

## Sammendrag av folkehelseundersøkelse – Engerdal kommune 2026

Engerdal kommune gjennomførte vinteren 2026 en anonym folkehelseundersøkelse blant innbyggere i alderen 13–80+ år. Formålet med undersøkelsen var å få et bedre bilde av innbyggernes helse, trivsel og levevaner, samt å identifisere hvilke områder kommunen bør prioritere i det videre folkehelsearbeidet.

Det kom inn totalt 172 svar, noe som gir et godt og nyttig kunnskapsgrunnlag for det videre arbeidet med folkehelseplanen. Flest respondenter var i aldersgruppen 41–60 år, og det var en overvekt av kvinner blant de som svarte.

### Hovedfunn

#### **Trivsel og livskvalitet**

Undersøkelsen viser at de fleste innbyggerne trives godt i Engerdal. Nærmere 8 av 10 oppgir at de trives godt eller svært godt i kommunen. Mange trekker fram nærheten til naturen, ro, trygghet og tilhørighet som viktige kvaliteter ved å bo i Engerdal.

Samtidig viser svarene at enkelte opplever ensomhet, begrensede sosiale møteplasser og utfordringer knyttet til avstander og tilgjengelighet til aktiviteter og tjenester.

#### **Fysisk aktivitet og friluftsliv**

Undersøkelsen viser generelt høy grad av fysisk aktivitet blant respondentene. Flertallet oppgir at de er fysisk aktive flere ganger i uken, og mange benytter naturen aktivt gjennom turer, ski, jakt, fiske og annen friluftaktivitet.

Flere peker samtidig på behov for:

- flere organiserte aktivitetstilbud
- lavterskeltilbud for voksne og eldre
- bedre tilrettelegging for trening og aktivitet året rundt
- møteplasser og aktiviteter for ungdom

Natur og friluftsliv framstår som en av Engerdals viktigste folkehelseressurser.

#### **Fysisk og psykisk helse**

De fleste vurderer sin egen psykiske helse som god. Samtidig oppgir rundt 1 av 10 at de har hatt behov for psykisk helsehjelp det siste året. Flere kommentarer peker på stress, belastninger i hverdagen og utfordringer knyttet til ensomhet og psykisk helse.

Når det gjelder fysisk helse, vurderer mange egen helse som moderat til god, men svarene viser også at søvn og livsstilsvaner er områder som bør vies oppmerksomhet.

### **Søvn og helsevaner**

Omtrent 30 % oppgir at de har søvnproblemer. Flere svarer også at de får for lite søvn i hverdagen. Dette kan påvirke både fysisk og psykisk helse, arbeidsevne og livskvalitet.

Undersøkelsen viser også:

- relativt høy bruk av nikotinprodukter som snus, røyk eller vaping
- lav rapportert bruk av andre rusmidler
- et variert bilde når det gjelder kosthold og helsevaner

### **Sosialt miljø og deltakelse**

Svarene viser at mange opplever å ha gode sosiale nettverk og tilhørighet i lokalsamfunnet. Frivillighet, idrett og lokale arrangementer trekkes fram som viktige arenaer for fellesskap.

Samtidig peker flere på behov for:

- flere møteplasser
- aktiviteter for ungdom og unge voksne
- tiltak mot ensomhet
- bedre inkludering på tvers av alder og livssituasjon

### **Levekår og økonomi**

Mange opplever sin økonomiske situasjon som stabil og god, men flere svarer samtidig at økonomi påvirker muligheten til å delta på aktiviteter og sosiale arenaer. Dette kan være særlig relevant for barnefamilier, ungdom og enkelte eldre.

### **Vurdering og veien videre**

Undersøkelsen viser at Engerdal i stor grad oppleves som en trygg kommune med høy livskvalitet, sterke naturressurser og gode muligheter for friluftsliv og aktivitet. Samtidig peker resultatene på flere utfordringer som bør følges opp i folkehelsestrategien for 2026–2030.

Særlig relevante tema for videre arbeid vil være:

- psykisk helse og forebygging av ensomhet
- møteplasser og sosial inkludering
- søvn, livsstil og helsefremmende arbeid
- aktivitetstilbud for barn, ungdom og eldre
- tilgjengelighet til tjenester og aktiviteter i en spredtbygd kommune
- bruk av natur og friluftsliv som helsefremmende ressurs

Undersøkelsen gir kommunen et viktig lokalt kunnskapsgrunnlag og bidrar til at videre prioriteringer kan baseres på innbyggernes egne erfaringer, behov og ønsker.