

# NYHETS BREV

från FOLKHÄLSORÅDET

## Delvis nytt folkhälsoråd

Den nya mandatperioden innebär att Folkhälsorådet i Laholm har fått några nya deltagare.

### Folkhälsorådets deltagare

Per Asklund Kommunstyrelsens ordförande  
Erling Cronqvist, kommunstyrelsen  
Kjell Henriksson, kommunstyrelsen  
Margareta Bengtsson, Laholmsnämndens ordförande  
Lars Fritzon, Laholmsnämnden

### Beredande grupp

Från Laholms kommun  
Nils Danred Tf kommunchef  
Lars Aronsson, Kultur- och folkhälsochef

Från Region Halland

Eva-Karin Möllefors, Nämnsdirektör  
Janet Harrysson, Folkhälsoutvecklare

Folkhälsorådet är ett samordningsorgan som:

➔ För upp mål, prioriterade inriktningar och underlag utifrån folkhälsopolicy till beslutande organ samt följer upp och utvärderar effekterna av besluten

➔ Ska påverka kommunala och regionala beslut i folkhälsoinriktning

➔ Kan vara styrgrupp för tidsbegränsade projekt

Folkhälsorådet har prioriterat:

➔ Folkhälsoperspektiv i [nämndsplan](#) och verksamhet

➔ [Föräldrastöd](#)

➔ [Familjeår 2011](#)

➔ Folkhälsokonferens

## Ett friskare Sverige...

Ett [friskare Sverige](#) en nationell uppmärksamhetsvecka (v 19) som syftar till att främja goda matvanor och fysisk aktivitet hos allmänheten. Prioriterade målgrupper är

➔ barn och tonåringar

➔ äldre 65 +

➔ personer med intellektuell funktionsnedsättning



Läs mer på [www.fhi.se](http://www.fhi.se)

## Hur mår hallänningen?

Det var ett av två teman som lyftes upp på den folkhälsokonferens som Folkhälsorådet arrangerade under hösten 2010.

Katarina Haraldsson från Landstingets FoUU redovisade resultat från studien *Hur mår hallänningen? 2009*. Studien baseras på ca 6000 hallänningar i åldersgruppen 18-84 år och är en uppföljning av studien *Hälsa på lika villkor?* som genomfördes 2004.



### Sammanfattning jämförelse 2004-2009

#### Förbättringar i Halland och riket

- Något fler med ett bra/mycket bra självskattat allmänt hälsotillstånd
- Något färre med psykiskt nedsatt välbefinnande
- Någon mindre stress
- Något färre dagligrökare
- Betydligt färre som utsätts för passiv rökning

#### Försämringar i Halland och riket

- Något fler med fetma (och här sticker Laholm ut lite extra)
- Något ökad brist på tillit framför allt i åldersgruppen 18-29 år

Hela rapporten kan läsas och beställas på:

<http://regionhalland.se/sv/utveckling-och-tillvaxt/bestall-och-ladda-ner/folkhalsa/folkhalsa-rapporter/hur-mar-hallanningen/>  
Några ex finns även att rekvirera från Folkhälsa Laholm tel:15398

Claes Norell från Region Halland redovisade data om hur det ser ut när det gäller befolkning, arbetsmarknad och näringsliv i Halland. Claes berättade bl a att:

- Halland är en växande region, i första hand pg av inflyttning, i andra hand pga barnafödande.
- 53% av hallänningarna är infödda, övriga är inflyttare då är 36.9% från annat län, 10,1% utlandsfödda.

*Inflyttning till Halland under lång tid har lett till hög utbildningsnivå, medelinkomst och rörlighet, växande lokala marknader, mångfald och nya värderingar, med andra ord "finfina utvecklingsförutsättningar" avslutade Claes Norell*



### Familjeår 2011

*Dagens familjer ser kanske inte ut på samma sätt som de gjorde förr, men oavsett om det är mamma, pappa, barn, ensamstående förälder med barn eller två mammor/pappor med barn, så är familjen oerhört viktig för de allra flesta. En viktig roll har även alla mor- och farföräldrar. Därför har*

*Folkhälsorådet valt att lyfta fram just familjen under 2011.*

Att ha en bra relation till sin partner, att ha verktyg för att hantera föräldrarollen och att göra roliga saker tillsammans är tre viktiga byggstenar för att en barnfamilj ska trivas och må bra tillsammans.

Vecka 11 gick startskottet för [Familjeår 2011](#) i Laholm. Då lanserades nya sidor på [laholm.se](#) som riktar sig särskilt till familjer. Där samlas information om allt från enklare vardagstips som är helt gratis till aktiviteter och föreläsningar. Dessutom samlas information om vart man kan vända sig om man behöver professionellt stöd i sin relation eller som förälder.

En av sidorna handlar om [Parrelationen](#).

Att vårda sin parrelation mitt i den hektiska vardagen är inte så lätt, det kan vi nog alla skriva under på. Men det behöver inte vara så svårt. På sidan finns allt från lite enkla tips som kan förgylla er parrelation, till råd om vart man kan gå om man önskar ytterligare stöd i sin relation.



Att vara förälder är fantastiskt, men kan kännas som en åktur på Liseberg. Det är höga höjder blandat med djupa dalar. Det kan kännas ensamt att vara förälder och då kan det vara skönt att träffa andra för att diskutera och få råd. Under [Föräldrarollen](#) finner du allt från konkreta tips och råd till vart du kan vända dig för att få stöd.

En relation växer när man gör saker ihop. Det är så lätt att glömma det enkla när vi ska göra något tillsammans. Visst kan det vara kul att göra något speciellt och påkostat ibland men det behöver inte alltid vara så. Hitta stunderna i vardagen där ni har kul ihop. På sidan [Kul tillsammans](#) ger vi er lite tips på ibland helt självklara saker, som vi har en förmåga att glömma bort.





Förhoppningen med Familjeår 2011 är att långsiktigt förbättra hälsa och relationer i familjerna samt att underlätta för laholmarna att hitta fram till aktiviteter och stöd som finns att tillgå. Familjeår 2011 innebär inte att Folkhälsorådet ska planera och genomföra mängder av nya aktiviteter, utan snarare lyfta fram det som redan finns och görs i vår kommun.

En del i satsningen är *illustrationen av familjen* som syns till vänster på sidan. Symbolen kan användas som helhet eller bara överdelen dvs hjärtat och händerna som en liten knapp. Tanken är att knappen kan vara med i annonser eller på webben som en symbol för att det är en aktivitet riktad till familjen. Illustrationen kommer att kunna laddas ner från hemsidan och får användas fritt mot att man mejlar till arbetsgruppen och berättar vad som planeras. I gengäld lägger vi ut en länk till aktiviteten under Familjeår 2011 på [laholm.se](#).



Vi behöver hjälp. I nuläget har vi många förslag på vad man kan göra tillsammans med sina barn i olika åldrar. Men vi söker även konkreta tips när det gäller att göra saker ihop med sin partner som tex:

-  Vad kan jag och min partner göra en barnfri kväll eller kanske en söndagsförmiddag?
-  Hur håller vi kärleken levande och hur skapar vi tid tillsammans?

Har du tips på sådan aktivitet så skriv ett mejl till oss och berätta: [Janet.harrysson@laholm.se](mailto:Janet.harrysson@laholm.se) eller [anna-lena.karlsson@laholm.se](mailto:anna-lena.karlsson@laholm.se)

Arbetsgrupp- Familjeår 2011:  
Laholms kommun

Lars Aronsson [lars.aronsson@laholm.se](mailto:lars.aronsson@laholm.se)

Inger Öberg [inger.oberg@laholm.se](mailto:inger.oberg@laholm.se)

Anna-Lena Karlsson [anna-lena.karlsson@laholm.se](mailto:anna-lena.karlsson@laholm.se)

Region Halland:

Janet Harrysson [janet.harrysson@laholm.se](mailto:janet.harrysson@laholm.se)

*Att umgås behöver inte alltid vara så avancerat ofta är det det lilla vardagliga som räknas säger  
Per Asklund, Folkhälsorådets ordförande*

### Hälsofrämjande skola firar 10 år

Laholm var först ut i Halland med att börja arbeta enligt den Kanadensiska modellen [Hälsofrämjande skola](#). Det är ett samarbete mellan Laholmsnämnden/Folkhälsa Laholm och intresserade förskolor och skolor. Effekterna av arbetet visar fram för allt på följande: *ett hälsofrämjande synsätt/förhållningssätt bland barn och personal, tydligare struktur i det hälsofrämjande arbetet samt hälsofrämjande aktiviteter under dagen i förskolan/skolan.* För att fira lite extra i år produceras en skrift med barnens röster där de berättar vad de mår bra av.

*Jag blir glad när jag får vara länge i bassängen när pappa, jag och Jacob är där på fredagar Julia 6 år*