eldre, og somme gonger er det motsett.

Kommunen har også eit aktivt husflidslag med tilbod for alle aldrar. Husflidslaget arrangerer ein rekke kurs og foredrag innan tradisjonshandverk og husflid for vaksne gjennom året. Det er òg mange tilbod for barn og ungdom gjennom "Ung husflid". Her får dei unge prøve seg på mellom anna spikking, trykking, saum og trearbeid. I tillegg er det aktivitetss dagar rundt høgtider, slik som jul og påske.

Det arrangerast fleire årlege arrangement i Lom som dreg mange besøkande til kommunen. Til dømes arrangerast Flåklypa veteranbilløp, Vårsleppen og julemarknaden. I tillegg arrangerast det ein rekkje enkeltarrangement, og sumaren 2023 var Lom vertskap for Landskappleiken, Nordisk 4H-leir og fleire konsertar.

Lag og organisasjonar er viktige sosiale fellesskap som kan bidra til å fremje god helse. I følgje SSB er det 8 foreiningar som mottek kommunalt tilskot i Lom. Dette talet inkluderer ikkje idrettsforeiningar. Talet over aktive foreiningar kan i realiteten vere høgare fordi det kan vere frivillige lag og foreiningar som ikkje mottek kommunalt tilskot.

Bibliotek

Lom folkebibliotek er ein synleg, aktiv og attraktiv møteplass i kommunen, og skårar høgt på nasjonale kåringer. I 2022 kom Lom på 8.plass i kategorien bibliotek i norsk kulturindeks²¹. Rangeringa vart gjort utifrå antal utlån, besøkande, vaksne lånarar og deltakarar på arrangement på biblioteket. I 2023 hadde Lom folkebibliotek 7,79 utlån per innbyggjar, medan snittet for Innlandet var 2,67 og Noreg 2,5. Særleg høgt var antal bøker utlånt for barn. I Lom var det utlånt 32,34 bøker per barn i 2023, medan snittet for heile landet låg på 7,85.²² Biblioteket hadde 7,22 besøk per innbyggjar, og har og mange frammøtte på sine arrangement i forhold til antal innbyggjarar.

Stor aktivitet, å vera eit synleg bibliotek, at det skal vera triveleg å koma på biblioteket, aktiv formidling av litteratur og tett samarbeid med skular og barnehagar er dei viktigaste faktorane som forklarar desse resultat. Vidare omtalast meir konkret korleis biblioteket arbeidar for dei ulike målgruppene sine.

Satsing på barn og ungdom

Dei høge utlånstala for barn og ungdom er eit resultat av ei større satsing på litteratur og litteraturformidling på Lom folkebibliotek, mellom anna:

- Ein barne- og ungdomsbibliotekar tilsett i 60% stilling som har god oversikt og kunnskap om barn og ungdoms lesevanar, aktuell litteratur og formidling ovanfor målgruppa. Bibliotekaren deltek på foreldremøte, og pratar om bøker og lesing.
- Tett samarbeid med skulane og barnehagane i kommunen, med hyppige og faste bibliotekbesøk. Årlege leseprosjekt, bokpresentasjonar og forfattarbesøk.
- Utarbeidd Leseplan for Lom i samarbeid med skulane
- Høg deltaking i den nasjonale lesekampanjen *Sommarles*. Lom ligg på topp i Innlandet og i heile landet når det gjeld oppslutning og resultat. Barne- og ungdomsbibliotekaren besøker alle klasser på barnetrinnet for å motivere for deltaking.

Litteratur- og bibliotekformidling for vaksne

Biblioteket har gjennom fleire tiår jobba med prosjekt og kompetanseheving der litteratur og litteraturformidling står i fokus. Dette har resultert i ein bevisst og innarbeidd måte å drive formidling på, alt frå bokpraten i skranken til bokpresentasjonar for vaksne på biblioteket, presentasjonar av årets bøker for eigne lånarar, på oppdrag for fylkesbibliotek eller andre bibliotek. Dei siste åra har biblioteket teke initiativ til og gjennomført to større prosjekt knytt til litteratur og formidling der dei har fått med bortimot 70 andre bibliotek frå heile landet.

I likheit med kampanjen *Sommarles* for barn har biblioteket dei siste åtte åra gjennomført leselyst-aksjonen *Vinterles* for vaksne og ungdom. Her kan deltakarane lese minimum fem bøker, levere inn skjema og få ein liten premie.

Biblioteket som møteplass

I tråd med kommunen si overordna satsing har Lom folkebibliotek dei siste åra sett ekstra fokus på folkehelse. Biblioteket har lagt til rette for at lokalet skal stå fram som ein attraktiv

²¹ Norsk kulturindeks er ein årleg oversikt over kulturtilbod- og aktivitet i norske kommunar.

<https://kulturindeks.no/indeks>

²² Bibliotekutvikling – statistikk (2023) Henta frå:

<https://bibliotekutvikling.no/statistikk/forside/statistikk-for-folkebibliotek/utlan-2023-folkebibliotek/>

og tilgjengeleg samlingsstad og opphaldsstad. Oppretting av bok-kafé, opning av meirope bibliotek og satsing på arrangement er døme på folkehelsesatsinga til biblioteket.

I 2022 opna biblioteket si bok-kafé. Dette er eit tiltak der målet er å styrke biblioteket som møteplass og som arena for folkeopplysing og kulturelt påfyll. Kafeen skal vera ein stad for hyggelege treff, for folkeopplysing t.d. i form av foredrag og forfattarbesøk, og for opplevingar som gjer livet rikare. Målet er at folk skal bruke lenger tid på bibliotekbesøka, kanskje treffe andre, sitte ned og ta ein kaffi eller lesa aviser og tidsskrift i kafeen. I løpet av året er det mange arrangement for folk i ulike aldrar og med ulike interesser. Døme på dette er film og teater for barn, forfattarbesøk, foredrag, debattar, litterære lønsjar og pensjonistmøte. I 2023 hadde biblioteket 48 større og mindre arrangement i bok-kafeen.

Folkeopplysing knytt til folkehelse er òg ein viktig del av satsinga. Biblioteket har dei to siste åra arrangert høyringsdagar, temakveld om hjernehele og om rus og avhengigheit. I 2024 er prosjektet *Kva er eit berekraftig kosthald, og kven skal vi tru på?* hovudsatsinga til biblioteket. Prosjektet går gjennom heile året, og i mai arrangerte biblioteket i samarbeid med FHI seminar om temaet der nokre av landets fremste fagfolk på feltet deltok.

I 2023 opna meirope bibliotek. Dette er eit tilbod for alle over 18 år og for barn og ungdom i følge med føresette. Dei som vil bruke biblioteket utanom opningstid skriv under kontrakt og får tilgang til biblioteket frå 7-22 kvar dag. Biblioteket er folket si felles "storstugu" med våre felles bokhyller. Med meirope bibliotek er målet at folk i Lom får eit større eigarskap til biblioteket. Bok-kafeen og meirope bibliotek dreg opp besøkstal, og håpet er at det gjev positive ringverknadar for utlån og for bruken av biblioteket elles.

Lom Friviljugsentral

Midt i sentrum av Lom, nærare bestemt i Drengjestugu, ligg friviljugsentralen. Her er det ulike tilbod for alle aldrar. For dei aller minste er det småbarnstreff ei gong i veka, der foreldre kan ta med sine minste for eit sosialt treff. Det nyaste tilbodet på friviljugsentralen er barnesjakk for barn i 1.-4.klasse. Andre tilbod er språkkafè, strikkegruppe og "Aktive saman". Drengjestugu huser òg Ungdomsklubben i Lom, og to ettermiddagar i veka er det tilbod for ungdom her i regi av ungdomskonsulenten.

Sosiale møteplassar

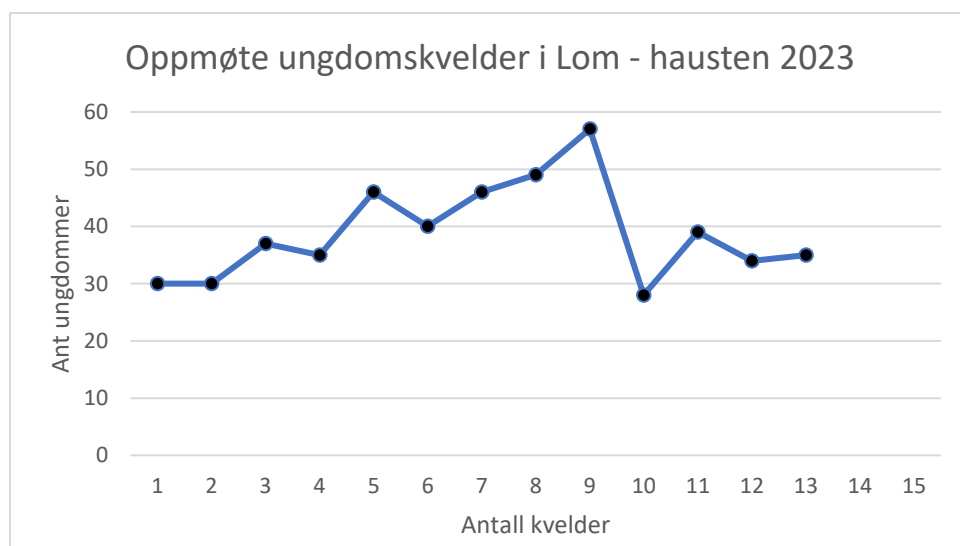
På Ungdata-undersøkinga i 2021 svara 1 av 10 ungdommar (10%) i Lom at dei var fornøgd med tilbodet av lokale å treffe andre unge på fritida. Gjennomsnittet for heile landet låg på 51%. I 2024 svara derimot 92% at tilbodet av lokale der ein kunne treffe ungdom på fritida var svært eller nokså bra.

Våren 2022 vart det tilsett ein ungdomskonsulent i 100% fast stilling som skulle ha arbeidsoppgåver retta mot ungdom i kommunen. Ungdomskonsulenten skal mellom anna treffe ungdom på deira arenaer, opprette møteplassar og følge med i ungdomsmiljøet i kommunen. Ungdomskonsulenten samarbeider med andre instansar som retter seg mot ungdom på deira arenaer. Mellom anna har ungdomskonsulenten faste månadlege møter med politikontakt og andre ungdomskontaktar på tvers av kommunegrensene (Vågå og Skjåk).

Ungdomsklubben i Lom vart reetablert hausten 2022, i samanheng med at ungdomskonsulenten vart tilsett. Oppmøtet på ungdomsklubben har vore god, og har auka sidan oppstart. I perioden januar-desember 2023 vart det registrert totalt 591 besøk

på ungdomsklubbens tilbud. Det vil seie gjennomsnittleg antal besøkande på 36 stk per kveld. Ungdomskonsulenten har erfart at ungdom no har fått ein etterlengta møteplass, der dei kan treffe andre utanom skule og organiserte aktivitetar. Møteplassen er ein førebyggjande arena med fokus på gode verdiar og rusfrie arrangement.

Når det gjeld tilgang på idrettsanlegg har andelen ungdomsskuleelevar som er fornøgd auka dei siste åra; 83% svara at tilbodet var svært eller nokså bra (Ungdata, 2024).



Figur 9: Graf som viser oppmøte på ungdomsklubben i Lom. Kjelde: Ungdomskonsulenten i Lom

I folkehelseundersøkinga i Innlandet svarte 40% i Lom at dei månadleg eller oftare var med på organisert eller friviljug arbeid som til dømes idrettslag, politiske lag, kor eller liknande. Talet er omtrent likt som elles i fylket. På spørsmål om ein var med på annan aktivitet som til dømes møter, treffe vener, trimturar med andre og liknande svarte 66% månadleg eller oftare. Det er litt færre enn snittet for fylket.

Valdeltaking

Valdeltaking kan brukast som eit mål på deltaking og engasjement i samfunnet. Valdeltakinga i Lom har gått opp dei siste åra, både for stortingsval og kommunestyreval. For kommunestyrevalet i 2023 var deltakinga i Lom på 68,6%, medan den var på 62,4% i snitt for heile landet.

År		2013	2015	2017	2019	2021	2023
Geografi	Valg						
Heile landet	Stortingsvalg	78,2	..	78,3	..	77,2	..
	Kommunestyrevalg	..	60,2	..	64,7	..	62,4
Innlandet	Stortingsvalg	76,2	..	76,3	..	75,6	..
	Kommunestyrevalg	..	59,3	..	63,3	..	59,5
Lom	Stortingsvalg	72,6	..	75,2	..	75,7	..
	Kommunestyrevalg	..	62,9	..	64,0	..	68,6

Figur 10: Valdeltaking i prosent ved stortings- og kommunestyreval. Kjelde: FHI/Valdirektoratet



Foto: Lokalavisa Fjuken

Skadar, ulukker og vald

Kva er omfanget av skadar, ulukker og vald i vår kommune, og kva gjerast for å førebyggje?

Hovudtrekk

- Færre melde lovbrøt for vald og mishandling i Innlandet enn snittet for heile landet
- Lom brannstasjon hadde 44 utrykkingar i 2023
- Dei fleste av utrykkingane til det lokale brannvesenet er ved trafikkulukker og falsk alarm
- Det lokale Røde Kors har mellom 12 og 18 henteoppdrag i året, der dei fleste er falloppdrag eller henting av folk i fjellet

Vald og mishandling

Vald og mishandling har eit betydeleg omfang og er eit alvorleg samfunns- og folkehelseproblem. Nesten ein tredjedel av den norske befolkninga (44% av menn og 22% av kvinner) har blitt utsett for alvorleg vald ein eller annan gang i løpet av livet. Rundt fem prosent har blitt utsett for alvorleg vald i løpet av oppveksten (FHI).

Det finnes ulike formar for vald. Omgrepet omfattar både fysisk vald, seksuelle og psykiske overgrep og omsorgssvikt. Konsekvensane av å bli utsett for vald er mangfaldige, og det er ein klar samanheng mellom personar som vert utsett for vald i nære relasjonar og deira fysiske og psykiske helse. Utsette, og særleg kvinner, har høgare førekomst av kreft, hjarte- og karsjukdom og fallskadar enn kvinner som ikkje er valdsutsett. I tillegg har utsette høgare førekomst av angst og depresjon²³. Vald aukar også risikoen for fall i skoleprestasjon og fråfall frå utdanningsløp og arbeidsliv (FHI).

Tala for vald og mishandling i Lom er anonymisert, men det finns tal for landet og fylket som heilheit. Mellom 2015-2022 låg antal melde valdstilfelle (omfattar ikkje seksuallovbrudd) stabilt mellom 6.6 og 7.0 per 1000 i Noreg. I Innlandet var talet lågare, og låg mellom 5.1.-5.5 per 1000.

Skadar

Sjølv om dødelegheit av skadar og ulykker har gått nedover sidan 1950-talet er ulykkesskadar framleis ein viktig årsak til uhelse og død i Noreg (FHI). Det er knytta store samfunnsøkonomiske kostnader til skadar. Skadefeltet har eit stort potensiale for førebygging, der effektive tiltak i mange tilfelle kan gje direkte verknad²⁴.

Blant eldre er hoftebrot særleg alvorleg fordi det kan gje redusert funksjonsevne og behov for hjelp, og dermed redusert livskvalitet. Dei fleste hoftebrot rammer eldre og skuldast redusert beinmasse (beinskjørheit) kombinert med fall (FHI). Blant ungdom og unge menn er særleg trafikkulykker årsak til redusert helse og tapte liv.

Tabellen (under) viser at Lom kommune ligg lågare enn fylket og det nasjonale nivået når det kjem til antal hovudskadar behandla i spesialisthelsetenesta og antal hoftebrot per år i

²³Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (2018) Helsekonsekvenser. Henta frå: <https://voldsveileder.nkvt.no/innhold/vold-og-overgrep-mot-voksne-og-eldre/hva-er-vold-naere-relasjoner/helsekonsekvenser/>

²⁴Folkehelseinstituttet (2019) Skadebildet i Norge. Henta frå: https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2019/skadebildet-i-norge_rapport_2019.pdf

perioden 2015-2017 (FHI). Igjen må det presiserast at dette er små tal, og tilfelle kan gje store variasjonar i statistikk.

Geografisk område	Type skade	Per 1000 innbyggjarar
Noreg	Hovudskade	2.4
	Hoftebrot	1.8
Innlandet	Hovudskade	2.4
	Hoftebrot	1.9
Lom	Hovudskade	2.1
	Hoftebrot	1.0

Tabell over antal hovudskadar og hoftebrot per 1000 innbyggjar i Noreg, fylket og Lom.

Trafikkulykker

På landsbasis har andelen drepte i trafikken gått ned, og internasjonalt ligg Noreg lågt når det gjeld antal trafikkulykker²⁵. Strukturelle tiltak slik som lågare fartsgrenser og påbod av bilbelte har vore effektive førebyggjande tiltak, i tillegg til betre veger og sikrere biler (FHI). For ulykker og skadar i trafikken er alkohol og andre rusmidlar ofte ein medverkande faktor. Talet på personskadar i trafikken (antal drepte og skadde) i Lom varierer frå år til år, men har lugge relativt stabilt dei siste 20 åra. I perioden 2013-2022 var det 203 personskadar i trafikken i Lom kommune; 8 døydde, 36 vart hardt skadd og 159 vart lettare skadd²⁶.

Kommunen er ein viktig aktør i trafikktryggleiksarbeidet og har eit trafikksikkerheitsutval som har ansvar for trafikktryggleik. Som vegeigar, barnehage- og skuleeigar, arbeidsgjevar, kjøpar av transporttenester og ansvarleg for helsa og trivselen til innbyggjarane, har kommunen eit stort ansvar for å førebygge ulykker. Gjennom lover og forskrifter har kommunen plikt til å drive med systematisk ulykkesførebyggjande arbeid i alle sektorar. Det er vedteke ein eigen plan for trafikksikring i kommunen. Planen inneheld ein handlingsplan som årleg blir revidert.

Brann og redning

Lom og Skjåk Brannvesen er eit kommunalt samarbeidsselskap. Dette er organisert som eit vertskommune-samarbeid med folkevalt nemnd, der Skjåk er vertskommune. Administrasjonen består av éin full stilling som brannsjef, leiar beredskap og førebyggjande arbeid, og éin stilling som feiar.

Det er brannstasjonar i både Lom og Skjåk. I Lom er det 11 brannkonstablar tilsett i 2,36% stilling i beredskap. I tillegg er det ein samarbeidsavtale mellom nabokommunane, der ein bistår kvarandre ved store hendingar. Det er felles overordna vakt for Ottadalen.

I 2023 hadde Lom stasjon 44 utrykkingar. Av type utrykkingar er det flest trafikkulykker (5-13 i året), og falsk alarm (6-16 i året). Det lokale brannvesenet bistår òg som akutthjelp ved helseoppdrag når det er behov. Brannvesenet trekk fram særleg utfordring med turistverksemdar inni fjellet, der innsatstida er lang. Desse verksemdene har eige

²⁵ Folkehelseinstituttet (2022) Skadar og ulykker i Norge. Henta frå: <https://www.fhi.no/he/folkehelserapporten/skader/skader-og-ulykker-i-norge/?term=>

²⁶ Trafikkulykkesregisteret. Henta frå: <https://trine.atlas.vegvesen.no/>

beredskap sidan dei er kjent med at dei må vente på brannvesenet ved ei akutt hending. Totalt er dei i fellesskap innanfor krav i forskrift.

Lom og Bøverdalen Røde Kors er samlokalisert med lokalt brannvesen og alpin redningsgruppe på redningsstasjonen ved Gjeisarøye i Lom sentrum. Det lokale Røde Kors har 36 godkjente friviljuge medlemmar per desember 2023. Dei har mellom 12 og 18 oppdrag i året, der det stort sett dreier seg om fall eller henteoppdrag i fjellet der folk er utslitne.



Foto: Live Andrea Sulheim

Helserelatert åtfærd

Kva for levevanar har innbyggjarane i Lom, og korleis det blir lagt til rette for helsefremjande val?

Kosthald er viktig for å førebyggje sjukdom og for å fremje god helse. Det same gjeld fysisk aktivitet. Det vert hevda at inaktivitet er årsak til 1 av 8 dødsfall, og kan i stor grad føre til sjukdom og tap av livskvalitet. Bruk av alkohol og andre rusmiddel gjev risiko for sjukdom og tidleg død, og medfører ei rekkje skader og problem både for den einskilde og for samfunnet. Røyking aukar risikoen for ei rekkje helseskadar, og fører til store årlege kostnader for samfunnet. Søvnvanskar er eit stort folkehelseproblem (Helsedirektoratet).

Hovudtrekk

- Dei fleste ungdomsskuleelevar et niste i løpet av skuledagen, men under halvparten et frukt, bær eller grønnsaker i løpet av dagen
- Inntak av energidrikk blant barn og ungdom har auka, og er vanleg frå 13-årsalderen
- Innbyggjarane i Lom et for lite frukt, bær og grønnsaker, og det er dei midt i livet (30-59 år) som et minst
- Omtrent halvparten av innbyggjarane i Lom et anbefalt mengde fisk, og det er dei eldste av oss som et mest
- Kjøkenet på Lom helseheim er oppteke av å lage mat frå botnen og brukar mykje lokale råvarer i sesong viss dei kan
- Det er ei utfordring at eldre heimebuande som får matombringning sit aleine og ikkje alltid et maten dei får
- Det fysiske aktivitetsnivået til elever på ungdomstrinnet i Lom er tilnærma likt landsgjennomsnittet, men det er ein aukande del som ikkje er aktive i det heile take
- Halvparten av norske ungdommar bruker 4-6 timar eller meir framfor ein skjerm utanom skuletid kvar dag
- Nesten 7 av 10 av dei vaksne i Lom er aktive 2-3 dagar i veka eller meir
- Stolpejakta i Lom er populær blant både innbyggjarar og turistar, og hadde fleire deltakarar i 2023 enn året før
- Søvnvanskar blant barn og unge er eit aukande problem, og skjermbruk og inntak av energidrikke trekkast fram som dei viktigaste bidragsytarane til dette
- Det er flest unge vaksne, kvinner og eldre som slit med søvnvanskar
- Bruken av reseptbelagte sovemedisinar blant norsk ungdom har dobla seg dei siste ti åra
- Antal ungdomsskuleelevar i Lom som seier dei har vore rusa på alkohol ligg godt over landsgjennomsnittet, og debutaldern for alkohol har gått opp dei siste åra
- 11% av ungdommane svara at dei fekk lov av sine foreldre å drikke alkohol, medan snittet for heile landet låg på 5%. Det er fleire jenter enn gutar som seier dei går lov å drikke alkohol.
- Lom kommune startar i 2024 opp det rusførebyggjande programmet Utsett!

Kosthald

Det vi et og drikk påverkar helsa vår, og eit sunt kosthald og god ernæring kan redusere risikoen for ei rekkje sjukdommar. Dei norske kosthaldsråda oppfordrar til å ete meir grønnsaker, frukt og bær, fisk og grove kornprodukt, og mindre raudt kjøtt og kjøttprodukt, salt og søtsaker.²⁷ Nasjonale kartleggingar syner at vi et meir metta fett, salt og sukker enn anbefalt. Vi et for lite fisk og sjømat, samstundes som at kjøttinntaket har auka²⁸. Det er sosiale forskjellar i kosthald, der dei med lang utdanning har eit sunnare kosthald enn dei med låg utdanning. Barn og unge i familiar med høgare sosioøkonomisk status (høgare

²⁷ Utviklingen i norsk kosthold (2023). Henta frå:

<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold-2023>

²⁸ Utviklingen i norsk kosthold (2022). Henta frå: https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202022%20-%20Kortversjon.pdf/_attachment/inline/b8079b0a-fefe-4627-8e96-bd979c061555:e22da8590506739c4d215cfd628cfaaa3b2dbc8/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202022%20-%20Kortversjon.pdf

utdanning og inntekt) et oftare grovt brød, grønnsaker og fisk enn dei frå familiar med lågare sosioøkonomisk status.

Barn og ungdom

God ernæring blant barn og ungdom er særleg viktig fordi det er avgjerande for vekst og utvikling i barne- og ungdomsåra. Kroppen utviklar seg raskt, og behovet for næringsstoff aukar.

Blant ungdomsskuleelevar i Lom et dei fleste niste på skulen, men under halvparten et frukt, grønnsaker eller bær i løpet av dagen (Ungdata, 2024). Ungdomsskulen har ei kantine som er ope kvar dag i storefri. To dagar i veka er det varmmat, og elles moglegheit for å kjøpe "Rett-i-koppen"-produkt, grovbrød med pålegg, knekkebrød og yoghurt. Ved førespurnadar frå til dømes elevrådet om å ta inn andre produkt avklarast dette med skulehelsetenesta fyrst.

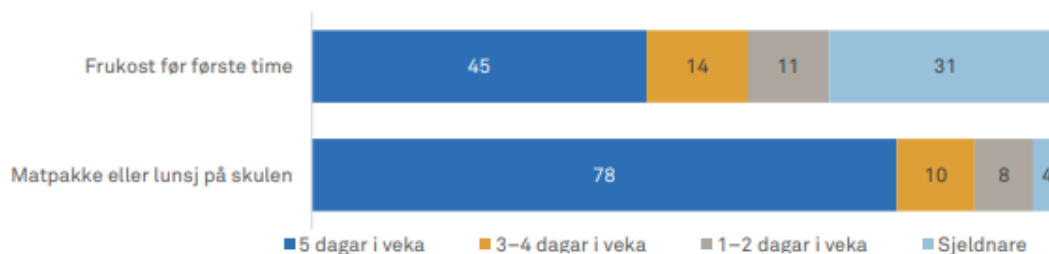
Kor ofte ungdom i løpet av ei vanleg skuleveke bruker å ete frukost og lunsj



Figur 11: Kosthald hjå ungdomsskuleelevar i Lom. Kjelde: Ungdata-undersøkinga 2024

På vidaregåande ser det ut til at færre et frukost og dei fleste et niste på skulen (sjå figur 12) (Ungdata, 2024). Rundt halvparten et grønnsaker/salatar 5 gonger i veka eller meir. Dei som har svara på undersøkinga er elevar frå Lom, men som går på vidaregåande skule både i Lom og andre plassar. Vidaregåande i Lom byrja i 2023 med eit gratis frukosttilbod for elevar. Her vekslar dei mellom havregraut og frukostblanding. Elles har elevane tilbod om å kjøpe lunsj i kantina. Her er det tilbod om å kjøpe fruktbeger, men erfaringa deira er at det ikkje er mange som kjøpar det.

Kor ofte ungdom i løpet av ei vanleg skuleveke bruker å ete frukost og lunsj



Figur 12: Kosthald hjå vidaregåandeelevar i Lom. Kjelde: Ungdata-undersøkinga 2024

Helsestasjon erfarer at det er ei auka bruk av ulike form for energidrikke blant barn og ungdom. Desse erfaringane heng saman med funn Folkehelseinstituttet publiserte i ein

rapport i desember 2023²⁹, som viser at energidrikker er vanleg frå 13 års alder. Heile 58% på ungdomsskulen og 72% på vidaregåande skule drikk energidrikk. I Ungdata-undersøkinga for 2024 svara 19% av ungdomsskuleelevene og 42% av vidaregåandelevane i Lom at dei drakk koffeinholdig energidrikk 3-4 gonger i veka eller oftare.

Grunnlaget for barn og unges kosthald vert fyrst og fremst lagt i heimen, men også i barnehagar og skular. Måltida i barnehage og skule har betydning for barn og unges helse, trivsel og læring, sosiale kompetanse og kulturelle samhandling. Tiltak på desse arenaene vil ha utjamnande effekt på sosiale ulikheiter i helse. Ved å etablere gode kosthaldsvanar tidleg i livet er det større sannsyn for at dei blir tekne med vidare i livet³⁰.

Vaksne

Folkehelseundersøkinga i Innlandet hadde fleire spørsmål knytt til kosthald. Her kom det fram at innbyggjarane i Lom et for lite frukt, bær og grønsaker. 27% sa dei et frukt eller bær og 37% et grønsaker minst ein gong per dag. Det er dei eldste og dei yngste av oss som oftast et grønsaker, frukt og bær, mens dei midt i livet (30-59 år) et sjeldnare³¹. Helsedirektoratet råder til å ete minst fem frukt, grønsaker og bær kvar dag³².

I Lom er det omtrent halvparten (53%) som et fisk 2-3 gonger i veka eller oftare, og dermed oppfyller anbefalingane for inntak av fisk. Folkehelseundersøkinga viser at fiskeinntak aukar med alderen, og det er dei under 30 år som et minst fisk.

Eldre

Kjøkenet på Lom helseheim lagar mat både for eigne bebuarar og for heimebuande som får matombringning. Kjøkenet er opptekne av å lage det meste av maten frå botnen, og elles bruke lokale produsentar. Eksempelvis kjøpar og skreller dei eigne potetar, i staden for å kjøpe ferdigkokte potetar som varmast opp. Dei er bevisste på at maten skal vere energi- og næringstett. Om sommaren får dei mykje råvarer frå både bygdefolk og eigne tilsette som har hausta eller sankt bær og grønsaker i eigne hagar eller ute i naturen.

Ein utfordring for dei heimebuande er at mange sit aleine og ikkje et. Sjølv om dei får mat levert heim er det ikkje alltid maten blir eten. Tilsette på helseheimen ser at for eldre som kjem inn på lang- og korttidsopphald tek matlysta seg opp, og tilstanden blir betre.

Pasientar med tenester frå heimesjukepleia, og dei som er på institusjonen blir ernæringskartlagt, og fylgjast opp med eventuelle tiltak.

²⁹ FHI (2023) *Bruk av energidrikker i aldersgruppen 10-18 år*. Henta frå:

<https://www.fhi.no/publ/2023/bruk-av-energidrikker-i-aldersgruppen-10-18-ar/#hovedbudskap>

³⁰ Lov og folkehelsearbeid (Prop. 90L), s. 128. Henta frå:

<https://www.regjeringen.no/contentassets/156cc635411248bda507c9411bdf4cd0/no/pdfs/prp201020110090000dddpdfs.pdf>

³¹ Folkehelseundersøkinga i Innlandet (2023) via Innlandsstatistikk. Henta frå:

<https://www.innlandsstatistikk.no/helse-og-livskvalitet/folkehelseundersokelsen-2023/>

³² Helsedirektoratet (2011) *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer*.

Henta frå: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>

Fysisk aktivitet

Regelmessig fysisk aktivitet førebyggjer plager og er ein viktig kjelde til god helse, livskvalitet og overskot i kvardagen. All aktivitet teller, og sjølv lett bevegelse i kvardagen er positivt. Jo høgare intensitet på aktiviteten, der ein blir andpusten, jo større er helseeffekten³³.

Barn og ungdom er anbefalt å vere fysisk aktive i gjennomsnitt 60 minuttar kvar dag. Vaksne og eldre anbefalast å vere moderat fysisk aktive i minst 2,5-5 timar i løpet av veka. Det vil seie 20-40 minutt kvar dag. Ved høg intensitet kan tida kortast ned. I tillegg er det anbefalt med styrke- og balansetrening minst to dagar i veka. Særleg er dette anbefalt for eldre for å oppretthalde fysisk funksjon og førebyggje fall (Helsedirektoratet).

Barn og ungdom

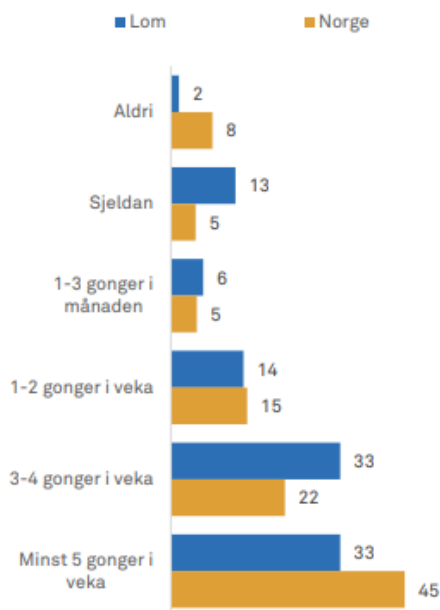
Mange barn og ungdom er aktive innan organiserte aktivitetar i regi av idrettslag i kommunen. I Lom har idrettslaga aktive miljø innan ski og fotball, med opp mot 160 aktive medlemmar. På idrettsanlegget Grov er det både grasbane og kunstgrasbane, ishockeybane, hestebane og klatre- og eigentreningssområdet med ulike apparat. Dei arrangerer òg idrettsskulen, med uorganiserte aktivitetar og lek for barn i barnehagen og opp til 7.klasse. I Ungdata-undersøkinga for ungdomsskulen (2024) var det omtrent halvparten (52%) som sa dei trena eller konkurrerte i eit idrettslag.

Sjølv om idrettslaga har mykje tilbod, vil det ikkje alltid famne alle. For dei ungdommane som ikkje finn aktivitetar i regi av idrettslaga i Lom, er det meir avgrensa kva for andre aktivitetar ein kan drive med for å vere fysisk aktiv. Det er ingen treningsstudio i Lom, men det finns eit treningsrom i Utgard fleirbrukshus som driftast av kommunen. Det er eige ungdomstilbod på treningsrommet, med ein rimelegare månadspris, som kom frå og med hausten 2022. Elles er det fleire andre aktivitetstilbod, både organiserte og uorganiserte i og utanfor Lom, til dømes alpint i Storhaugen i Bøverdalen og turn i Skjåk som begge to er populære tilbod.

Aktivitetsnivået til ungdom i Lom har lugge ganske stabilt dei siste ti åra, og i 2024 viser Ungdata-undersøkinga ein auke. 80% av elevar på ungdomsskulen svara at dei trener minst éin gong i veka (Ungdata, 2024). Gutane trener litt oftare enn jentene. Det er eigentrening (sykle, springe og gå tur t.d.) eller trening gjennom eit idrettslag som er dei vanlegaste formane for fysisk aktivitet i denne aldersgruppa. For ungdom på vidaregåande er det eigentrening og trening på treningsstudio som er dei vanlegaste aktivitetsformane (Ungdata, 2024). I denne aldersgruppa er det litt fleire jenter enn gutar som seier dei trener kvar veke. Det er viktig å påpeike at på grunn av få respondentar vil slike undersøkingar ikkje alltid vise eit representativt bilete av situasjonen, men bli påverka av éin elevklasse eller nokre få personar.

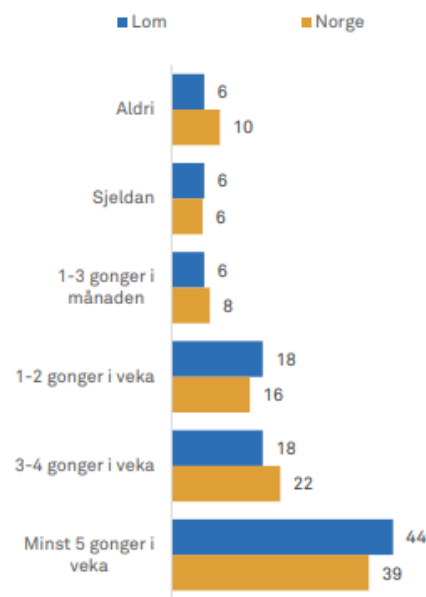
³³ Helsedirektoratet (2022) Anbefalinger om fysisk aktivitet til voksne og eldre. Oslo: Helsedirektoratet. Henta frå: <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet/>

Kor ofte trenar du? Prosent i Lom kommune og nasjonalt



Figur 13: Ungdata for ungdomsskulen (2024)

Kor ofte trenar du? Prosent i Lom kommune og nasjonalt



Figur 14: Ungdata for vidaregåande (2024)

Skjermtid

Skjermtid blant ungdom har auka mykje dei siste åra. I 2022 svara nesten halvparten av ungdomsskuleelevar i Noreg at dei brukte 4-6 timar eller meir framfor ein skjerm utanom skuletid kvar dag. Særleg ser vi ein auke frå 2018, og endå ei aukiing frå 2020 og fram til i dag. Det er naturleg å sjå dette i samanheng med koronapandemien som starta i 2020, der unge måtte bruke meir skjerm mellom anna på grunn av heimeundervisning og "koronastengte" fritidsaktivitetar. Tala for skjermbruk blant ungdom i Lom er ikkje like ofte publisert som i større kommunar, men det ser ut til å følgje tilnærma same mønster som elles i landet³⁴. I Ungdata-undersøkinga (2024) svara 69% av ungdomsskuleelevane og 70% av vidaregåande-elevane i Lom at dei brukte meir enn 3 timar per dag framfor ein skjerm. For tid brukt på elektroniske spel var det størst andel blant gutar og for sosiale medium var det størst andel blant jenter.

Nyare forskning har vist ein samanheng mellom skjermtid og depresjon, psykisk uhelse, overvekt og fedme og lite søvn blant barn og ungdom³⁵.

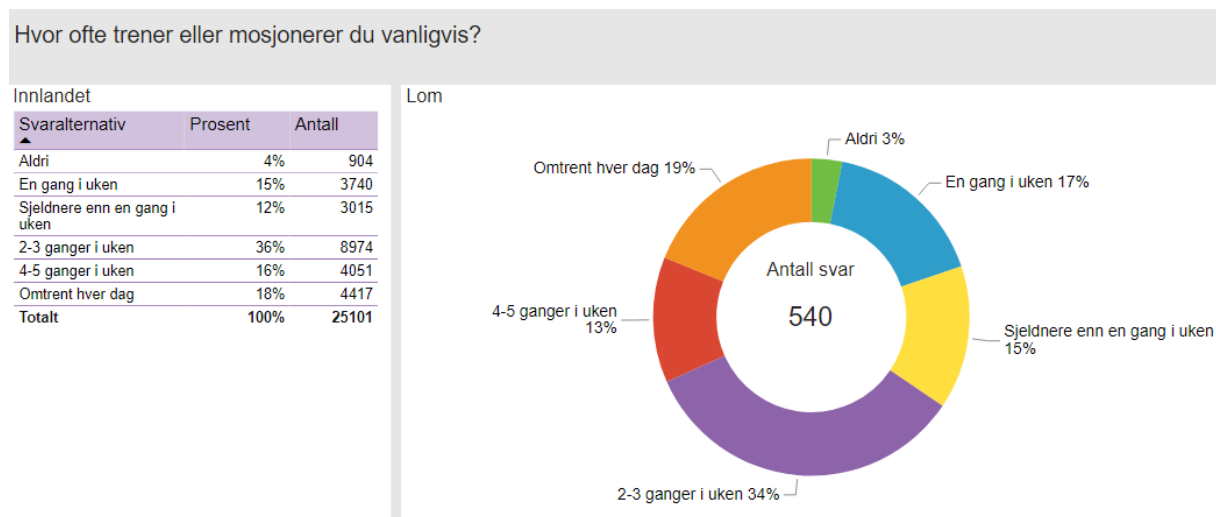
Vaksne

I følgje folkehelseundersøkinga for Innlandet (2023) er det nesten 7 av 10 som er aktive 2-3 dagar i veka eller meir i Lom. Det ser ut til at jo eldre ein blir, jo meir fysisk aktiv er ein. I Lom er det mange som nyttar friluftsområda i nærleiken til fysisk aktivitet, både sommar og vinter. Det er ingen kommersielle treningssenter i Lom per 2024, men kommunen har eit trimrom med dei fleste fasilitetar på Utgard fleirbrukshus. Her kan ein kjøpe tilgang med medlemskapet ein vil. Per desember 2023 er det totalt 101 aktive medlemmar, med ulike typar medlemskap. Det er flest medlemmar i alderen 21-40 år.

³⁴ Folkehelseinstituttet. Skjermtid, meir enn fire timar dagleg, ungdom. Henta frå: <https://khs.fhi.no/webview/>

³⁵ Helsedirektoratet (2022) Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Henta frå: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>

Idrettshallen i Utgard har vore i bruk gjennomsnittleg 18 timer i veka gjennom hausten 2023 (skulebruken er ikkje medrekna her). I tillegg er det ulike aktivitetstilbod (for vaksne) i privat regi, til dømes sirkeltrening, yoga, fotball etc. i ved Utgard og andre stader. Det er fleire treningstilbod i regi av idrettslaget også for vaksne. Det er aktivt seniorlag innan fotball, og også mogleg å spele ishockey på vinterstid. Det er tilbod om spinning på Utgard fleirbrukshus kvar veke, og i tillegg eit nyetablert lågterskel treningspark ved Grov med apparat for eigentrening og klatring/hinderløype for ungar.



Figur 15: Svar på spørsmålet "Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis?". Svara samla for alle aldersgrupper. Resultatet for heile fylket i tabellen på venstre side. Kjelde: Folkehelseundersøkinga i Innlandet, Innlandsstatistikk

Stolpejakt

Stolpejakten er eit gratis tilbod som går ut på å finne stolper plassert ulike stader i kommunen. Stolpane kan registrerast manuelt og digitalt, og dei fleste scanner ein QR-kode som står på stolpa inn på ein *Stolpejakten*-app. Kart over stolpane ligg inne i appen. Tilbodet er populært i alle aldrar, og bidreg til auka fysisk aktivitet. Det er DNT Gudbrandsdalen som arrangerer *Stolpejakten* i Lom.

Resultata for 2023 viser at det var fleire deltakarar, men færre stolpebesøk enn året før. Ein mogleg forklaring kan vere dårleg vêr med mykje regn sommaren 2023. Det er 13% av deltakarane som er frå Lom, noko som tyder på at stolpejakt i Lom er populært også blant turistar og tilreisande frå andre kommunar.

Lom	2022	2023
Deltakarar totalt	2210	2432
Deltakarar frå Lom	-	308
Antall gonger stolpane er scanna	31 118	22 248

Tal for stolpejakten i Lom i 2022 og 2023. Kjelde: DNT Gudbrandsdalen

Søvn

Søvn har ei sentral rolle i utvikling, psykisk helse, åtferd og evne til å lære og konsentrere seg. Søvn er òg viktig for vekst, vekt, immunsystemet og for risiko for ulykker. Forstyrra søvn kan få konsekvensar på både stutt og lang sikt (FHI).

Barn og ungdom

På nasjonalt nivå har det vore eit aukande nivå av søvnvanskar blant ungdom dei siste åra. I 2022 svara 30% av ungdom på ungdomstrinnet i heile landet at dei har vore mykje plaga med søvn (FHI). Den same negative utviklinga som er nasjonalt på søvnproblem blant ungdom ser ein også her i Lom. Nivået i kommunen har i fleire år lege godt under landsgjennomsnittet, men det ser ut til å ha vore ei auke også her dei siste fem åra.³⁶ I Ungdata-undersøkinga (2024) sa éin av fem ungdommar på ungdomsskulen at dei har slitt med søvnløyse, og førekomsten er høgare blant jenter enn blant gutter.

Samanlikna med tala for 2015 og 2018 har talet på ungdom som seier dei slit med søvn dobla seg. Ungdom søv i gjennomsnitt litt under 6,5 timer på kvardagar, ca. 2 timer mindre enn anbefalt (FHI).

Det er fleire faktorar som påverkar søvnproblem blant barn og unge. Mellom anna trekkast skjermbruk fram, særleg i forkant av leggetid, og inntak av koffein. I ein norsk studie såg ein tydeleg samanheng mellom inntak av koffeinrike energidrikker og innsovningsvanskar og redusert søvnlengde hjå ungdom³⁷.

Helsestasjon i Lom og Skjåk ser ein trend i at fleire barn- og ungdom strevar med søvnmønster. Dei peiker på skjermbruk og energidrikker som dei største årsakene. Mange har ei utfordring med å legge frå seg blant anna mobil på kveld. Denne kan til dømes ligge på rommet der barnet- eller ungdommen søv og få varsel frå ulike sosiale mediar gjennom natta. Helsestasjon erfarer at dette kan være ei utfordring ned i 10 - 11 års alder.

Vaksne

Søvnvanskar er vanleg i alle aldersgrupper i befolkninga, og totalt har 15-20 % av vaksne insomni (søvnløyse). Det er flest unge vaksne, kvinner og eldre som slit med insomni. Lidinga aukar risikoen for utvikling av andre helseplager, fråfall frå arbeidslivet og ulykker. Fleire norske undersøkingar har vist at søvnvanskar er ein sterk og uavhengig risikofaktor

³⁶ Ungdataundersøkinga, ungdomsskulen (2020). Henta frå: https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports/Innlandet_Lom_2020_Ungdomsskolen_Kommune.pdf

³⁷ Kaldenbach, S., Leonhardt, M., Lien, L. et al., 2022. *Sleep and energy drink consumption among Norwegian adolescents – a cross-sectional study*. BMC Public Health 22, 534. Henta frå Folkehelse rapporten (2023).

for langtidssjukefråvær og varig uføretrygding (FHI). Førekomsten av insomni i Noreg har auka sidan 2000.

I folkehelseundersøkinga i Innlandet (2023) svara i gjennomsnitt 20% av respondentane i Lom at dei har vanskeleg for å sovne om kvelden 1 gong per veke eller meir. Det er dei i aldersgruppa under 30 år og 45-59 år som rapporterer å vere mest plaga, og fyrst og fremst kvinner.³⁸ Dette samsvarar med dei nasjonale tala.

Bruk av sovemedisin

Om lag 450 000 personar brukte sovemedisin i 2020 viser tall frå Reseptregisteret. Det er flest brukarar blant eldre. Medan andelen brukarar i den vaksne befolkninga har vore relativt stabil dei siste ti åra, har bruken av reseptbelagte sovemedisinar hjå ungdom meir enn dobla seg i same periode (FHI, 2021).³⁹

I perioden 1.januar-1.november 2023 fekk 195 personar ved Lom helsesenter diagnosen søvnforstyrning (inkl. insomni). Det vil seie ca. 9% av pasientane i Lom. Mange pasientar med psykiske symptom har ein anna diagnosekode, men søvnvanskar er ofte ein del av det. Det betyr at det reelle talet på pasientar med søvnforstyrning er høgare.

Medikamentell behandling er framleis mest nytta i behandling av søvnløyse. Dette til tross for at ikkje-medikamentell behandling som kognitiv åtferdsterapi (KAT) har betre og meir varig effekt. Tilgangen til slik behandling avgrensast av kapasiteten.

Rusmiddel

Alkohol og rus

Alkohol er det rusmiddelet som er mest nytta i vårt samfunn og som gjev mest helseskade. For fleirtalet er alkohol ein sjølvsaugt del av mange festlege lag, måltid og sosiale samvær, og for mange ei kjelde til nyting og glede. Men alkoholbruk er også årsak til store folkehelseproblem. Høg bruk aukar risiko for dårlegare helse og sjukdom i tillegg til redusert levealder. Effektive tiltak som avgrensar alkoholbruk og omfanget av alkoholproblem er derfor ein viktig del av folkehelsearbeidet⁴⁰

Det føreligg ikkje nyare tal på omsetning av liter rein alkohol per innbyggjar over 15 år i Lom enn frå 2016, men her låg kommunen på 5,2, som er litt over snittet for Oppland (4,9) og heile landet (5,0).

Ungdom og rus

Når det gjeld ungdom og rus ser det i følgje Ungdata ut til at det er meir vanleg å drikke alkohol i mindre sentrale kommunar enn i dei meir sentrale, medan det er motsett med bruk av narkotiske stoff. I den siste Ungdata-undersøkinga (2024) svara 21% av ungdomsskuleelevane i Lom at dei har vore rusa på alkohol det siste året. Landsgjennomsnittet låg på 14%. I Lom har det vore ein nedgang dei siste åra (sjå figur 16), men denne nedgangen skuldast hovudsakeleg at det er færre gutar som har vore rusa

³⁸ Folkehelseundersøkinga i Innlandet (2023).

³⁹ Sivertsen, B. Søvnvansker i Norge. I: Folkehelse rapporten - Helsetilstanden i Norge [nettdokument]. Oslo: Folkehelseinstituttet [oppdatert 20.01.23. Henta frå:

<https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/psykisk-helse/sovnvansker-folkehelse rapporten/>

⁴⁰ FHI: Oversikt over alkohol i Norge: Et folkehelseperspektiv på alkohol. Henta frå:

<https://www.fhi.no/le/alkohol/alkoholinorge/beskrivelse-av-rapporten/oversikt-over-alkohol-i-norge-et-folkehelseperspektiv-pa-alkohol/?term=>

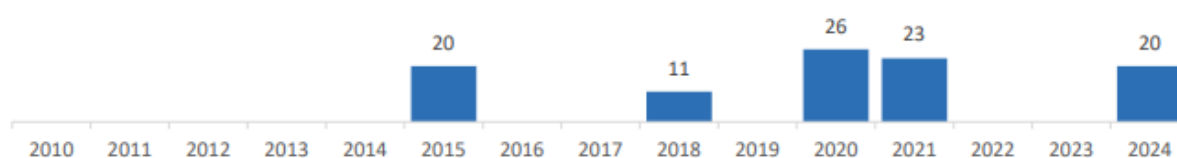
på alkohol. Den siste Ungdata-undersøkinga viser at det er fleire jenter (24%) enn gutar (17%) som seier dei har vore rusa på alkohol det siste året.

På spørsmål om ein fekk lov av sine foreldre til å drikke alkohol svara 11% ja, medan snittet for heile landet låg på 5%. Talet i Lom har meir enn halvert seg sidan 2020. Då låg talet på 24%. Også her ser vi ein ulikskap mellom kjønn; andelen jenter som svara ja på dette spørsmålet er omtrent dobbelt så høg som for gutane. I 2024 var det 7% av gutane og 15% av jentene som svara at dei fekk lov av sine føresette å drikke alkohol.

Det er kome inn signal om at debutalderen for alkohol har gått ned, og at stadig yngre ungdommar drikk alkohol.

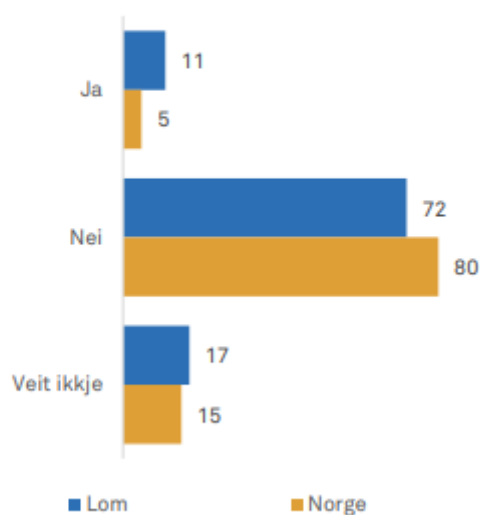
Tidstrend i Lom kommune.

Prosentdel av elevane på ungdomstrinnet som har vore rusa på alkohol i løpet av det siste året



Figur 16: Andel ungdomsskuleelevar som sa dei hadde vore rusa på alkohol dei siste ti åra i Lom. Talet for Lom i 2024 varierer mellom 20 og 21% i statistikken, truleg på grunn av desimaltal. Kjelde: FHI/Ungdata 2024.

Får du lov av dine foreldre/føresette til å drikke alkohol? Lom kommune og nasjonalt



Figur 17: Resultata for andelen som får lov av sine foreldre/føresette til å drikke alkohol. Ungdataundersøkinga for ungdomsskulen, 2024)

Ungdomskonsulentene har fått fleire innspel frå ungdomsrådsmedlemmer og ungdom generelt at det er ei aukande utfordring med alkohol og rusbruk blant unge i Lom. Dette heng saman med det helsestasjon og førebyggjande eining i politiet erfarer.

Strategiplanen for oppvekstreforma i 6K legg til grunn at kommunane i Nord-Gudbrandsdal kan jobbe med haldningsskapande program som ein del av det førebyggjande arbeidet. På bakgrunn av resultat i ungdata-undersøkinga og etter innspel frå politikontakt, vil Lom kommune starte eit arbeid med det haldningsskapande programmet *Utsett!* som er eit program i regi av KORUS Øst.

Utsett! er eit foreldremøtekonsept som tek for seg temaene ungdom og rus. Konseptet er utvikla av KORUS som ein foreldreretta aktivitet i kommunen sitt rusførebyggjande arbeid, og består av presentasjonar til bruk på foreldremøte i 8., 9. og 10. trinn. Presentasjonane er lokalt tilpassa med resultat frå Ungdata-undersøkingar i kommunen, og KORUS sørgjer for å kurse tilsette i skulen og andre aktuelle tenester som skal presentere Utsett! på foreldremøta.

Tobakk

Røyking sjåast på som ein av dei viktigaste årsakene til redusert helse og levealder. Studiar viser at dei som røyker dagleg i snitt dør 10 år tidlegare enn ikkje-røykjarar. I tillegg rammast mange av sjukdommar som fører til vesentlege helseplagar og redusert livskvalitet.

Andelen som røyker av og til blant vaksne i alderen 16-74 år har vore stabil, rundt 10 prosent, frå midten av 1970-tallet til rundt 2010 og lik for kvinner og menn. I løpet av dei siste 10 åra har andelen som røyker av og til gått noko ned. Blant unge vaksne i alderen 16-24 år har likevel andelen som røyker av og til auka over tid, og var i 2022 på sitt høgaste nivå sidan 1973; 19 prosent blant menn og 13 prosent blant kvinner⁴¹.

Andelen røykjarar i befolkninga totalt sett er på veg ned, men blant ungdom og unge vaksne ser det ut til at snus har overtatt for røyking. Snus er ikkje like helseskadeleg som sigarettar, men er svært avhengigheitsskapande og inneheld helseskadelege og kreftframkallande stoffar. Det finst førebels ikkje tal på snusbruken på kommunenivå (FHI). Derimot er det spørsmål om røyk- og snusbruk i Ungdata-undersøkinga for ungdomsskulen. I resultata frå 2024 svara 89% av ungdomsskuleelevane i Lom at dei aldri har røykt. Det er gutar som har oppgjeve at dei røyker. Andelen som snusar kva dag eller veke har gått opp sidan 2020 (frå 0% til 8% i 2024). Det er fleire jenter enn gutar som seier dei snusar.

Når det gjeld narkotika svara alle dei spurte ungdomsskuleelevane i 2024 at dei aldri hadde brukt hasj eller marihuana. På spørsmålet om ein hadde fått tilbod om å prøve har det vore ein liten auke (5% i 2024), og dei som svara ja var gutar.

⁴¹ FHI (2023), Utbredelse av tobakk i Norge. Henta frå:
<https://www.fhi.no/le/royking/tobakkinorge/bruk-av-tobakk/utbredelse-av-royking-i-norge/?term=>



Foto: Lom friviljugsentral

Helsetilstand

Helsetilstanden i Norge har blitt stadig betre dei siste hundre åra, og som ein konsekvens har levealderen auka dramatisk. Auka er størst hjå gruppene med høg inntekt og høg utdanning.

Årsaker til sjukdom og plager er samansette. Både levkår, levevanar, oppvekstmiljø og arv spelar ei rolle. Det kan ta lang tid før ein ytre faktor som påverkar helsa gir seg utslag i sjukdom. Kva for sjukdomar vi har i dag er kanskje ikkje det viktigaste å sjå på når vi skal tenke førebygging, men trendar i utviklinga kan gi oss ein peikepinn på kva som vert utfordringsbilde framover.

Hovudtrekk

- Dei eldste i befolkninga ser ut til å vere meir tilfredse med livet, meir lykkelege, mindre bekymra og mindre einsame enn dei yngste
- 88% av elevane på ungdomsskulen i Lom svara at dei har minst éin fortruleg ven, som er omtrent som landsgjennomsnittet (87%)
- Einsemd ser ut til å minke med alderen, og det er størst andel einsemd blant dei under 40 år
- Forventa levealder for menn er nesten to år høgare i Lom samanlikna med resten av fylket
- Dei med vidaregåande og høgare utdanning lev rundt 5 år lenger enn dei med grunnskule som høgaste utdanningsnivå
- Det er lågare førekomst av hjarte- og karsjukdom i Lom, samanlikna med nasjonalt- og fylkesnivå.
- Den er ein reduksjon i førekomst av muskel- og skjelettplager i kontakt med primærhelsetenesta i aldersgruppa 0-74 år i Lom frå 2016 til 2020.
- Lom ligg under nasjonalt- og fylkesnivå i førekomst for tykk- og endetarmskreft, lungekreft og brystkreft, men høgare for prostatakreft.
- Det er høgare førekomst av demens i Lom samanlikna med landsgjennomsnittet. Framskrivingar indikerer ei auke i åra fram mot 2050.
- Tannhelsa i Innlandet har lenge lugge på topp i landet
- Tannhelsa til barn og unge i Lom er god, men statistikken kan variere noko frå år til år på grunn av små tal
- Syreskadar blant barn og unge ned i 12-årsalderen er eit aukande problem, mellom anna på grunn av høgt inntak av energidrikk og brus
- Auke i psykiske plagar, særleg blant unge kvinner
- Andelen barn og unge som er registrert med ei psykisk liding har auka hjå både gutar og jenter dei siste åra

Livskvalitet og sjølvopplevd helse

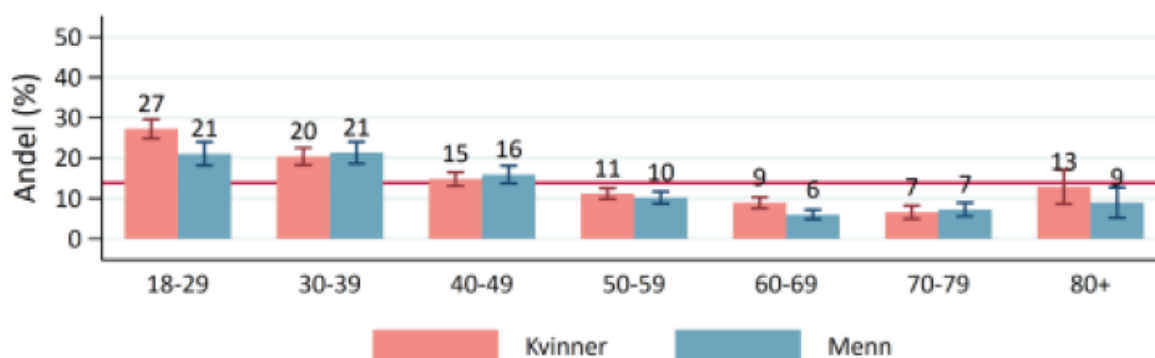
Sjølv om dei fleste i Lom seier dei har god livskvalitet, er dei eldste aldersgruppene meir tilfredse med livet, meir lykkelege og mindre bekymra enn dei yngre aldersgruppene (Folkehelseundersøkinga i Innlandet, 2023). Denne tendensen ser ein både i Lom og i fylket som heilheit. Også når det gjeld lykkekjensle svara dei eldste at dei i større grad var lykkelege, samanlikna med dei yngste. I siste Ungdata-undersøkinga for ungdomsskuleelevar (2024) hadde andelen som sa dei var tilfredse med livet sitt gått noko ned sidan 2020. Det var høgare livstilfredsheit blant gutar enn jenter.

Sosiale relasjonar og sosial støtte er viktige faktorar for helse. Blant barn og ungdom på ungdomsskulen i Lom svara 88% at dei hadde minst éin fortruleg venn ein kan tru seg til. Gjennomsnittet for heile landet låg på 87% (Ungdata, 2024). Det er litt færre gutar enn jenter som seier dei har en fortruleg venn. Tidstrenden viser at prosentandelen som seier dei har minst éin fortruleg venn har vore ganske stabil dei siste 10 åra, men det har vore ein liten nedgang på dei to siste målingane (Ungdata, 2024).

I folkehelseundersøkinga for Innlandet var det nesten 1 av 3 av dei under 30 år som sa at dei opplevde sine sosiale relasjonar som svært støttande og givande. Dette er over

gjennomsnittet for fylket. For gruppa 30-44 år var det fleire som var "midt på treet" einig i påstanden. Dette er litt under gjennomsnittet for fylket.

Når det gjeld einsemd viser folkehelseundersøkinga at det er dei unge vaksne som i størst grad seier dei er einsame (sjå figur 18). Også her ser ein den same tendensen som på livskvalitet; einsemd minskar med alderen, med unntak av den høgaste aldersgruppa (80+) der det er litt fleire som seier dei er einsame. I Lom seier dei aller fleste at dei er lite eller ikkje einsame, men vi ser den same tendensen som i fylket også her. Det er størst andel som seier dei er ganske eller mykje einsam i aldersgruppa 30-44 år. Dette er aldersgruppa for dei som typisk har små barn.



Figur 18: Andelen som rapporterte einsemd, etter kjønn og alder, i heile Innlandet. Raud strek betyr gjennomsnitt. Kjelde: Folkehelseundersøkelsen i Innlandet, 2023

Forventa levealder

Kvinner lev lenger enn menn, det ser ein tydeleg på statistikken for både Lom og landet elles. I Lom har levealderen for menn vore høgare enn i fylket og landet elles dei siste 20 åra. Forventa levealder for menn i Lom er nesten to år høgare enn i fylket. For kvinner ligg forventa levealder omtrent på gjennomsnittet for fylket og landet. Sjå tabell (under).

Dei siste 30 åra har alle grupper i landet fått betre helse, men helsegevinsten har vore størst for gruppa med lang utdanning og høg inntekt. Særleg dei siste ti åra har helseforskjellane auka, både for fysisk og psykisk helse. Forventa levealder etter utdanningsnivå er ikkje mogleg å hente ut for små kommunar på grunn av eit for lågt befolkningsgrunnlag. Men for landet som heilheit ser det ut til at dei med vidaregåande eller høgare utdanning lev rundt 5 år lengre enn dei med grunnskole. Denne forskjellen ser ein hjå både kvinner og menn.

	Heile landet	Innlandet	Lom
Menn	80,3	79,6	81
Kvinner	84,0	83,4	83,7

Forventa levealder ved fødsel, gjennomsnitt for alle utdanningsnivå. Statistikken viser 15 års gjennomsnitt for perioden 2008-2022. Kjelde: KommuneHelse statistikkbank/SSB.

Hjarte- og karsjukdom

Hjarte- og karsjukdommar er ei gruppe sjukdommar som påverkar hjarte og blodkar.

Desse sjukdommane kan inkludere tilstandar som hjartefarkt, hjerneslag, høgt blodtrykk,

og koronar hjartesykdom. Regelmessig mosjon, eit balansert kosthald og røykeslutt er viktige førebyggjande tiltak. Utbreiing av hjarte- og karsykdom kan gje informasjon om befolkninga sine levevanar, og rammar framleis mange sjølv om dødstala som fylgje av sykdommen kan gått ned (FHI).

Det er lågare førekomst av hjarte- og karsykdom i Lom, samanlikna med nasjonal nivå og fylkesnivå (sjå tabell under). Det har vore ein nedgang i talet på diagnosar dei siste åra, både i Lom og landet elles. Moglege årsaker til dette kan vere betre førebygging enn tidlegare og at færre røyker (FHI).

Geografisk område	Hjerte og karsykdom* per 1000 innbyggjarar
Noreg	17.2
Innlandet	16.4
Lom	15.5

*Førekomst hjarte- og karsykdommar. *Dødsfall og/eller sjukehusinnlagte i perioden 2020-2022. Kjelde: FHI, 2023*

Bruk av legemiddel mot hjarte- og karsykdommar, ekskl. kolesterolsenkande medisinar, har vore høg i Lom, og over gjennomsnittet for fylket og landet. Dei siste ti åra har han vorte redusert, og ligg nå omtrent på landsgjennomsnittet. Når det gjeld kolesterolsenkande medisinar ligg Lom lågare enn elles i landet.

Antal personar som dør tidleg (før 75 år) på grunn av hjarte- og karsykdom har gått ned dei siste åra. Det er fleire menn enn kvinner som dør av hjarteinfarkt. Antal menn som dør tidleg av hjerneslag og akutt hjarteinfarkt er høgare for Innlandet enn elles i landet. På grunn av små tal finst det ingen tal for Lom på denne indikatoren.

KOLS

Kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS) er ein alvorleg lungeplage som kjenneteiknast av gradvis forverring av luftstraumshindring i lungene. Dei viktigaste risikofaktorane for KOLS er røyking, passiv røyking, eksponering for luftforureining og genetiske faktorar. Førekomsten av KOLS aukar med aukande tobakksbruk og antal røykeår, og kan seie noko om røykevanar. Med eit godt behandlingsregime og livsstilsendingar kan mange menneske med KOLS oppretthalde ein god livskvalitet og redusere risikoen for alvorlege komplikasjonar.

Lom ligg på landsgjennomsnittet for talet på brukarar (45-74 år) av KOLS og astma-medisinar. Talet på innlagte pasientar i spesialisthelsetenesta grunna KOLS har tidlegare vore høgare i Lom enn elles i landet, men har dei siste åra gått ned, og ligg no under landsgjennomsnittet. Grunna lave tal, kan enkelthendingar utgjere stor skilnad på statistikken. Difor bør desse resultatane tolkast med forsiktighet.

Muskel- og skjelettplager

Muskel- og skjelettplager vil ramme dei fleste av oss i løpet av livet, og er ein viktig årsak til dårleg helse, redusert livskvalitet, sjukefråvær og uførheit. Ryggsmerter er den vanlegaste av desse tilstandane, og også den som kostar samfunnet mest (FHI). Risikofaktorar for muskel- og skjelettplager kan vere manglande fysisk aktivitet, tungt fysisk arbeid, feil belastning, genetiske faktorar, overvekt og røyking. Førebygging er viktig, mellom anna med fokus på sunne levevanar, regelmessig trening og ergonomiske prinsipp.

Det er ein reduksjon i førekomst av muskel- og skjelettplager i kontakt med primærhelsetenesta i aldersgruppa 0-74 år i Lom frå 2016 til 2020 (FHI).

Kreft

Kreft er ein samlebetegnelse for ei gruppe sjukdommar kjenneteikna av ukontrollert cellevekst og spreiding til omkringliggjande vev. Desse sjukdommane kan ha ulike årsaker, inkludert genetiske faktorar, eksponering for kreftframkallande stoff og livsstilsfaktorar som røyking og dårleg kosthald. Førebygging av kreft inkluderer ein sunn livsstil, unngå røyking, moderat alkoholinntak, sunn kosthald og regelmessig fysisk aktivitet.

Førekomsten av dei vanlegaste krefttypane er presentert på nasjonalt-, fylkes- og lokalt nivå i tabellen under. Lom ligg under nasjonalt- og fylkesnivå i prevalens for tykk- og endetarmskreft, lungekreft og brystkreft, men høgare i prevalens for prostatakreft.

Geografisk område	Antal tilfelle per 100 000 ila. perioden 2012-2021			
	Tykk- og endetarmskreft	Lungekreft	Prostatakreft	Brystkreft
Noreg	83	61	192	132
Innlandet	79	59	181	123
Lom	75	52	197	98

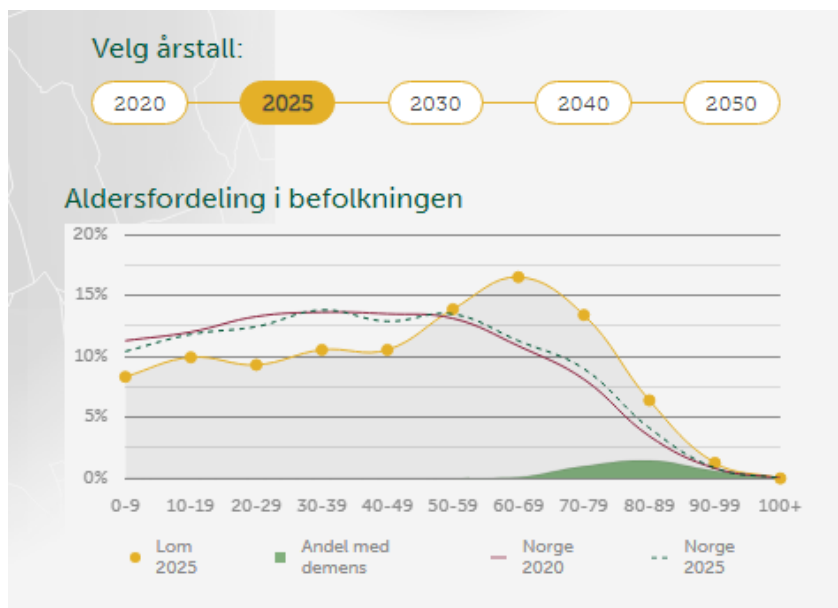
Førekomst av ulike kreftformer i Noreg, fylket og Lom. Kjelde: KommuneHelsa statistikkbank/FHI

Demens

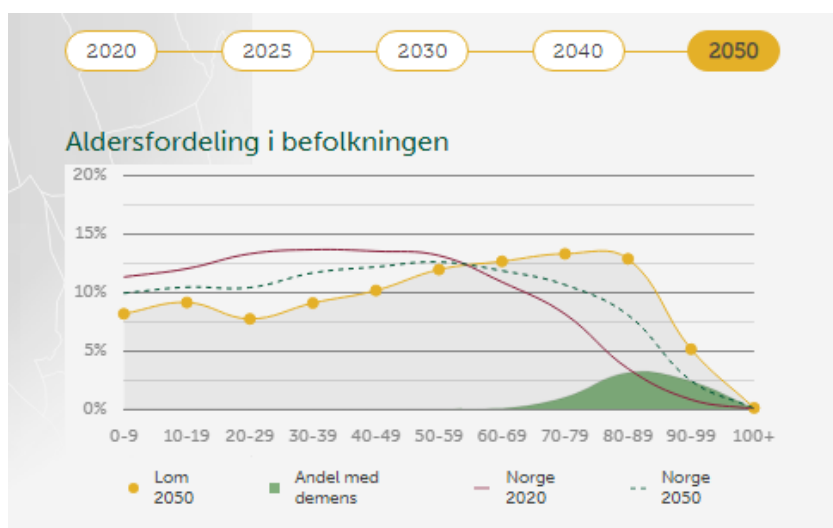
Demens er ein samlebetegnelse for ei gruppe hjernelidingar som fører til tap av kognitiv funksjon, slik som hukommelse, orienteringsevne, dømmekraft, språk og evna til å ta vare på seg sjølv. Førebygging av demens inkluderer å oppretthalde ein sunn livsstil, med regelmessig fysisk aktivitet, eit balansert kosthald, sosialt engasjement og kognitiv stimulering. Det er òg viktig å føre ei aktiv hjernehelse gjennom å mellom anna lære noko nytt og halde seg sosialt engasjert.

Befolkninga i Lom kommune er eldre enn gjennomsnittet i Noreg, noko som fører til høgare førekomst av demens i kommunen samanlikna med landsgjennomsnittet. Med ein andel på 2,6% av innbyggjarane som lev med demens i 2020, overstig talet allereie landsgjennomsnittet på 1,88%. Framskrivingar (sjå figur 19 og 20) indikerer ein ytterlegare auke, der ein forventar at andelen i Lom vil nå 3,15% i 2025 og auke til 6,63% i 2050.

Denne trenden speglar ein nasjonal utvikling der demens blir ein stadig meir utbreidd helseutfordring. Ifølgje *Aldring og helse* sine demenskart, vil andelen personar med demens i Noreg auke frå 1,88% i 2020 til 3,99% i 2050. Denne dramatiske veksten i tal personar som lev med demens vil setje auka press på helse- og omsorgstenestene, og krev ein strategisk tilnærming for å kunne møte behova til dei som rammast av denne sjukdomen.



Figur 19: Framskriving av aldersfordeling i befolkninga og andel med demens i 2025.. Den gule lina viser aldersfordelinga i befolkninga, medan det grøne feltet viser andelen med demens. Kjelde: Aldring og helse, 2024



Figur 20: Framskriving av aldersfordeling i befolkninga og andel med demens i 2050. Den gule lina viser aldersfordelinga i befolkninga, medan det grøne feltet viser andelen med demens. Kjelde: Aldring og helse, 2024

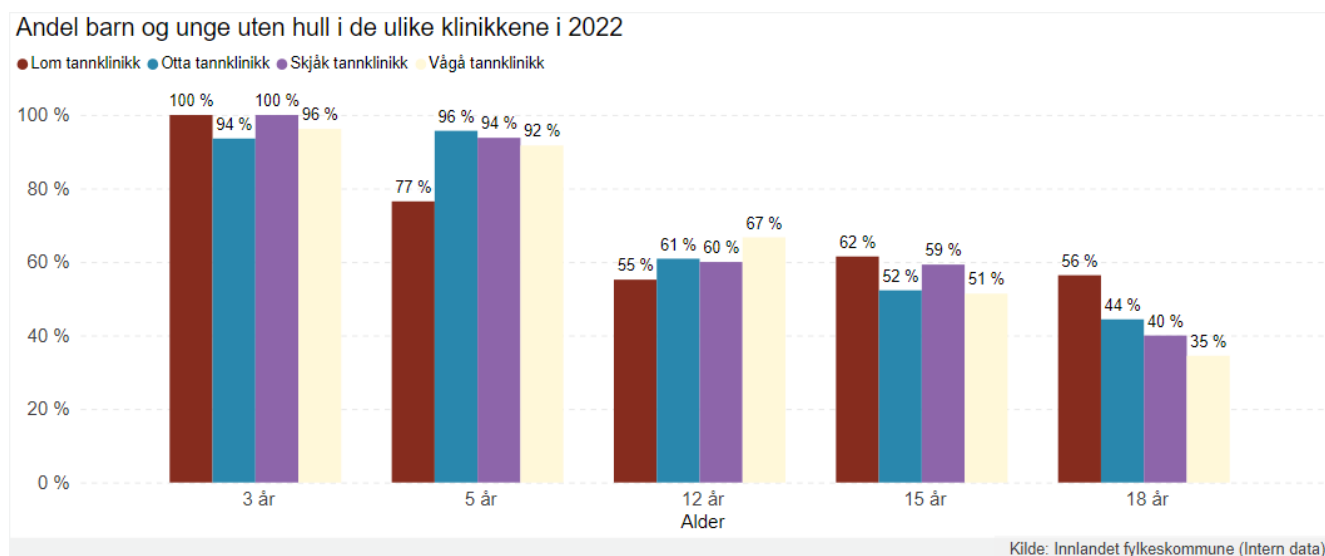
Tannhelse

God tannhelse er viktig for helse og livskvalitet, og kan seie noko om kosthald, munnhygiene og levevanar generelt. Eit høgt sukkerinntak i form av mat og drikke kan vere ein trussel for tannhelsa, særleg for barn og unge.

Tannhelsa blant barn og unge i Innlandet er god, og har i lengre tid lugge på topp blant alle fylka i landet. Det vil seie at barn og unge i fylket vårt har minst karies (hull eller fylling) i Norge.⁴²

⁴² Tannhelse, Innlandsstatistikk. Henta frå: <https://www.innlandsstatistikk.no/helse-og-livskvalitet/tannhelse/>

Andel 5-åringar i Lom med karies (hull i tennene) har auka i 2022 (sjå figur 21), men har lege på eit lågare nivå før det. Blant 5-åringane var det 77% som var utan hull i 2022, mens det i 2021 låg på 96%. På grunn av få barn vil statistikken påverkast mykje i små kommunar viss nokre barn har karies, og det kan vere tilfeldig at Lom kom dårleg ut i 2022.



Figur 21: Andel barn og unge i ulike aldersgrupper utan hull i tennene, samanlikning mellom kommunene i Ottadalen og Sel. Lom er markert med ein mørkeraud kolonne. Kjelde: skjermdump frå Innlandet fylkeskommune

Dei siste fire åra har det vore færre 18-åringar som har hull i tennene, og i 2022 kom Lom best ut av alle kommunane i Innlandet. I folkehelseundersøkinga i Innlandet (2023) sa 8 av 10 at dei hadde god tannhelse. Det er dei yngste og dei eldste som oftast er hjå tannlege eller tannpleiar.

Fylkestannlegen seier at ut frå tala frå 2023 er tannhelsa til barn og unge i Lom god. Det å ha fleire utan karieserfaring (ingen hull) er eit godt grunnlag for god tannhelse seinare i livet. Generelt ser ein størst endring blant barn og unge frå dei er 12-15 år, både på karieserfaring og syreskader på tennene. Truleg skuldast dette at det er i denne alderen dei byrjar å ta fleire eigne val og tek større ansvar for eigen tannpuss. Fylkestannlegen seier inntak av energidrikk, brus etc. er eit aukande problem, og at syreskadar er mykje vanlegare enn tidlegare. Dei ser i tillegg utfordring hjå flyktningar, der mange barn har store behandlingsbehov.

Tannhelse hjå dei eldre i kommunen er også viktig å trekke fram. Denne gruppa har rett på gratis tannhelsetenester, og det er viktig å synleggjere denne retten. Totalt i Noreg vart 46,6% av langtidsbebuarar på sjukeheim registrert som vurdert av tannhelsepersonell siste 12 måneder i 2022. Lom låg dette året på landssnittet med ein andel på 46,4% som hadde vorte vurdert. Dette ein betydeleg lågare andel enn snittet over tid i Lom og må sjåast i samband med covid-19 og begrensa adgang til sjukeheimen. Frå 2018-2021 har andelen i Lom vore rundt 90%. Tal frå 2023 føreligg enno ikkje.

Psykisk helse

Psykiske plager er til dømes mismot og uro, og kan sjåast på som vanlege variasjonar i åtferd og kjensler. Dei er ofte knytt til hendingar og erfaringar. Plagene kan variere i

symptombelastning frå lette til sterke, utan at det blir sett på som ei psykisk lidning. Begrepet *psykiske lidningar* vert fyrst brukt når symptombelastninga er stor, varer over tid og er av ein slik karakter at kriteria for ein klinisk diagnose er oppfylt.

Psykiske plager er vanleg i befolkninga og omfanget størst blant unge vaksne. For unge vaksne, spesielt unge kvinner har det vore ei auke i andelen som rapporterer om psykiske plager dei siste ti åra (FHI, folkehelse rapporten 2023).

I Lom har andel brukarar (0-74 år) som har vore i kontakt med kommunehelseteneste eller legevakt for psykiske symptom eller lidningar vore stabil dei siste 3 åra, og er lågare enn både Innlandet og resten av landet. Men ser ein på bruk av antidepressiva og antipsykotikum, ligg Lom over både Innlandet og landet elles. Her er talgrunnlaget lite og sjølv små endringar kan gje store utslag på statistikken. Derfor må resultata tolkast med ei viss forsiktighet.

Psykisk helseteneste i Lom driv lågterskelteneste med fokus på rask respons. Tenesta tek imot personar frå 15 år til 90+. To tredjedelar av pasientane er kvinner. Tenesta tek imot mellom 75-90 pasientar kvart år. Tenesta jobbar meistringsstøttande med utgangspunkt i pasientens ressursar. Det er stort fokus på brukarmedverknad, og pasienten sjølv blir sett på som den viktigaste aktøren i endringsarbeidet. Tenesta opplev at utfordringane som pasientane kjem med er meire komplekse og at det i større grad er behov for tverrfagleg samhandling i fleire saker no enn tidlegare.

Psykisk helse og ungdom

I dei nasjonale resultata frå Ungdata-undersøkingane er det eit høgt nivå av psykiske plagar, og det har vore ei auke over tid. Ungdom i vidaregåande alder (16-19 år) opplev psykiske plagar i større grad enn ungdom på ungdomsskulen (13-16 år). Sjølvrapporterte psykiske plagar er vanlegare hjå jenter enn gutar.

I 2024 var det 7% blant gutane og 18% av jentene på ungdomsskulen som hadde hatt mange psykiske plagar den siste veka (Ungdata, 2024). Blant vidaregåande-elevane ser vi same tendens; 8% av gutane og 21% av jentene rapporterte om mykje psykiske helseplagar (Ungdata, 2024). Jentene opplev i større grad press på ulike område i livet, til dømes om å gjere det bra på skulen, å sjå bra ut og prestere i idrett. Blant jentene på ungdomsskulen svara 15% av jentene at dei hadde opplevd så mykje press den siste veka at ein har hatt problem med å takle det (Ungdata, 2024). Blant vidaregåande-elevane ser det ut til at dette presset aukar utover skuleløpet, og er høgast i Vg3.

Helsesjukepleiarane opplev at fleire barn og ungdom tek kontakt på eige initiativ til å få hjelp no ein tidlegare.

Når det gjeld psykiske lidningar har andelen barn som er registrert med ei diagnosekode for ei psykisk lidning i primærhelsetenesta auka i perioden 2010 - 2022 frå 7,6% til 10,9% for gutar og frå 7,3% til 12,5% for jenter.⁴³ Under covid-19-pandemien (2020-2022) var det ein klar auke i andelen ungdom og unge vaksne som vart diagnostisert med ein psykisk lidning i både primær- og sekundærhelsetenesta.

⁴³ Folkehelse rapporten (2023) Psykisk helse hos barn og unge. Henta frå: <https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/?term=#forekomst-av-psykiske-lidelser-hos-barn-og-unge>

Kjelder

Kjelder er i hovudsak referert til som fotnotar i teksta. Dei mest nytta eksterne kjeldene vert her lista opp i alfabetisk rekkefølge. I tillegg kjem bidragsytarar frå alle tenesteområda i Lom kommune.

1. Aldring og helse
2. Barnehagefakta
3. Barne-, ungdom- og familiedirektoratet (Bufdir)
4. Bibliotekutvikling
5. Folkehelseinstituttet (FHI)
6. Folkehelse rapporten 2023
7. Folkehelseundersøkinga i Innlandet 2023
8. Helsedirektoratet
9. Innlandsstatistikk
10. Kommunehelse statistikkbank (FHI)
11. Kommunesektorens organisasjon (KS)
12. Lovdata
13. NAV
14. Norsk kulturindeks
15. Statistisk sentralbyrå (SSB)
16. Ungdata-undersøkinga
17. Utdanningsdirektoratet (UDIR)