



Folkhälsopolitiskt program för Norrlandstingen 2015 – 2019

Fastställt av Förbundsdirektionen för
Norrlandstingens regionförbund 2015-05-19 § 44
NRF Dnr 088/15

”God hälsa på lika villkor genom hela livet”

Syfte

Syftet med detta folkhälsopolitiska program är att:

- fortsätta utveckla långsiktig samverkan mellan norrlandstingen för en bättre folkhälsa
- ge en politisk inriktning och prioritering för området folkhälsa inom landstingens ansvarsområde
- ge stöd och vägledning för hälsofrämjande arbete med hänsyn till de nationella riktlinjerna om sjukdomsförebyggande metoder
- visa på önskvärd och hållbar hälsoutveckling i befolkningen utifrån hälsans bestämningsfaktorer

Sammanfattning av hälsoläget

Norrlänen är i stort mycket lika vad det gäller livsvillkor, levnadsvanor och hälsa. Västerbotten avviker mest genom att likna riket i större utsträckning än övriga. Medellivslängden ökar stadigt för män och kvinnor med undantag för kvinnor i Västerbotten och Västernorrland. Hälsan bland de äldre blir allt bättre men kvinnorna skattar som tidigare sin hälsa som sämre än männen.

Norrlänen har generellt sett goda livsvillkor och förutsättningar för hälsa. Mot bakgrund av detta kan konstateras att vi på flera områden bör ha stora möjligheter att förbättra människors hälsa och välbefinnande.

Nedsatt psykiskt välbefinnande är vanligare bland de yngre än de äldre. En analys av norrlänen visar att det är vanligare i vissa grupper att ha ett nedsatt psykiskt välbefinnande. De som löper en högre risk att ha ett nedsatt psykiskt välbefinnande är de som är unga, kvinnor, födda utanför nordn, definierar sig som annat än heterosexuell eller har någon typ av funktionsnedsättning.

Daglig rökandet minskar över tid för både män och kvinnor, men andelen rökare är något högre i Norrbotten. I Norrbotten finns det 5 832 personer som önskar hjälp med att sluta röka. Motsvarande siffror för Västerbotten är 3322, Jämtland 1889 och Västernorrland 5832 personer. För dagligsnusning ses inte samma minskning och där ligger samtliga län över nivåerna för riket. Riskabla alkoholvanor minskar något sedan år 2010 utom för kvinnor i Västerbotten som fortsätter att öka sin konsumtion.

Andelen som är fysiskt aktiva är lika hög i norrlänen som i riket i stort. Konsumtionen av frukt och grönt skiljer sig inte heller nämnvärt från riket, och den är betydligt lägre bland män än bland kvinnor.

Andel med fetma ökade från år 2006 till år 2010 för att sedan plana ut. Andelen med fetma är högre i norrlänen än riket, särskilt bland kvinnor. Fetma är vanligast i medelåldern och bland dem som har kort utbildning.

Prioriterade områden

Ovanstående sammanfattning av hälsoläget i norrlänen, pekar på fyra områden som bör prioriteras inom folkhälsoområdet under den kommande femårsperioden:

- Hälsosamma levnadsvanor
- Psykisk hälsa
- Hjärt-kärlhälsa
- Cancerprevention

En jämlik hälsoutveckling

En viktig grund för förebyggande och hälsofrämjande arbete är kunskap om vad som skapar hälsa och hur vi kan skapa förutsättningar för medborgarnas hälsa. Det är också viktigt att vara medveten om de skillnader i hälsa och livsvillkor som finns mellan olika sociala grupper i samhället. Hälsan skiljer sig mellan grupper med olika utbildningslängd, ekonomiska förutsättningar, mellan män och kvinnor, inrikes- och utrikesfödda, funktionsnedsatta och icke funktionsnedsatta, etc. Hälsan skiljer sig också mellan olika geografiska områden i varje län. En jämlik och jämställd hälsa är en förutsättning för en socialt hållbar utveckling. För att uppnå bästa möjliga hälsa i länen behöver främjande av jämlik och jämställd hälsa vara prioriterat i arbetet för alla åldersgrupper. Uppföljningen av det gemensamma folkhälsopolitiska programmet ska i största möjliga mån möjliggöra att följa utvecklingen ur ett jämlikhets- och jämställdhetsperspektiv.

Strategier

- Långsiktiga preventiva åtgärder till hela befolkningen med extra ansträngning för att nå de mest sårbara
- Ökad hälsoorientering av hälso- och sjukvården
- Samverkan för förbättrad hälsa mellan alla offentliga aktörer, närings- och föreningsliv
- Arbetet ska utgå från bästa tillgängliga kunskap och beprövad erfarenhet
- Alla medarbetare som bärare av det hälsofrämjande arbetet

Utöver dessa gemensamma strategier har varje landsting och region egna styrdokument med specifika mål och aktiviteter inom folkhälsoområdet.

Vår hälsa utvecklas under hela livet och våra behov och utmaningar ser olika ut i olika skeenden av livet. Det är därför viktigt att anpassa strategierna utifrån varje livsfas. Varje län arbetar också utifrån dess specifika förutsättningar.

Barn

För barn och unga utgör hälsofrämjande och primärpreventiva insatser de huvudsakliga strategierna. Genom att bidra till trygga uppväxtvillkor skapar vi goda möjligheter för ett hälsosamt liv. Att tidigt göra barn medvetna om den egna kroppens värde och att egna tankar och känslor är viktiga främjar utvecklingen av en inre trygghet och god självkänsla. Till de grundläggande rättigheterna som måste bevakas hör frihet från våld och kränkande behandling både inom den egna familjen, inom barnomsorg och i andra sociala sammanhang. En trygg skolmiljö med delaktighet och rimliga krav bidrar till såväl psykisk och fysisk hälsa.

Att tidigt etablera goda levnadsvanor är också en nyckel för framtida hälsa. Mödra- och barnhälsovården samt folkhälsovården har en viktig roll i att ge barn och föräldrar möjligheten att öka kontrollen över den egna hälsan och förbättra den. Genom kontinuerliga möten med barn och deras föräldrar har barnhälsovården också goda förutsättningar att identifiera barn som far illa och erbjuda dem hjälp och stöd.

Viktiga arenor för samarbete: Förskolor, skolor, socialtjänst samt idéburen sektor.

Ungdomar och unga vuxna

Under vuxenblivandet från tonåren och framåt tillkommer nya behov för en god hälsa. Framtidsstro och etableringsmöjligheter är centralt och kan påverka inte minst den psykiska hälsan. Att få utveckla sin sexualitet till något friskt, positivt och lustfyllt oberoende av könsidentitet är också en viktig beståndsdel. Normer kring vad som är manligt och kvinnligt i form av beteenden, skönhetsideal, sexualitet med mera har stor inverkan på individers hälsa inte minst via hälsobeteenden som mat, motion, rökning, sociala relationer mm. Detta är en viktig period för att få unga att se fördelarna med att välja ett tobaks- och drogfritt liv med sunda alkoholvanor och att skydda sig från sexuellt överförbara infektioner och oönskade graviditeter. Ungdomshälsan och ungdomsmottagningar har en viktig roll i att stödja ungdomar att måna om sin egen och andras hälsa. En övergripande målbild är att ge möjlighet för unga att utveckla en stark självkänsla med respekt för andra vilket kan uppnås bland annat genom att utmana begränsande normer.

Viktiga arenor för samarbete: Gymnasieskolor, universitet, och högskolor samt idéburen sektor.

Medelåldern

Medelåldern får här representera den fas i livet där arbetslivet och föräldraskap är centralt för många. I ett hälsofrämjande arbetsliv balanseras kraven från arbetet mot människors möjlighet att fungera och må bra under ett helt arbetsliv. Att hamna utanför arbetsmarknaden, i arbetslöshet och långtidssjukskrivning, bidrar till ohälsa. En rehabilitering med fokus på att snabbt återgå i arbete är därför oftast det mest gynnsamma för den sjukskrivna. Landstingen har en viktig roll i detta samt som kunskapsspridare för ett hälsosamt arbetsliv samt som förebilder i de egna organisationerna.

Föräldraskap och familjebildning är en brytpunkt i många människors liv där det finns en vilja att anpassa sitt liv för att skapa en bra framtid för sitt barn. Detta är också en period då föräldrar har en regelbunden kontakt med hälso- och sjukvården som därmed har en unik möjlighet att erbjuda föräldrarna de verktyg de behöver för att skapa ett hälsosamt liv för sig och sina barn. Ofrivillig barnlöshet, relationsproblem eller uppbrott efter långa relationer är exempel på andra livssituationer som påverkar hälsan under den här perioden.

Ojämställdhet i både arbetslivet och i hemmet bidrar till skillnader i ohälsa mellan män och kvinnor. Lägre löner och större ansvar för hem och barn samt större utsatthet för våld i nära relationer är några områden som påverkar kvinnors hälsa negativt. En hög belastning från både arbete och privatliv kan bidra till stress och psykisk ohälsa vilket är en av de vanligaste orsakerna till sjukskrivningar. Tillgång till arbete och meningsfull sysselsättning med en bra balans mellan krav och inflytande är viktigt för den psykiska hälsan. Hälso- och sjukvården har en viktig uppgift i att motverka att normer som bidrar till ohälsa upprätthålls.

Att erbjuda hälsosamtal med en helhetssyn på hälsa har visat sig vara en framgångsrik strategi för att påverka levnadsvanor i medelåldern. Matvanor, fysisk aktivitet, tobaksbruk, riskbruk av alkohol, sömn och stress är de levnadsvanor som identifierats som centrala. En gemensam målbild är att hälsosamtal ska erbjudas invånarna i alla fyra länen.

Viktiga arenor för samarbete: Arbetsgivare, idéburen sektor, religiösa samfund, arbetsförmedlingen, försäkringskassan, kommunerna, näringslivet, livsmedelsproducenter och större matkedjor.

Äldre

Hälsofrämjande och förebyggande insatser har positiva effekter på såväl hälsa som livskvalitet även bland äldre. Det är därför viktigt att hälso- och sjukvården är hälsofrämjande även för den här målgruppen. Social gemenskap, delaktighet, fysisk aktivitet och goda matvanor är fyra hörnstenar som är centrala för äldres hälsa. Även i högre åldrar är en god sexuell hälsa väsentlig för att må bra. Med stigande ålder ökar också risken för fall med komplikationer. Fallprevention som omfattar ökad medvetenhet om fallrisker bland befolkningen, läkemedelsgenomgångar och ökad fysisk aktivitet kan bidra till minskat lidande och bättre hälsa.

Viktiga arenor för samarbete: pensionärsföreningar, kommuner, studieförbund, idéburen sektor och patientföreningar.

Mätetal och mål utifrån gemensamma prioriterade områden

Samtliga mätetal redovisas uppdelat på kön och flertalet är uppdelat i åldersgrupper. Socioekonomiska förhållanden är av betydelse för hälsa med det övergripande mönstret att bättre socioekonomi är kopplat till en bättre hälsa. Det finns också geografiska skillnader. Utflyttningskommuner har ofta sämre hälsa – inte minst på grund av att de unga och friska i stor utsträckning flyttar från dessa kommuner till större städer. De ojämlika förhållandena i norr tycks dock inte skilja sig så mycket från hur det ser ut i övriga Sverige.

Livsvillkor

- Andel barn som går ut grundskolan med godkända betyg (Skolverket)
- Sysselsättningsgrad (SCB)
- Kontantmarginal (HLV 16-84 år)
- Social tillit (HLV 16-84 år)

Levnadsvanor, hjärt- kärhälsa och cancerprevention

Tobak

- Andel som röker varje/nästan varje dag (CAN åk 9) (HLV 16 år för VB)
- Andel som röker dagligen (HLV Tre åldersgrupper: unga vuxna, medelåldern, äldre)
- Kontrakt tobaksfri duo (under tobak)

Fysisk aktivitet

- Andel fysiskt aktiv minst 30 min/dag (HLV Tre åldersgrupper: unga vuxna, medelåldern, äldre)

Riskabla alkoholvanor

- Andel som har druckit under de senaste 12 mån (CAN åk 9) (HLV 16 år för VB)
- Andel som har riskabla alkoholvanor (HLV Tre åldersgrupper: unga vuxna, medelåldern, äldre)

Goda matvanor

- Andel som äter frukost (Hälsosamtal åk1 gymn)
- Andel rekommenderat intag frukt- och grönt (HLV Tre åldersgrupper: unga vuxna, medelåldern, äldre)

Hälsoutfall

- Medellivslängd
- Incidens hjärtinfarkt
- Fetma (Hälsosamtal förskoleklass)
- Andel med fetma (HLV Tre åldersgrupper: unga vuxna, medelåldern, äldre)
- Konstaterade fall av klamydia, antal fall per 1000 invånare, 15-29 år

Psykisk hälsa

- Andel med gott allmänt hälsotillstånd (Hälsosamtal i skolan, åk 1 gymn.)
- Andel med nedsatt psykiskt välbefinnande (HLV Tre åldersgrupper: unga vuxna, medelåldern, äldre)
- Suicid. Antal självmord per 100 000 invånare

Mål

- År 2025 är självskattad hälsa i norrlandstingen minst i nivå med riket i alla kommuner (redovisas per län och kön) (ex Norrbotten män 0/14 kommuner, kvinnor 1/14 kommuner når målet)
- År 2025 röker mindre än 10 procent i alla kommuner (redovisas per län och kön) (ex Norrbotten 6/14, K 0/14 når målet)