



Folkhälsopolicy för Halland

– STRATEGIER, ARENOR OCH INSATSOMRÅDEN

Innehåll

Folkhälsa för regional utveckling.....	3
Sambandet mellan samhälle, individ och hälsa.....	4
Många faktorer påverkar	4
En jämlik hälsa	4
Strategier för folkhälsoarbetet.....	6
Stärka det positiva.....	6
Användbara verktyg.....	6
Arenor för folkhälsoarbetet.....	9
Förskolan och skolan.....	9
Boendet och närmiljön.....	10
Arbetsplatsen.....	10
Hälso- och sjukvården.....	12
Insatsområden.....	12
Gemenskap och delaktighet.....	13
Goda uppväxtvillkor	13
Kompetens och sysselsättning.....	15
Goda livsmiljöer.....	15
Goda levnadsvanor.....	16
Struktur för folkhälsoarbetet i Halland	18
Sammanfattning	19

Folkhälsa för regional utveckling

Folkhälsopolicy för Halland anger inriktning och arbetssätt för folkhälsoarbetet i Halland. Folkhälsoarbetet är en integrerad del i samhällets olika verksamheter. Kommunerna, landstinget och ideella organisationer tillsammans med andra samhällsorgan utgör viktiga aktörer i detta arbete.

Folkhälsopolicy för Halland är en uppdatering av tidigare policy. Den är vidareutvecklad utifrån ändrade förutsättningar och kunskap om hur hallänningarna mår. Policyn ska skapa förutsättningar för vidareutveckling av folkhälsoarbetet i Halland. Den är också en konkretisering av den regionala utvecklingsstrategin med visionen *Halland – bästa livsplatsen*.

Att bedriva ett framgångsrikt folkhälsoarbete är en viktig del av visionens förverkligande.

Att arbeta med Hallands utveckling förutsätter att olika politikområden stödjer varandra. Därför är det viktigt att integrera folkhälsoaspekten i andra områden. Att hallänningarna är friska och att Halland uppfattas som en hälsoregion, stärker bilden av att Halland är attraktivt att leva och bo i. Folkhälsan är i sig en viktig förutsättning för regional utveckling och tillväxt.

Halland, juni 2009



Göran Karlsson
Regionstyrelsens ordförande

Sambandet mellan samhälle, individ och hälsa

”Att skapa sambälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.”

Så formuleras det övergripande målet för folkhälsopolitiken på nationell nivå idag. Utifrån halländska förutsättningar har fem regionala insatsområden och fyra arenor prioriterats för att uppnå det övergripande målet. Folkhälsoarbetet syftar till att förbättra samhällsstrukturen och livsvillkoren för medborgarna och att stödja individer till goda levnadsvanor.

• MÅNGA FAKTORER PÅVERKAR

Vissa grundläggande förutsättningar måste finnas för att befolkningen ska ha en god hälsa. De *faktorer som påverkar hälsan* kan fördelas på olika nivåer (se bild). Överst finns samhällets strukturer på global nivå. Sedan kommer livsvillkoren – de omständigheter som individer inte direkt kan påverka och som ofta bestäms genom politiska beslut på lokal, regional och nationell nivå. Därefter kommer individens livsstilsfaktorer. Närmast människorna finns sociala nätverk och socialt stöd. Familjen och nära anhöriga är grundläggande för en god hälsa. Ålder, kön och arv utgör en bas för vår hälsa. De fem insatsområdena bygger på dessa faktorer och är prioriterade efter halländska förutsättningar. Samtliga nivåer i bilden berör människors vardag.

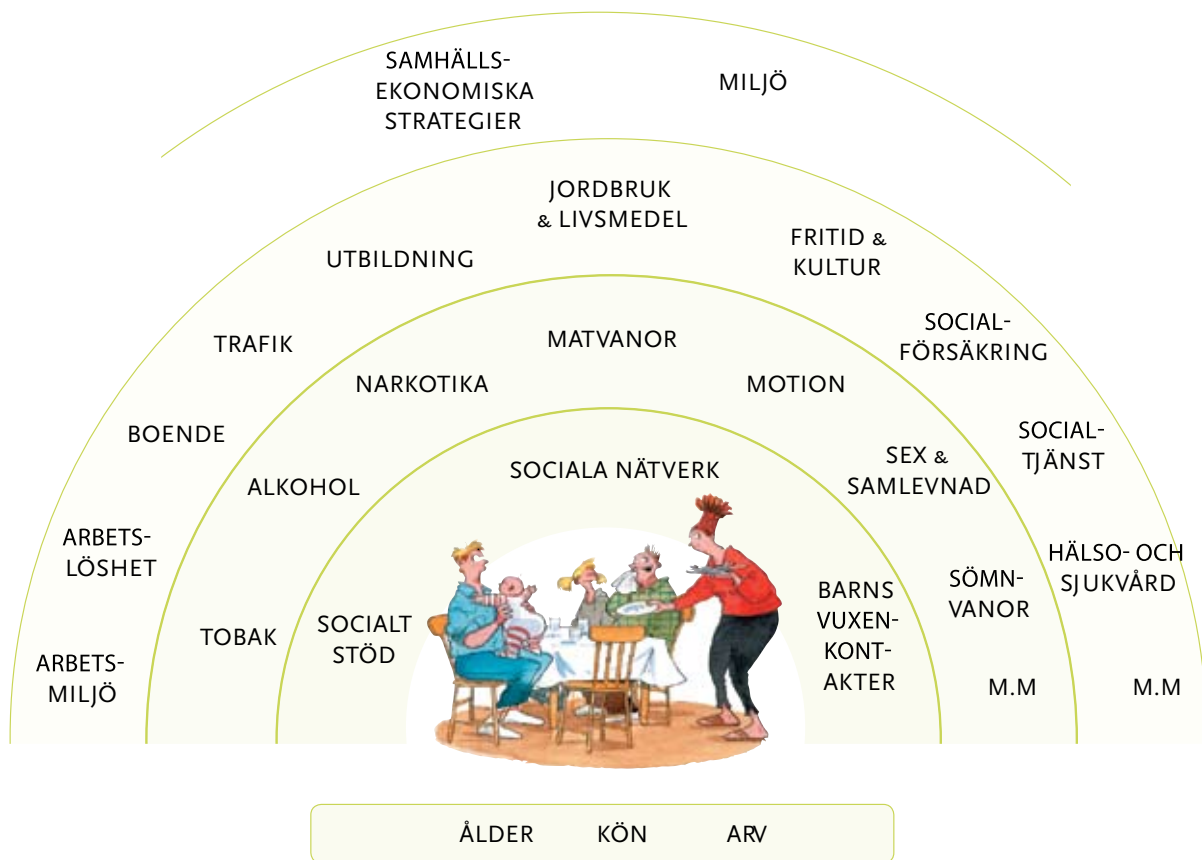
Kunskapen om vilka faktorer som påverkar människors hälsa innebär att folkhälsofrågorna är en angelägenhet för hela samhället, där folkhälsoarbetet utgör en del.

Forskning visar att personer som upplever livet som begripligt, hanterbart, meningsfullt och känner möjlighet att påverka sin situation, klarar påfrestningar bättre än andra. *Denna känsla av sammanhang* utgör en viktig grund för människors hälsa och är en faktor att räkna med i folkhälsoarbetet, inte minst i arbetet för att stärka den psykiska hälsan.

• EN JÄMLIK HÄLSA

Alla människor bör få optimala förutsättningar för en god hälsa. Att uppnå en jämlik hälsa är således en av de största utmaningarna för folkhälsoarbetet. Ambitionen är att förbättra allas hälsa och samtidigt minska skillnaderna.

Den ojämlika hälsan är inte i första hand ett medicinskt problem utan en socialpolitisk fråga. En sammanslagning av fakta avseende för tidig död och andra mått på ohälsa visar påtagliga *sociala skillnader*. Hallänningar har den högsta medellivslängden i landet men det finns stora skillnader bland annat utifrån kön, inkomstläge, sysselsättningsgrad, utbildningsnivå och sociala nätverk.



** Fritt efter modell av Svanström & Haglund, Karolinska Institutet*

Strategier för folkhälsoarbetet

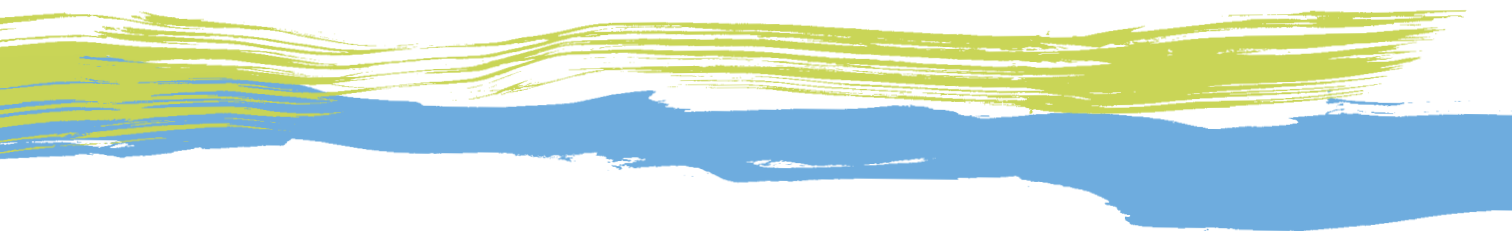
- **STÄRKA DET POSITIVA**

För att nå framgång i folkhälsoarbetet krävs ett *hälsofrämjande synsätt* som utgår från det friska och från faktorer som man vet påverkar individens välbefinnande i positiv riktning. *Hälsofrämjande arbete* kan beskrivas som den process som ger människor möjligheter att själva öka kontrollen över de faktorer som bestämmer hälsan. Ett hälsofrämjande arbete kan ske på alla strukturella nivåer och ska underlätta för individen att göra hälsosamma val. Arbetet ska utgå från samverkan och delaktighet och måste ha sin utgångspunkt i en helhetssyn på individen. Hälsa är ett positivt begrepp som betonar såväl sociala som psykiska och fysiska resurser.

- **ANVÄNDBARA VERKTYG**

Folkhälsan är en del av samhällsutvecklingen. För att påverka utvecklingen i rätt riktning gäller det att olika verksamheter arbetar medvetet för att främja hälsa och förebygga ohälsa. Det är viktigt att arbetet sker *integrerat i ordinarie verksamhet*.

Genom att göra *hälsokonsekvensbedömningar* inför politiska beslut kan man väga in vilka effekter beslutet kan få för befolkningens hälsa. För att följa upp verksamheterna ur ett välfärds- och folkhälsoperspektiv kan *”välfärd i bokslut”* användas. *”Välfärd i bokslut”* kan integreras i det ordinarie styr- och uppföljningsarbetet och kompletterar den ekonomiska informationen och verksamhetsredovisningen. Genom att använda *metoder som ger bevisade resultat* samt att utvärdera insatserna ökar möjligheterna att nå målen för folkhälsoarbetet. För att utveckla folkhälsoarbetet finns möjligheter att pröva nya metoder och impulser genom *utvecklingsprojekt*.



DO, DID, DONE... GO, WENT, GONE...



Arenor för folkhälsoarbetet

För att förverkliga det övergripande målet och de fem insatsområdena är *arenaperspektivet* ett framgångsrikt arbetssätt. Det fokuserar på utveckling och samordning av hälsofrämjande insatser till olika arenor. En arena är en plats där människor möts i sin vardag, till exempel där man arbetar eller bor. Det finns också andra platser där människor möts men då främst utifrån en värdegemenskap. På en arena kan man stärka individers och grupperns möjligheter att påverka sin egen situation och individen kan öka kontrollen över de faktorer som bestämmer hälsan.

Att arbeta med arenor ger goda möjligheter till bred förankring i olika grupper och en helhetssyn som utgår från många människors och grupperns gemensamma vardagsverklighet. Arbetar man utifrån arenaperspektivet kan man även tillämpa ett jämlikhetsperspektiv och ge extra insatser till en arena som har sämre förutsättningar, utan att en individ eller målgrupp känner sig utpekad.

• FÖRSKOLAN OCH SKOLAN

Det är under uppväxtåren som individens hälsa grundläggs. I förskolan och skolan nås alla barn och ungdomar och indirekt också ett stort antal föräldrar och andra anhöriga. Här finns förutsättningar för ett hälsofrämjande arbete som lägger grunden till goda levnadsvanor. Även den psykiska hälsan kan stärkas. Dessutom finns det ett starkt *samband mellan hälsa och lärande*. Den som mår bra fysiskt och psykiskt har lättare att ta till sig kunskap.

Hälsofrågorna angår alla på förskolan och skolan, men behöver stöd från ledningsnivå. Drivkraften och prioriteringarna i förskolans och skolans hälsofrämjande arbete måste komma från barnen och ungdomarna, personalen på förskolan och skolan och från föräldrarna.

• BOENDET OCH NÄRMILJÖN

En viktig förutsättning för ett framgångsrikt, lokalt folkhälsoarbete på denna arena är att stödja idéer och prioriteringar som växer fram bland de boende själva och att arbetet har en *nära anknytning till vardagen*. Det kan gälla att skapa bra och kreativa lek- och rekreativmiljöer eller andra typer av miljöfrågor. Behovet av ett lokalt förankrat folkhälsoarbete är särskilt stort i utsatta bostadsområden.

I boendet och närmiljön finns det möjligheter att utveckla en hälsofrämjande boendemiljö och skapa förutsättningar för en meningsfull fritid. Hemmet, närområdet och förenings- och kulturlivet har stor betydelse för den sociala gemenskapen och för den upplevda hälsan, inte minst för den ökande andelen äldre i befolkningen. Trygghet i boendet är en annan betydelsefull faktor.

Utifrån ”Halland – bästa livsplatsen” ska människors bodrömmar förverkligas genom att man vårdar och utvecklar boende- och stadsmiljöer. Det ska vara livskvalitet att bo i Halland.

• ARBETSPLATSEN

På arbetsplatsen tillbringar många vuxna en stor del av sin vardag, så här finns goda möjligheter att påverka hälsan. Det blir allt vanligare att arbetsplatsen är en bas för förebyggande insatser som – förutom direkt arbetsrelaterade faktorer – även omfattar hälsorelaterade levnadsvanor och livsvillkor. Därmed stärks möjligheten att förstå och beakta de ur hälsosynpunkt viktiga samband som finns mellan arbete, hem och fritid. *Hälsofrämjande arbetsplatser* med väl fungerande arbetsvillkor kan minska den arbetsrelaterade ohälsan. Detta kan bidra till en förbättrad folkhälsa, såväl fysiskt som psykiskt. Företagshälsovården är en viktig samarbetspartner.

Arbetsplatser som satsar på hälsoarbete kan se en minskad sjukfrånvaro, men minst lika viktigt är att frisknärvaron ökar. Att som arbetsgivare bedriva ett aktivt hälsoarbete är ett sätt att visa att man värderar sina anställda högt. I tillväxtprogrammet i Halland är hälsofrämjande arbetsplatser en viktig faktor för att kunna rekrytera och behålla kompetent personal.



• HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN

Inom hälso- och sjukvård finns stora möjligheter att stödja människor att välja en hälsosam livsstil. Många som besöker hälso- och sjukvården vill ha *råd i livsstilsfrågor*. Personalen har goda kunskaper och utgör en auktoritet inom området. Enkelt uttryckt handlar det hälsofrämjande arbetet om att uppmuntra och förstärka en hälsosam livsstil hos besökaren och vid behov erbjuda särskilt stöd. Det finns belegg för att ett hälsofrämjande förhållningsätt i hälso- och sjukvården är framgångsrikt och dessutom kostnadseffektivt för verksamheten.

Det hälsofrämjande arbetet ska bedrivas systematiskt i hela hälso- och sjukvården, så att besökarna får samma budskap i livsstilsfrågor överallt. Det måste finnas rutiner och strukturer för stödet till besökarna, främst inom de fyra livsstilsområdena mat, fysisk aktivitet, tobak och alkohol.

Insatsområden

För att konkretisera vad vi skall göra och uppnå på de olika arenorna har fem insatsområden prioriterats:

1. GEMENSKAP OCH DELAKTIGHET
2. GODA UPPVÄXTVILLKOR
3. KOMPETENS OCH SYSSELSÄTTNING
4. GODA LIVSMILJÖER
5. GODA LEVNADSVANOR

• GEMENSKAP OCH DELAKTIGHET

Ett samhälle som präglas av gemenskap mellan människor, kännetecknas av social sammanhållning och medmännisklighet. Gemenskap och delaktighet är faktorer som stärker den psykiska hälsan och det gäller även *engagemang*. För att uppleva meningsfullhet i livet är det viktigt att känna sig behövd och bekräftad, något som ett samhällsengagemang kan ge. Det finns olika sätt för människor att engagera sig i samhällslivet – det kan vara allt från en fotbollsförening till ett brukarråd – men oavsett formen är det viktigt att engagemanget tas på allvar och att möjligheten till inflytande är reell.

Det är viktigt inte minst för den psykiska hälsan att människor upplever att de kan *kontrollera och påverka sina liv*. Att skapa goda förutsättningar för delaktighet är därför en betydelsefull del av folkhälsoarbetet och bidrar också till en mer jämlik hälsa.

Goda sociala relationer har mycket stor betydelse för människors hälsa. Relationerna är nödvändiga för att ge individen en identitet och känsla av samhörighet med sin familj, sin kultur och med andra grupper som han eller hon ingår i.

• GODA UPPVÄXTVILLKOR

Alla människor föds med olika förutsättningar, bland annat beroende på den omgivande miljön. Att följa *FN:s barnkonvention* och ge alla barn möjlig-

het att växa upp under så goda omständigheter som möjligt, är ett av de tydligaste medlen för att värna om alla människors lika värde och ge förutsättningar för en hälsa på lika villkor. Barn och ungdomar i Sverige är bland de friskaste i världen men det innebär inte att alla barn i Sverige har det bra. Kunskaperna om barns och ungas utveckling och vikten av en god föräldrar-barn-relation är viktiga. Förskolan och skolan har stor betydelse och måste upplevas så positivt som möjligt.

För att ett barn ska få en hälsosam psykisk utveckling är det viktigt att bli sedd och bekräftad. Här spelar *föräldrarna* en stor roll, och därför är det viktigt att stödja dessa. Olika former av föräldrastöd är ett sätt att stärka föräldrarna och i sin tur barnens hälsa. Det finns flera organisationer i samhället som kan vara viktiga aktörer i detta arbete såsom kommun, landsting och ideella organisationer.

Alla barn och ungdomar ska ges förutsättningar för en *god psykisk hälsa*. Generella insatser som riktas till alla barn är grundläggande. *Särskilt stöd* måste dock ges till barn som har en utsatt situation för att tidigt upptäcka tecken på ohälsa och för att motverka en ojämlig hälsa. Detta stöd kan ges via mödrahälsovården och sedan genom exempelvis barnhälsovården, förskole- och skolverksamheten, elevhälsan, individ- och familjeomsorgen och ungdomsmottagningarna.



JASÅ, DU ÄR LEDIG IDAG ?

JA, JAG JOBBAR KVÄLL DEN HÄR VECKAN .

• KOMPETENS OCH SYSSLESÄTTNING

Såväl hälsa som medellivslängd följer till stor del människors roll i arbetslivet, som i sin tur oftast har ett samband med utbildningsnivån. Sambanden gäller under hela livet, vilket visar på vikten av ett livslångt lärande. Detta stärker den enskilda individen och ger större delaktighet och ökade möjligheter att påverka den egna situationen.

Utbildning i olika former är viktigt för människors möjlighet att få en förankring på arbetsmarknaden. Det finns ett långsiktigt behov av utbildning och vidareutbildning för vuxna, eftersom arbetstillfällena för korttidsutbildade minskar och kompetenskraven förändras. *Ett brett utbildningsutbud*, både inom teoretiska och praktiska områden, erbjuder valmöjligheter för fler och bidrar på sikt till en mer jämlik hälsa.

Förvärvsarbete är en viktig bas för människors identitet och sociala liv och för de flesta människor den huvudsakliga källan till försörjning. Att ha ett arbete har därmed ofta positiva effekter för hälsan. Utsatta individer bör ges förutsättningar och verktyg för att hålla sig kvar på och återkomma till arbetsmarknaden, delvis med tanke på framtida arbetskraftbrist men främst för att värna om individens hälsa.

• GODA LIVSMILJÖER

För att människor ska få kraft och kunna ta till sig nya tankar och impulser behövs återhämtning genom *vila och rekreation*. Naturen utgör en särskilt lä-

kande kraft mot olika stresstillstånd. En rik och levande kulturmiljö med historisk förankring är viktig för människors identitet. Det är också viktigt med grönområden i närheten av bostadsområden, stimulerande förskole- och skolgårdar för barn samt bra utemiljöer vid särskilda boendeformer för äldre och funktionshindrade. Tillgång till kollektivtrafik är en viktig faktor i goda livsmiljöer.

Det är viktigt att väga in folkhälsoaspekter i *sambällsplaneringen*. Genom att använda ett hälsofrämjande synsätt redan på planeringsstadiet, kan man skapa förutsättningar för en god hälsa. Tillgången till gång- och cykelvägar, parker, idrottsplatser och ytor för spontanaktivitet och andra mötesplatser har långsiktiga effekter på folkhälsan. Samhällsplaneringen ska skapa livsmiljöer som främjar jämlik hälsa.

Miljöer som minskar risken för skador och olycksfall är en viktig folkhälsofråga. Det är betydelsefullt att miljöer utformas så att människor *känner sig trygga* i sina dagliga liv, liksom att betydelsen av *säkra* hemmiljöer, trafikmiljöer och andra offentliga miljöer uppmärksammas. Beträffande utemiljön, är det betydelsefullt med en god fysisk miljö med frisk luft och vatten som är fritt från gifter. När det gäller inomhusmiljön är det särskilt viktigt att verka för att bostäder, förskolor, skolor och arbetslokaler har bra klimat och är fria från bland annat allergiframkallande ämnen. *Rök- och bullerfria miljöer* är angelägna.

• GODA LEVNADSVANOR

Människors levnadsvanor kan påverkas dels genom att miljöer skapas som underlättar hälsosamma levnadsvanor, dels genom att individen stärks till att göra bra val.

Att leva under orimligt stor press och med stort ansvar främjar inte hälsan och detta gäller såväl privatliv som arbete. Det är viktigt att människor har kraft att göra sina egna val i livet. Alla behöver "egen tid" för återhämtning, eftertanke och reflexion.

Det är viktigt att människor ges förutsättningar för goda *matvanor*. Detta handlar bland annat om vilket utbud av hälsosam mat som finns i människors närmiljö samt att stödja människor till goda matvanor.

Regelbunden *fysisk aktivitet* har stor betydelse för människors fysiska och psykiska hälsa. Vuxna behöver minst en halvtimmes måttligt ansträngande fysisk aktivitet om dagen. För barn handlar det om minst en timme. Det är viktigt att människors utemiljö inbjuder till och underlättar för fysisk aktivitet i vardagen. Graden av fysisk aktivitet följer tydligt sociala mönster och är kopplad till levnadsvillkoren och därmed livsstilen.

Missbruk av *alkohol* leder till medicinska skador och sociala problem av stor omfattning, men även riskbruk av alkohol är oftast skadligt för hälsan på olika sätt. Insatser är nödvändiga för

att dels minska den generella alkoholkonsumtionen i samhället, dels stödja ungdomar att skjuta upp sin alkoholdebut. Det är särskilt viktigt med total avhållsamhet från alkohol under uppväxtåren, vid graviditet samt i trafiken och i arbetslivet.

Rökning är en av de enskilt största hälsoriskerna i Sverige, så att minska rökningen är en viktig uppgift för folkhälsoarbetet. Insatser bör särskilt riktas mot de grupper där den största andelen rökare finns. Insatser bör också göras för att alla barn ska få en tobaksfri start i livet, att ungdomar inte börjar röka eller snusa och att ingen mot sin vilja utsätts för rök. Konsekvensen av detta är en utökning av antalet helt rökfria miljöer.

Ambitionen är ett helt *narkotika- och dopningsfritt* Halland, vilket kräver omfattande samhällsinsatser.

Att fastna i ett *spelberoende* kan ge förödande effekter, såväl ekonomiskt som psykiskt och socialt. Samhället bör därför arbeta för att motverka spelmissbruk.

Trygg och säker sexualitet är en viktig faktor i människors liv och har betydelse för lust och livsglädje. Negativa följder av sexualitet, såsom sexuellt överförbara sjukdomar och oönskade graviditeter, ska motverkas.

... OCH HUR ÄR DET MED ALKOHOL ?

NJA, DET BLIR VÄL NÅT
GLAS VIN TILL MATEN...
...JA, PÅ LÖRDAGARNA.



Struktur för folkhälsoarbetet i Halland

Kommunerna och Landstinget Halland ska inom sina respektive verksamhetsområden skapa förutsättningar för en god och jämlik hälsa i befolkningen. Detta gör *kommunerna* på lokal nivå inom sina olika förvaltningar och verksamheter.

Landstinget har sin huvudsakliga ingång i landstingets egen verksamhet genom mötet med patienter. Därutöver bidrar landstinget med folkhälsovetenskapliga rapporter samt deltar i det lokala folkhälsoarbetet.

Folkhälsoarbetet förutsätter också *samverkan* i stor utsträckning. I varje kommun bör därför finnas ett lokalt samverkansorgan, som har en rådgivande och samordnande roll för de gemensamma folkhälsoinsatserna.

Folkhälsofrågor av gemensamt intresse i regionen hanteras på den regionövergripande nivån av *Region Halland*, vars uppgift är att stödja och medverka till utvecklingen av folkhälsoarbetet i regionen, verka för samverkan samt att delta i det regionala utvecklingsarbetet.

Länsstyrelsen och *andra regionala statliga organ* är viktiga samverkansparter på den regionala nivån.

Det *halländska näringslivet* har som arbetsgivare för merparten av de arbetsföra hallänningarna stor betydelse för utvecklingen av befolkningens hälsa.

De *ideella organisationerna* har andra perspektiv och andra drivkrafter än övriga samhällsorgan, som också kan gynna en positiv hälsoutveckling. De ideella organisationerna har dessutom unika möjligheter att nå hallänningarna i deras vardag.

Folkhälsoaktörerna i Halland ska genom projekt och internationella nätverk dra nytta av medlemskapet i *EU*.

Sammanfattning

En god folkhälsa har betydelse för Hallands utveckling.

Folkhälsopolicyn för Halland fokuserar på det nationella målet för folkhälsan som lyder: ”Att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.” Utifrån halländska förutsättningar har fem regionala *insatsområden* prioriterats som kommunerna och landstinget gemensamt ska verka för:

- Gemenskap och delaktighet
- Goda uppväxtvillkor
- Kompetens och sysselsättning
- Goda livsmiljöer
- Goda levnadsvanor

De stora förbättringarna i människors hälsa uppnås genom *strukturella samhällsförändringar*.

Hälsan påverkas av många olika *faktorer*. En del av dessa faktorer styrs av politiska beslut, andra har individen själv inflytande över.

Det finns stora *hälsoskillnader* i samhället. Skillnaderna är tydligt kopplade till bland annat utbildningsnivå och inkomstläge. Att bidra till en mer jämlik hälsa är en viktig uppgift för folkhälsoarbetet. Att stärka den psykiska hälsan hos befolkningen har också hög prioritet.

Folkhälsoarbetet i Halland ska i första hand utgå från ett *hälsofrämjande* synsätt. Detta innebär att fokus ligger på stärkande faktorer som till exempel sociala nätverk, goda livsmiljöer och ökad delaktighet samt hälso- och sjukvårdens livsstilsstöd i patientmötet.

Folkhälsoarbetet ska vara integrerat i den ordinarie verksamheten hos kommunerna, landstinget och andra aktörer. Arbetssätt som till exempel *hälsokonsekvensbedömning* och *välfärd i bokslut* bidrar till att lyfta fram folkhälsofrågorna i planerings- och uppföljningsarbetet.

Folkhälsoarbetet ska ha sin utgångspunkt i *arenor*: förskolan/skolan, boendet och närmiljön, arbetsplatsen samt hälso- och sjukvården. Arenaperspektivet möjliggör en helhetssyn. Idéer och prioriteringar ska byggas upp ”underifrån” på respektive arena.

Samverkan är mycket angeläget för att kunna främja hälsa. Viktiga aktörer i folkhälsoarbetet är kommunerna, landstinget, staten, Region Halland samt de ideella organisationerna.

En god folkhälsa är en viktig förutsättning för regional utveckling och tillväxt. *Folkhälsopolicy för Halland* anger inriktning och arbetsätt för folkhälsoarbetet i Halland. Kommunerna, landstinget och ideella organisationer, tillsammans med andra samhällsorgan, utgör viktiga aktörer i detta arbete.

