

Oppsummering kunnskapsgrunnlag Folkehelse

1 Befolkningssammensetning/-utvikling	1
Utfordringer befolkningssammensetning/-utvikling	2
Tiltak/virkemidler Befolkningssammensetning/-utvikling	2
2 Oppvekst og levekårsforhold	2
Utfordringer Oppvekst og levekårsforhold:.....	6
Tiltak/Virkemidler Oppvekst og levekårsforhold:	6
3 Miljø og forhold som påvirker helsa	6
Utfordringer miljø og forhold som påvirker helsa	11
Tiltak eller virkemidler miljø og forhold som påvirker helsa.....	12
4 Skader og ulykker	12
5 Helserelatert adferd	13
Utfordringer helserelatert atferd	17
Tiltak/virkemidler helserelatert atferd.....	17
6 Helsetilstand	17
Utfordringer helsetilstand.....	20
Tiltak/virkemidler helsetilstand	20

1 Befolkningssammensetning/-utvikling

Informasjon om befolkningens størrelse og sammensetning, samt endring i denne over tid er viktig i vurderingen av øvrig folkehelse relatert informasjon, men kan også være vesentlig i seg selv som del av utfordringsbildet for folkehelsen i fylket eller kommunen. Ikke minst vil utviklingen i befolkningssammensetningen kunne påvirke strategiske veivalg som inkluderer folkehelse.

Utviklingen viser en jevn befolkningsnedgang fra 2000 og fram til i dag. Framskrevet befolkningsutvikling viser også at pilen peker nedover. Vi kan se en stagnering og liten oppgang fra 2015 og det var da vi begynte å ta imot de første flyktningene. Når vi ser på alderssammensetningen ser vi at andelen eldre øker.

I perioden 2020-2024 er 216 personer som har flyttet fra Lierne og 188 til Lierne. I disse tallene er også flyktningene som har kommet til Lierne fra andre kommuner.

Det er ca 52,3% av innbyggerne som står i arbeidslivet og skal utføre alle tjenester vi har.

Det er 19% i alderen 25-39 år.

Aldersgruppen 65+ utgjør 28,9%.

I Folkehelseprofilen 2025 – Lierne så er kommunen signifikant forskjellig fra landet som helhet når det gjelder alderssammensetningen med stor andel innbyggere over 80 år. Lierne har 7,8% over 80 år mot 4,8 i ellers i fylket.

Utfordringer befolkningssammensetning/-utvikling

- Aldrende befolkning
- Få i yrkesaktiv alder

Tiltak/virkemidler Befolkningssammensetning/-utvikling

- Arbeide i regi av Lierne utvikling
- Arbeide i regi av Bygdevekst

2 Oppvekst og levekårsforhold

2.1 Boliger

Det er til sammen 862 boenheter i Lierne 2025. Største andelen er eneboliger.

Statistikken viser at det er en utnyttelsesgrad på 70,2 av antall boliger som finnes i Lierne.

Det er 605 husholdninger og det er 439 av husholdningene har selveierstatus.

I 2024 er det 250 aleneboende (41,3%). Dette er en nedgang fra 2022, da andelen var 42,18%.

159 boenheter er par uten hjemmeboende barn (26,3%).

Trenden er at andelen med husholdninger med aleneboende i Lierne er synkende.

Statistikken viser at det bygges få nye boliger i Lierne. I perioden 2010-2024 er det bygd 54 nye eneboliger, 2 tomannsboliger og 7 rekkehus.

I Folkehelseprofilen 2025 – Lierne viser at kommunen ligger signifikant dårligere enn når det gjelder eie eller leie bolig. Det er 21,5% 45+ som leier bolig mot 12,4% fylket ellers.

2.2 Inntektsforhold

Det er nær sammenheng mellom inntekt og helse. Lav inntekt øker blant annet sannsynligheten for dårlig selvopplevd helse, psykiske problemer, enkelte sykdommer og for tidlig død. Ulike stønadsordninger fra det offentlige vil i ulik grad kunne kompensere for bortfall av inntekt i kortere eller lengre perioder.

Vedvarende Lavinntekt er andelen 2020-2022 8%. Dette er en stigning på 0,6% fra 2019-2021. Enslige mor/far med barn 0-17 år har en medianinntekt på kr 356 000,-.

Antall mottakere av stønad til livsopphold i Lierne var i 2021 13%. 2020 var det 14%.

Mottakere av uføreytelser har fra 2019-2022 vært 11%.

Andel av barn av eneforsørgere er 12%.

I Folkehelseprofilen 2025 – Lierne viser at kommunen er signifikant bedre enn fylket ellers når det gjelder gjeld i forhold til inntekt.

2.3 Arbeidsforhold

Sysselsatte er definert som personer som utførte inntektsgivende arbeid av minst én times varighet i referanseuken, samt personer som har et slikt arbeid, men som var midlertidig fraværende pga. sykdom, ferie, lønnet permisjon e.l. Personer som er inne til førstegangs militær- eller siviltjeneste, regnes som sysselsatte. Personer på sysselsettingstiltak med lønn fra arbeidsgiver klassifiseres også som sysselsatte. Dette følger anbefalingene fra den internasjonale arbeidsorganisasjonen ILO.

2.3.1 Sysselsatte etter næring

Sysselsatt pr 4 kvartal 2024 er 610 personer. Industri og bygg- og anleggsvirksomhet utgjør 200 av disse.

Lierne utvikling sin statistikk viste at 157 pendlet ut av kommunen. En andel, 157 pr 31.12.2023 iflg LU sin statistikk, av disse er ukependlere ut av kommunen og som dermed ikke er en del av samfunnet annenhver uke. Det har betydning både for frivilligheten og for beredskapen.

Motsatt hadde vi pr 31.12.2023 80 personer som pendlet inn til kommunen.

Vi har ikke oversikt over om det er dag- eller ukependling.

2.3.2 Jobber og lønnstakere

Antall lønnstakere i Lierne pr. 3.kvartal 2025 viser 623 personer. De største yrkesgruppene er Helse- og sosialtjenester og Bygge- og anleggsvirksomhet.

Vedtatt 11.06.26 Lierne kommunestyre

2.3.3 Sysselsatte etter utdanningsnivå

Det er 49,9% av våre innbyggere som ha fullført VGS. Fagskolenivå er 4,8% og universitets- og høyskolenivå (kort) er 19,8%.

Frem til fullført fagskolenivå er menn i overtall, for universitets- og høyskolenivå er kvinner i overtall.

I Folkehelseprofilen 2025 – Lierne viser at kommunen er signifikant bedre enn fylket ellers når det gjelder unge som står utenfor, 15-29 år, 5,4% i Lierne mot 9,4% ellers i fylket.

2.4 Antall uføre/reduisert arbeidsevne

Tallene for 2024 viser at det er 11,5% av våre innbyggere mellom 18 og 67 år som er uføretrygdet.

2.5 Sykefravær

Sykefraværprosenten (legemeldt) i Lierne er 5,2% pr 3.kvartal 2025. Den er høyest i aldersgruppen 40-44 med 9,1% og deretter aldersgruppen 20-24 år med 8% og lavest i aldersgruppen 45-49 år med 0.7%

2.6 Arbeidsledighet

Vi har for tiden lite eller ingen arbeidsledighet. Arbeidsledigheten i Lierne var 0,6% pr november 2025.

2.6.1 Utenfor arbeid og utdanning

Utenfor arbeid, utdanning og arbeidsmarkedstiltak er det pr 2024 75 personer i Lierne. Av disse utgjør hele 51 personer mottakere av arbeidsavklaringspenger/uføre.

2.7 Skolestruktur

I Lierne er det 2 grunnskoler 1-10. I Skoleåret 2025-2026 er det 129 elever. Av disse er det 93 stk som har skoleskyss. Stortangen: 43 elever og Sørli: 50 elever

Elevundersøkelsen i grunnskolen

Tallene er beregnet ut fra elevenes svar fra gjennomføringen av Elevundersøkelsen. Undersøkelsen er gjennomført i perioden oktober til desember.

Tallene som vises læringsmiljø fra elevundersøkelsen, er gjennomsnitt.

Gjennomsnittsskåren beregnes ut fra elevenes svar på en 5-punktskala. Høy verdi betyr positivt resultat. Beste gjennomsnittsverdi er 5. Dårligste verdi er 1.

2.8 Læringsmiljø

Faglig utfordring i skolehverdagen er det av 10.klassingene 4,4 som sier de har og av 7.klassingene er det 3,9

2.8.2 Trivsel

I skoleåret 25/26 sier Lierneelevene i 10.klasse er det 4,1 av elevene som sier de trives i skolen. I 7.klasse er det 4 som sier det samme.

2.8.3 Støtte fra lærere

Likeledes er det det med svaret om støtte for lærer i 10.klasse. I 7. klasse er det 4,3 som sier de har støtte fra lærer.

2.8.4 Støtte hjemmefra

Støtte hjemmefra er det 3,9 av 10.klassingene som sier de har og blant 7.klassingene er det 4,1

2.8.5 Elevdemokrati og medvirkning

2.8.6 Mestring

Mestring er det 4,1 av 10.klassingene som sier de har og av 7.klassingene er det 4

2.8.7 Motivasjon

Motivasjon er det 3,4 10.klassinger og 3.5 av 7.klassingene som har.

2.8.8 Mobbing i grunnskole og vgs

I Grunnskolen har vi nasjonal undersøkelse - elevundersøkelsen som gjennomføres for 7. til 10. trinn, deretter så har vi elevsamtaler og foreldresamtaler med elevene. Vi kan også gjennomføre sosiometriske undersøkelser. utover dette så har vi samtaleskjema under BTI. Elevråd som arbeider med elevmiljøet.

Er det bekymring fra elev - foresatte eller ansatte har plikt til å sette i gang en undersøkelse på følelser, tanker påstander og så videre knyttet opp mot kapittel 12 i loven

SU/SMU arbeider også med kapittel 12. I tillegg så er det et samarbeide mellom skoleledelse i Indre Namdal kring temaet.

2.9 Barnehage

Det er 2 kommunalt eide barnehager i Lierne for barn i alderen 0-5 år. Private barnehager finnes ikke pr i dag i Lierne. Alle som ønsker barnehageplass tilbys dette.

2.10 Hvor mange elever fullfører videregående skole

I Lierne er gjennomføringsprosenten 87%.

Vi ser av statistikk at det er 66,7% som går videre fra VG1 til VG2 i 2024. Hva gjør den resterende 33.3%?

Vedtatt 11.06.26 Lierne kommunestyre

2.11 Tilgjengelighet til helsestasjons- og skolehelsetjenesten

Helsestasjon og skolehelsetjenesten har sykepleie, fysioterapeut, helsesykepleie, jordmor og legekompentanse tilgjengelig. Tjenesten har hatt styrkingsmidler fra Helsedirektoratet slik at man kan ha utvidet følge og beredskapsperiode for gravide.

Utfordringer Oppvekst og levekårsforhold:

- Få tilgjengelige utleieboliger / leiligheter tilgjengelig for innbyggere/tilflyttere.
- Andel av innbyggere har behov for stønad til livsopphold.

Tiltak/Virkemidler Oppvekst og levekårsforhold:

- Helsestasjon for ungdom er tilgjengelig ved behov
- Boligpolitisk og boligsosial handlingsplan for Lierne kommune
- Prosjektet hybelskole
- Skolene har egne karriere rådgivere
- Sørge for god nok kapasitet på begge barnehager slik at alle som trenger det er sikret barnehageplass ved behov.
- Utlysning av helgastillinger innen helse og omsorgstjenesten – rekrutteringsstillinger
- Tilby lærlingeplasser, og fagbrev på jobb
- Økonomisk sosialhjelp

3 Miljø og forhold som påvirker helsa

En rekke befolkningsundersøkelser fra hele verden viser at eksponering for svevestøv er assosiert med sykkelighet og dødelighet av hjertekar- og luftveislidelser. De viktigste kildene til slike partikler er veitrafikk, vedfyring og langtransportert forurensning. Andre typer forurensning av luft og/eller vann kan også skape helseutfordringer. Radon er en gass som dannes ved nedbrytning av radioaktive grunnstoffer i berggrunnen. Radon gir ved påvirkning over lengre tid en økt risiko for lungekreft.

3.1 Drikkevannskvalitet

Statistikken viser at vi har 590 personer som er tilknyttet kommunale vannverk. Vannforekomstene har generelt svært god økologisk tilstand.

3.2 Forekomst av radon

Vi har områder i Lierne som har aktsomhet grad på høy. Må ha ekstra søkelys på dette i forhold til boligbygging.

3.3 Område utsatt for forurensning

Vi har pr i dag 4 punkter med forurensende utslipp til vann. Ingen med utslipp til luft, eller til både luft og vann.

3.4 Inneklima i offentlig bygg

Vi har ny barnehage og ny skole og hall i Nordli, ellers er det eldre bygninger med gamle ventilasjonsanlegg.

Vi har ingen målinger av inneklima i offentlige bygg. Det gjennomføres undersøkelser når det kommer innspill på utfordringer.

3.5 Skoleveien – trygg/utrygg

I 2024 var det 76,9% som hadde skoleskyss, dvs 103 elever som hadde skoleskyss.

Skoleåret 2025/26 er det til sammen 125 elever ved våre 2 skoler og av disse har 93 skoleskyss

Det finnes ikke gang og sykkelstier langs våre hovedveier.

Av og påstigning fra skolebussen foregår i hovedsak på veikanten, ikke busslommer.

Til Stortangen skole er det 5 skolebusser, minibusser-

Til Sørli skole er det 2 store busser, (50 setere), 1 minibuss, drosje som tilkjøring til de store bussene.

Av og påstigning foregår på veikanten, finnes ikke busslommer

Det er også barn i barnehagen som er med skolebussen. For de minste barna er det avtale mellom buss sjåfør og foresatte om skyssen.

3.6 Areal for friluftsliv og rekreasjon

Vi har opparbeidet lekeplasser og idrettsanlegg ved våre barnehager og skoler.

Det er nærturområder i tilknytning til både barnehagene og skolene.

Det finnes noen turstier som er merket etter Norsk standard. Disse ble merket av Din tur i sin tid.

Vi har hatt Lierneturer: 20 turmål rundt om i hele kommunen. Det er idrettslagene i kommunen sammen med kulturleder som har funnet turmålene og merket turene. Turmålene har hatt en varighet på 2 år.

Dette med å finne turmålene og merke og remerke er tidskrevende.

Idrettslagene har sine faste aktiviteter og disse turmålene kom som en ekstrajobb for dem uten at det gav noen økonomisk gevinst.

Turmålene ble meget godt mottatt og er ønsket videre.

Det kjøres skiløyper flere steder i kommunen. Skiløypene kjøres med scooter og delvis tråkkemaskin.

Det er montert GPS i scooter i Tunnsjø og Nordli og i tråkkemaskin i Sørli og Nordli. GPStrackingen av løypene registreres i Løyper.net.

I tillegg kjører hytteeierforeningen i Løvsjølia løyper i Løvsjølia og disse trackes til skisporet.no

Rekreasjonsløyper vinterstid er viktig i folkehelseøyemed, både for dem som ønsker å komme seg ut på scooter og ikke minst for dem som benytter løypene til skigåing eller “bare” til fots.

3.7 Kulturtilbud og sosiale møteplasser

Det er 28 lag/foreninger som er registrert i Frivillighetsregisteret fra Lierne. Det finnes flere lag/organisasjoner i kommunen, men ikke alle er registrert i Frivillighetsregisteret.

På Lierne kommunes hjemmeside har vi en oversikt over lag og foreninger. Til denne oversikten blir lag/organisasjoner oppfordret til å sende inn oppdateringer hvert år etter årsmøtene for å ha oversikt både over lagene, både med leder og kasserer og ikke minst hvilken aktivitet de har og for hvem.

Våre samfunnshus/grendehus er registrert som SA og kan dermed ikke stå i Frivillighetsregisteret og faller da utenfor ulike tilskudds muligheter.

Det blir færre og færre som ønsker å ha styreverv, men stiller opp ved konkrete dugnadsoppdrag. Med færre som ønsker å ta større ansvar i ulike styreverv vil dette medføre at det ses på muligheten for sammenslåing av lag, det siste er pensjonistforeningene som har slått seg sammen til Pensjonistforbundet Lierne.

Kommunale kulturtilbud:

- Kulturskoletilbud i både Sørli og Nordli
- Lierne folkebibliotek - Sørli og Nordli
- DKS – Den kulturelle skolesekken er ei nasjonal ordning som skal sørge for at alle skoleelever får oppleve profesjonell kunst og kultur hvert år. DKS er todelt: Fylkeskommunen setter sammen ett bredt tilbud som sendes ut til barnehager og skoler. Den andre delen er tilbudet som blir satt opp lokalt gjennom samarbeid med barnehager/skoler og kulturleder som er kommunekontakt.
- DKSS – Den kulturelle spaserstokken skal gi eldre bedre tilgang på kunst og kultur. Rent praktisk er det kommunene som organiserer og drifter ordningen. Kulturleder setter sammen ett program for året og søker fylkeskommunen om tilskuddet og skal samtidig rapportere på bruken.
- UKM – Ung kultur møtes er en landsdekkende kulturfestival for alle mellom 13 og 20 år. Vi har lokal mønstring sammen med Røyrvik og Namsskogan og så er det Regional mønstring, Trøndelag er da delt i 2 mønstringer.
- Vinteridrettsleiker - årlig arrangement for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Ca 100 deltakere og ledsagere fra i hovedsaken Namdalske kommuner.
- Folkebad i tidsrommet november –april. Hver tirsdag i perioden tilbys LHL medlemmer til trening med instruktør, babysvømming, familier, voksen svøm i bassengene og i tillegg tilgang til badstue i Nordli og Sørli. Bassenget er åpent i Nordli fredager. Sørli har oppsatte lørdager. Bassenget i Nordli er ansatt badevakt, i Sørli er det avtale med Sørli IL om å bemanne med godkjente badevakter i åpningstidene.
- Lierne museer har bygdemuseum i Sørli og Nordli. Her har i opprettet forskjellige frivillige grupper som arbeider med div aktiviteter gjennom året. Gruppene kan variere ut fra hvem som ønsker delta.
- Lierne Bygdeboknemd – arbeider med lokalhistorie. For tiden er det oppdatering av våre gårdshistoriebøker

Vedtatt 11.06.26 Lierne kommunestyre

Kinotilbud har vi i Kvelia med Bygdekinoen som har avtale med Kveli samfunnshus.

Sosiale møteplasser			
	Aktivitetssenter i lokalene på Sørli samfunnshus	Lierne frivilligsentral sine lokaler i Sandvika	Tunnsjø samfunnshus
	Skjelbred grendehus	Sørli samfunnshus	Jule grendehus
	Lierne samfunnshus	Kveli samfunnshus	Lierne museer Nordli og Sørli
	Ungdomsklubb Sandvika og Mebygda	Bibliotek Sandvika og Mebygda	Liernehallen
	Treningsstudio fysioterapien Sandvika	Treningsstudio Finnlistuggu, Jule	Treningsstudio Tunnsjø
Møteplasser ute			
	Grillplass Oternessundet	Grillplass Gamle Lifjellveien	Grillplass ved Trollene, Totsåsveien
	Grillplass ved Skjelbredbrua	Grillhytte Limingruet	Grillplass i Folkestien
	Lysløype og skiløyper ved Liernehallen	Skiløyper Kvelifjellet	Skiløyper Løvsjølia
	Skiløyper Kvelia	Lysløype og skiløyper Tunnsjø	Lysløype og skiløyper Mebygda
	Idrettsanlegg ved Lierne hallen	Idrettsanlegg Mebygda	FotballbaneJule, Forballbane Devika
	Turstier i Kveli med benker og grillplasser	Lekeplass Mebygda	
Møteplasser med kaffe/matsalg			
	Matkroken Nordli med kaffekrok	Matkroken Kvelia med kaffekrok	Matkroken Mebygda med kaffekrok
	Kaffekrok Nordli Totaktservice	LiVerten servicestasjon	LiVerten servering
	Ytterdalstunet		
Aktiviteter			
	Dart Allheim	Gågjengen Early birds	Seniortrim Lierne hallen
	LHL Treningsstudio Finnlistuggu	Vi møtes ut	LHL Gå grupper
	Lierne sangkor		

Deltakelse på div kulturaktiviteter er med å bygge lokalsamfunn. Å ha ett bredt kulturtilbud er meget viktig for et lokalsamfunn. Tilbudet bør være både for å delta selv ukentlig, enten som utøver innen sang, musikk og teater, fysiske aktiviteter eller få tilbud som tilhører/tilskuer.

Vedtatt 11.06.26 Lierne kommunestyre

3.8 Ufrivillig ensomhet

I Helsestatistikk-rapport nr 7 fra Hunt 4, utgitt i 2021 ser vi av statistikken at 19% av mennene og 20,3% av kvinnene oppgir at de er ensomme.

Det vil si at ca 39% sier de er ufrivillig ensomme. Det er en høy andel av innbyggerne i en liten kommune.

Innflytter til kommunen ytrer at de synes det kan være utfordrende å komme inn i miljøene.

Grunnen til det tror jeg ikke noen har svaret på, men vikan gjøre noe med det!!

I Lierne har vi i 2025 250 husholdninger med aleneboende. Dette sier ikke noe om de er ensomme, ensomhet kan oppleves også med flere i samme boenhet.

Vårt samfunn blir mere og mere digitalisert. Dette kan føre til digital utenforskap og ufrivillig ensomhet.

3.9 Omfang av sosiale risikomiljøer som rusmiljøer og kriminalitet

Statistikk viser en oppadgående kurve også for Lierne med anmeldte lovbrudd

3.10 Tilbud og tilgjengelighet til kollektivtransport

ATB organiserer busstilbud i Lierne med utgangspunkt fra Jule.

Busstilbudet har faste avganger Jule-Grong - Namsos med retur.

I tillegg er skolebussene ett rutegående tilbud som kan benyttes av alle gjennom skoleåret. Dette tilbudet faller bort i skoleferier.

Bestillingstransport må bestilles minst 6 t før avreise.

Fleksibel transport (Tilbringertjeneste) kan bestilles med taxi fra hjemmet til lokal rutebuss eller til buss eller tog på Grong.

Serviceturer (handleturer) er ett tilbud mandag og fredag i Sørli og tirsdag og fredag i Nordli.

Hjem for en 50-lapp er et tilbud Trøndelag Fylkeskommune gjennomført som prosjekt for ungdommer mellom 15-21 år. Dette skal være ett tilbud for å komme seg trygt hjem for kr 50,- med taxi fra offentlig/private tilstelninger i helgene i tidsrommet 00.00-0300, inkludert hellig- og høytidsdager, uavhengig av lengde på turen.

Trøndelag fylkeskommune dekker pr i dag 70% av kostnaden og kommunen 30%.

3.11 Valgdeltakelse

Vedtatt 11.06.26 Lierne kommunestyre

Ved Kommunestyre- og fylkestingsvalget i 2019 var det 1121 stemmeberettigede og fremmøteprosent på 65,6% og det var 60,9% som stemte på Fylkestingsvalget. 32,1% forhåndsstemte.

Ved Kommunestyre- og fylkestingsvalget i 2023 var det 1086 stemmeberettigede og fremmøteprosent på 66,9 og det var 62,4% som stemte på Fylkestingsvalget. 35,4% forhåndsstemte.

Stortingsvalget 2021 var det 1021 stemmeberettigede og fremmøteprosent på 74,9. 42,9% forhåndsstemte.

Stortingsvalget 2025 var det 1002 stemmeberettigete og fremmøteprosent på 73,8 44,9% forhåndsstemte

Statistikken viser at det er større valgdeltakelse i Lierne ved Stortingsvalg enn ved Kommune og Fylkestingsvalg!

De to siste Kommune- og Fylkestingsvalgene har det vært 3 partier å velge imellom; AP, SP og V på Kommunevalget i Lierne.

Forhåndsstemming i Sandvika, kommunehuset. Ambulerende stemmelokale for forhåndsstemming. Stemmelokaler på valgdagen i Sandvika og Mebygda.

Utfordringer miljø og forhold som påvirker helsa

- Manglende gang og sykkelstier i Sandvika og Mebygda
- Manglende busslommer – bussene må stoppe på veien både når de henter og setter av skolebarna.
- Ved siste kommune og fylkestingsvalg var det 3 partier å velge blant.
- Transport er en utfordring med så lange avstander.
- For ungdommen er det dette med å komme seg trygt hjem etter tilstelninger nattestid.
- Eldre innbyggere har behov for transport til og fra arrangement.
- Informasjon om de muligheter som finnes.
- Libyggen er vanskelig å komme inn på!
- Digital utenforskap
- Innspill fra møter:
 - Flere lag/foreninger har utfordringer med å få valgt styre: ansvarlige
 - Drive ett lag/organisasjon krever mye administrativt arbeid i tillegg til selve aktivitetene.
 - Vite hva andre lag /foreninger jobber med (ikke alle lag/foreninger er selvforklarende)
 - Mangler oversikt over feks hvor det finnes Trimbokser
 - Annonsering av aktiviteter er ofte "bare" på digitale medier - Li-nytt i papirform
 - Transport til og fra aktiviteter – store avstander
 - Åpningstider bibliotek – i forhold til lange avstander
- Mangler en gruppe med ildsjeler som vil være med å legge til rette for merkede turstier.
Innspill fra møter:

Flere orienteringskart
merkede turløyper og skiløyper

- Alder på ventilasjonsanlegg kommunale bygg

Tiltak eller virkemidler miljø og forhold som påvirker helsa

- Politisk vedtak om innvilget skoleskyss til de som bor langs hovedveiene.
- Skyss lokalt: Hjem for en 50 lapp - for ungdommer 15-21 år
Bestillingstransport
Serviceturer
Skolebussene
- Skyss ut av kommunen: Fleksibel transport
Buss Jule-Grong-Namsos
- Tilgjengelige møteplasser
- Frisklivs og mestringstilbud i kommunen som “damenes aften”, “herrenes aften” og “ungdommens aften”
- Friskus.com - her får alle lag/foreninger registrert og presentert seg og har selv ansvar for å registrere aktiviteter i aktivitetskalender en.
- Samarbeidsmøter med lag og foreninger
Nettverksmøter Kulturskoler/kulturledere Indre Namdal
Revitalisering Fotefar mot Nord
Revidering Kulturminneplan
Vedlikehold museumsbygninger
- Plan for friluftslivets ferdselsårer

4 Skader og ulykker

Ulykker er den viktigste årsaken til dødsfall for personer under 45 år. I tillegg forårsaker ulykker et stort antall personskader som ikke medfører død, men som kan ha alvorlige konsekvenser både for den enkelte og for samfunnet. Skader og dødsfall etter ulykker har et stort forebyggingspotensial, og en reduksjon i ulykker vil kunne gi en solid helsegevinst.

5 Helserelatert adferd

Med helserelatert atferd menes helseatferd som har vist seg å ha innvirkning på et helseutfall. Dette kan være for eksempel fysisk aktivitet, ernæring og bruk av tobakk og rusmidler.

Helserelatert atferd kan også omfatte risikoatferd som kan føre til skader og ulykker. I dette hovedtemaet belyses sider ved deltemaene fysisk aktivitet, stillesitting, kosthold, bruk av alkohol, bruk av tobakk, bruk av narkotika, samt søvn.

5.1 Aktivitet

Det er mange helsegevinster ved å være regelmessig fysisk aktiv. Fysisk aktivitet er en kilde til overskudd, helse og livskvalitet og nødvendig for normal vekst og utvikling blant barn og unge. Fysisk aktivitet har også en positiv psykososial effekt og gir flere leveår med god helse. For lite fysisk aktivitet og for mye stillesitting kan øke risikoen for sykdommer som hjerteinfarkt, kreft og type 2-diabetes. Voksne anbefales å være fysisk aktive 150 til 300 minutter hver uke med en intensitet som tilsvarer rask gange. For barn og unge gjelder 60 minutter om dagen i de nasjonale anbefalingene.

Ungdatatallene våre viser at 73% av våre ungdommer oppgir at de er fysisk aktiv minst en gang i uka. Enten på egen hånd eller gjennom idrettslaget, treningsstudio blir også benyttet.

Det er 13% i 2024 som sier at det er aldri eller sjelden at de blir andpustne eller svett av fysisk aktivitet. Dette er en vesentlig oppgang siden 2021 da det var 2% som oppga dette svaret.

Når vi ser på HUNT 1-3-4 ser vi at aktiviteten blant kvinner øker - fra 8,9% i HUNT 1 til 18,5% i HUNT 4. For menn ser vi en nedgang på 5,1% fra HUNT1 til HUNT3. men en oppgang fra HUNT3 til HUNT4 på 4%.

5.2 Omfang av fysisk aktivitet i skolen

Skolene i Lierne har tilgang til idrettshaller, idrettsbaner og svømmebasseng, leikeområder. Turløyper og skiløyper.

Svømmebassengene er åpne fra ca 1.november og til påske.

Friminutt her på Stortangen er:

1.-2. trinn: 10.50-12.05, 13.05-13.55 og tilsyn 13.55-14.40 på fredager

3.-4. trinn: 11.00-12.05, 13.15-13.55

5.-10.trinn: 11.15-12.05, 13.35-13.55

Sørli skole

Nøkkelinformasjon fysisk aktivitet (5.-7. trinn er det samme i Sørli.

1.-4. trinn har og fysisk aktivitet. De har 2-3 timer i uka.

Friminutt:

1.-4. trinn: 10.30-10.40 (her kan det bli forlenget friminutt etter behov).

Vedtatt 11.06.26 Lierne kommunestyre

11.20-12.05

13.35-13.55

5.-7. trinn: 10.30-10.40 (her kan det bli forlenget friminutt etter behov).

11.30-12.05

13.35-13.55

8.-10. trinn: 10.30-10.40

11.50-12.05

13.35-13.55

Vi ser fra oversikten som skolene har og arbeider etter, så er det tid både til fri lek i friminuttene og organisert aktivitet gjennom kroppsøvfingsfaget og faget fysisk aktivitet.

Oppsettet viser videre at timeantallet i faget kroppsøving stiger i forhold til trinnene.

Faget fysisk aktivitet starter på mellomtrinnet og timeantallet øker med alderen.

5.3 Daglig bruk av tobakk (røyk/snus)

Røyking er ansett å være en av de viktigste årsakene til redusert helse og levealder. Omtrent halvparten av de som røyker daglig i mange år, dør av sykdommer som skyldes tobakken. I tillegg rammes mange av sykdommer som fører til vesentlige helseplager og redusert livskvalitet.

Iflg Hunt 4 er 4,7% kvinner og 2,7% menn som oppgir at de røyker daglig. I Hunt 3 var tilsvarende svar at 8,5% av både kvinner og menn røykte daglig.

Ungdata tallene helt fra 2014 –2024 viser at ingen av våre ungdomsskoleelever sier de røyker.

Vi mangler oversikt over snusbruk. Men tall fra Hunt 3 viser at Lierne var blant kommunene som lå på "snustoppen i Nord-Trøndelag.

Ungdata tallene her viser fra 2014-2024 svingninger fra 6% 2014 til 0 i 2017 og opp til 4 igjen i 2021 og ned til 0 igjen i 2024.

E-sigaretter/vape brukes ukentlig eller daglig av 3% av våre ungdommer.

5.4 Antall skjenkesteder, serverings- og åpningstider for alkoholsalg- Informasjon om skjenkebevilgning

5 Salgssteder for øl, cider og rusbrus

Følgende gis bevilling for salg av øl og rusbrus for perioden 01.07.2024 – 30.06.2028:

- a. Liernes forbruk SA .
- b. Mebygda snarkjøp AS
- c. J.B Totsås utmarkservice
- d. Matkroken Kvelibua 7882 Nordli,
- e. Konsum Lierne 7884 Sørli,

Lierne kommune reviderte retningslinjene for salgs- og skjenkebevilgninger og er gjeldende fra 1.6.2024

Vedtatt 11.06.26 Lierne kommunestyre

5.5 Alkohol og rusmiddelbruk

Alkoholavhengighet og høyt inntak av alkohol slik at man blir beruset er forbundet med helseskader, både i forbindelse med enkeltepisoder i ruset tilstand og ved høyt forbruk over tid.

Ungdomstiden er en periode der mange gjør sine første erfaringer med ulike rusmidler. Bruk av rusmidler i ungdomsalderen skjer ofte i sosiale fellesskap, og for mange innebærer eksperimentering med bruk av rusmidler en symbolsk markering av overgangen fra barn til ungdom. Samtidig vet vi at det å debutere tidlig både øker sannsynligheten for skader eller andre negative opplevelser i ungdomstiden, og for et problematisk forhold til rusmidler senere i livet.

Ungdatarapporten fra 2024 sier at 93% av våre ungdomsskoleelever sier de aldri har smakt eller bare smakt noen få ganger.

3% svarer at de drikker alkohol nokså jevnt eller hver uke.

Videre så er det hele 7% som får lov av foreldre/foresatte å drikke alkohol.

Det som er mest skremmende er at 10% sier de er blitt tilbudt hasj eller marihuana i løpet av siste året og at 3% har brukt hasj eller marihuana i løpet av siste året!!

3% sier at de har brukt andre narkotiske stoffer.

5.6 Mat og måltider i barnehage, skolefritidsordning, skole, sykeheim, hjemmeboende.

Barnehagene tilbyr tre måltider per dag; frokost, lunsj og et lettmåltid hver dag.

Foreldre/ foresatte betaler kr. 500,- i mat per måned for hel plass i barnehagen.

Har matplan som rullerer

Måltidene i barnehagene består av:

Havregrynsgrøt/ knekkebrød, delvis baker brød, frukt/ yoghurt og varmmat 1 -2 d/u,

SFO: Skolene

Måltid

Frokost serveres kl. 08.00 og 08:15 (Sørli-Stortangen) på morgenen. Da serveres det hovedsakelig brødmat. For de som kommer senere enn dette tidspunktet bør spise hjemme.

Etter skoletid serveres et måltid, det kan være brødmat, yoghurt, frukt eller rester fra varmmat. Vi spiser ca 14:50.

Alle sitter sammen ved måltidene, også de som velger å takke nei til det som serveres. Barna hjelper til å rydde vekk, sette inn i oppvaskmaskinen og tørke bordet.

I feriene serverer vi to måltider, kl. 11.00 og kl. 14.00.

Foresatte til elever med allergier må ha med legeattest som leveres til skolen.

Skole:

Stortangen

Lunsj: Varmmat minst en dag pr uke(tirsdager) som lages av ansatte

Brødmat alle fem dager. Div pålegg og drikke.

I tillegg settes det daglig fram frukt/grønnsaker på buffeten. For å bruke opp overskuddsmelk lages det vaffel og kakao med passende mellomrom. Overskudd på brød benyttes til ostesmørbrød med

passende mellomrom.

I tillegg serveres det frukt/grønnsaker i løpet av skoledagen som er inkludert i prisen for skolematordning. Vil man ikke delta betaler man 3 kroner per dag for kun frukt. Man kan også velge å ta med egen mat og frukt.

Deltakelse i skolematordning krever påmelding. Da benyttes det utsendt skjema i Visma Flyt Skole til påmelding, som mottas i app. Det må fylles ut ett skjema per elev.

Det må velges type drikke fra alternativene. Her må det gjøres et anslag på hvor mye melk du tror eleven drikker. Dette for at vi skal kunne bestille nok melk av de ulike typene.

Dersom eleven ikke skal ha melk velger du «Skal ikke ha melk»

Du må velge enten skolemat 1.-4., Skolemat 5.-7. eller Skolemat 8.-10.årstrinn.

Sørli skole lager mye tradisjonell norsk mat, men også retter som har opphav fra utlandet.

Skolematordningen:

Mandag: brødmatt

Tirsdag Salatbar/yoghurt (annen hver gang). Enkelte ganger er småtrinn med og hakker salat

Onsdag: Brødmatt

Torsdag: Varmmat (FAU kjøper inn en elg som vi får mye mat av gjennom året. Frivillige som lager maten)

Fredag: Brødmatt, rundstykker, polarbrød

Elevene sitter sammen med voksne og spiser. Elevene hjelper til med å vaske bord og stoler etter hvert måltid. Dette går på rundgang.

Faget mat og helse - skolene arbeider ut fra kompetansemålene. Men skolene har litt forskjellig innhold.

Stortangen: 1.-4. trinn har blant annet utskole der mat og helse er et av fokusområdene. 6. trinn og 9. trinn har mat og helse - der det er fokus på lokale tradisjoner - 9. trinn er blant annet med å lære seg å ta rede på elgkjøtt, deltar på slakting av sau, tar rede på fisk. 6. trinn har blant annet tillaget hare. Videre så kan både 6. og 9. trinn delta inn i lage mat til skolematordning - med tema storhusholdning.

Elevene arbeider også med kosthold som har fokus for å få/ha en god helse.

Matombringing

Hjemmel:

Kommunen har tilbud om matombringing som et tiltak inn mot helse- og omsorgstjenesteloven § 3-2 første ledd nr. 6 bokstav b.

Beskrivelse av tjenesten:

Middag til hjemmeboende kan leveres 3 ganger i uka: Mandag-onsdag-fredag. Middag som kjøres ut, er pakket i PP- skåler og tåler temperaturer opptil 120 grader. Middagen er kald ved levering og må varmes i mikrobølgeovn eller stekeovn ved maks 120 grader.

I særskilte tilfeller kan det også gis tilbud om utlevering av brødmatt samtidig med middag.

Kriterier

Søkere som på grunn av sykdom, alder eller andre årsaker ikke er i stand til å ivareta sitt

Vedtatt 11.06.26 Lierne kommunestyre

ernæringsbehov.

Tjenestenivå

- Middag er produsert i henhold til ernæringspolitiske retningslinjer.
- Middag skal være et bidrag til ett variert kosthold og forebygge feilernæring.
- Brødmat kan være brød, smør, pålegg og melk for 1 uke.

Det er matordning i både barnehage og skole. Det er både brødmat og varmmat.

Ved sykeheimen tilordnes all mat på eget kjøkken til både beboere og det som kjøres ut til hjemmeboende som har fått godkjent hjemlevering etter gitte kriterier.

5.7 Søvn

Søvnvansker er blant de vanligste helseplagene i befolkningen. Personer som lider av søvnvansker, rapporterer oftere om redusert livskvalitet og dårligere mestringsstrategier. Søvnvansker er forbundet med nedsatt kognitiv og intellektuell fungering, og kroniske søvnvansker øker risikoen for å utvikle psykiske og somatiske plager. Flere norske undersøkelser har vist at søvnvansker er en sterk og uavhengig risikofaktor for både langtidssykefravær og varig uføretrygd.

Vi vet at nok og rett søvn er meget viktig for folkehelsa

Utfordringer helserelatert atferd

- Rusmiddel og narkotikabruk
- Fedme fra 17 år +

Tiltak/virkemidler helserelatert atferd

- Lierne kommune har gratis treningsstudio for kommunalt ansatte.
- Aktiviteter for barn og unge har gratis hall-leie.

6 Helsetilstand

Med helsetilstand menes befolkningens helse målt ved ulike mål, f.eks. risikofaktorer, forebyggbare sykdommer, trivsel og mestringsressurser eller indirekte mål som sykefravær o.l.

Forventet levealder er en viktig pekepinn på hvordan det står til med folkehelsa i en kommune. I tillegg til å ha god oversikt over forventet levealder er det også viktig å ha et godt system for å kartlegge dødsårsaker, for derigjennom å kunne iverksette tiltak hvis nødvendig.

6.1 Forekomst av livsstilssykdommer

Ca en av fire middelaldrene menn og en av fem kvinner i samme alderskategori har nå fedme (kroppsmasseindeks på 30kg/m² eller over)

Blant barn ser det ut til at den samla andelen med overvekt og fedme har stabilisert seg.

Fedme øker risikoen for en rekke sykdommer og plager; risiko for hjerteinfarkt, hjerneslag, kreft, type 2-diabetes, gallestein, samt muskel- og leddplager.

For Lierne viser Folkehelseprofilen for 2025 at kommunen ligger signifikant dårligere an enn landet som helhet når det gjelder overvekt og fedme fra 17 år.

Type 1-diabetes behandles med insulin, og er den vanligste formen for diabetes blant barn og unge.

Blant voksne og eldre er type 2-diabetes mer vanlig enn type-1 diabetes, og forekomsten øker med økende alder. Type 2-diabetes har sammenheng først og fremst med livsstil: fysisk aktivitet og sunt kosthold med mye fisk, grønnsaker, frukt og fiber-rik mat er forbudt med lavere risiko.

Begge former for diabetes påvirkes også av arvelige faktorer, men arv alene er sjelden tilstrekkelig til å utvikle diabetes.

6.2 Fysisk helse

Forekomsten av hjerte- og karsykdommer øker sterkt med alderen, slik at det rammer først og fremst de som er over 60 år. Sykdomsgruppene muskel- og skjelettplager og smerte rammer en økende andel av befolkningen. Lungesykdommer omfatter sykdommer i lungevevet, nedre luftveier og blodårene til lungene. Type 2 diabetes er den hyppigste diabetesformen og utgjør minst 80% av alle tilfeller av diabetes i Norge.

Kreft er en fellesbetegnelse for sykdommer med ukontrollert celledeling.

Fysisk helse handler om kroppens tilstand og funksjon, og innebærer fravær av sykdom eller begrensende plager, samt evnen til å fungere godt i hverdagen. Det påvirkes av livsstilsfaktorer som kosthold, fysisk aktivitet, søvn og tobakks-/alkoholbruk. God fysisk helse gir overskudd, økt motstandskraft mot stress og bedre livskvalitet

6.3 God helse og livskvalitet

Selvopplevd helse er et mye brukt mål på helsetilstand, og som også kan forutsi senere utvikling av sykkelighet og dødelighet. Et annet viktig og mye brukt helsemål, som kan være nært knyttet til selvopplevd helse, men ikke trenger å være det, er langvarig begrensende sykdom.

Subjektiv Livskvalitet handler om hvordan man selv opplever sitt eget liv når det gjelder mening og mestring, mens objektiv livskvalitet handler om forhold som feks økonomi og helse (leveårsforhold)

6.4 Psykisk helse

Psykisk helse og fysisk helse er likestilt i folkehelsearbeidet, og inngår som viktige dimensjoner i menneskers livskvalitet. Psykiske plager og lidelse er i det blant de aller største helse- og samfunnsutfordringene i Norge, enten man måler i utbredelse, totale kostnader, samlet sykdomsbelastning, tapte arbeidsår eller kostnader til uføretrygd og sykefravær.

I Ungdata-tall for ungdomsskolen 2024 viser resultatene at 7% av 30 elever sier de har hatt mange psykiske plager de siste sju dagene.

6.5 Tannhelse

God tannhelse er viktig for den generelle helsen, for velvære og livskvalitet.

Tannhelsen i befolkningen kan i tillegg si noe om kosthold, munnhygiene og levevaner generelt. Informasjon om tannhelse kan derfor være et viktig område innenfor folkehelsearbeidet.

I Lierne har vi ett tannlegekontor

Iflg HUNT 4 viser statistikken at det er 81,7% av menn og 84,1% kvinner som har vært til tannlegen. Tallene sier ikke noe om besøket har vært på lokalt kontor. de to siste årene (rapporten er fra desember 2022)

Tallene sier ikke noe om besøket har vært på lokalt kontor.

6.6 Demens

Demens er fellesbetegnelsen på flere hjernesykdommer som medfører kognitiv svikt og andre funksjonstap som påvirker evnen til å klare seg selv i dagliglivet. Den mest vanlige årsaken til demens er Alzheimers sykdom (60-70 prosent) (WHO, 2020). Demens er ikke en del av normal aldring, selv om aller fleste demenstilfellene er knyttet til høy alder. Demens kan også forekomme for yngre personer, men er mer sjelden,

Demens utvikler seg langsomt over tid og kan ikke kureres. Forverringen kan skje raskere etter hvert, og gjør at personen med demens blir hjelpetrengende. De fleste pasienter med demens dør i løpet av en tiårsperiode etter at diagnosen er stilt, enten av demens eller andre årsaker.

Norske tall viser at andelen som har demens øker kraftig med alderen, fra anslagsvis 0,7 prosent i aldersgruppen 65-69 år til 48 prosent blant personer 90 år og eldre (Gjøra, 2020). Totalt har 8 prosent av nordmenn over 59 år demens (6,8 prosent av mennene og 9,1 prosent av kvinnene), se tabell 1.

Demens er mer vanlig jo eldre man blir, og i eldre år er det vanlig at flere typer demens opptrer samtidig. Særlig gjelder det Alzheimers sykdom og vaskulær demens (Jellinger, 2010).

I Norge er det gode estimater på forekomsten av demens i sykehjem og blant hjemmeboende tjenestemottakere. I overkant av 80 prosent av de som har langtids plass i sykehjem, har demenssykdom. Over 40 prosent av dem som er over 70 år og får hjemmetjenester, har demens.

Likevel bor de aller fleste med demens hjemme, og ikke på sykehjem: To tredeler av de om lag 100 000 med demens i 2020, bodde hjemme (Gjøra, 2021).

Utfordringer helsetilstand

- Med tanke på alderssammensetningen i Lierne nå og i kommende år, kan man forvente økt antall innbyggere med demens.
- Sykehjemmet har 6 plasser ved skjermet enhet, som vil kunne medføre at flere demente vil måtte bo hjemme lengre enn ønsket i større grad. Dette vil kunne medføre større belastning for pårørende.
- Med økt antall hjemmeboende eldre med hjelpebehov, vil hjemmetjenesten kunne få utfordringer med kapasitet.

Tiltak/virkemidler helsetilstand

- I Lierne har vi både lag og foreninger som legger til rette for fysisk aktivitet og vi har 2 treningsstudioer. I vinterhalvåret har vi to åpne basseng. I tillegg finnes det merkede turstier.
- Hverdagsrehabilitering tilbys innbyggere med funksjonsfall.
- Felles kollektiv kompetanseutvikling i Psykisk helse og sosioemosjonelle vansker for ansatte i barnehage, skole og helsestasjon og skolehelsetjeneste i samarbeide med Nord Universitet, 2025-2027
- Helsesirkelsamtaler gjennomføres for ungdomsskoleelever
- Besøke første års videregående elever av både skolens rådgivere og helsestasjon og skolehelsetjenesten for å sikre god overgang fra ungdomsskole til videregående skole.
- Utarbeide modell i regi av Program for folkehelsearbeid som knyttes til ungdom og overgang ungdomsskole til videregående skole (2025-2026)
- Utvikle psykisk helsetjeneste for barn og unge – prosjektmidler fra Statsforvalter med varighet 2024-2027
- Lierne kommune har startet prosess med å bli et Demensvennlig samfunn.
- Dagtilbud for demente, 1 dag pr uke
- Demenssykepleier, utvidelse av stillingsressurs til 50 % stilling fom august 2026.