

# NYHETSREVY

## från FOLKHÄLSORÅDET

## Dag om folkhälsa

Framtidens folkhälsa - allas ansvar var titeln på den telebildkonferens som arrangerades av Region Halland, onsdagen den 21 sept. Förutom [Folkhälsorådet](#) deltog representanter från Region Halland och från kommunens olika nämnder och verksamheter.



Föreläste gjorde Anita Linell från Statens folkhälsoinstitut. Anita presenterade resultatet av [Folkhälsopolitisk rapport 2010](#) som bla lyfter fram:

- ➔ Varför ska man satsa på folkhälsa?
- ➔ Hur har hälsan utvecklats de senaste åren och vilka är de framtida utmaningarna?
- ➔ Vilka strategiska satsningar behövs för att tackla dessa utmaningar?
- ➔ Hur kan olika aktörer bidra till framtidens folkhälsa?

*Det övergripande folkhälsomålet är  
Att skapa samhällsliga förutsättningar för en god  
hälsa på lika villkor för hela befolkningen*

### Har vi hälsa på lika villkor?

Hälsan blir långsamt bättre men inte för alla. Det finns tydliga skillnader i hälsa mellan olika grupper i samhället. Några exempel från rapporten:

- ➔ Lågutbildade och personer med låg inkomst har kortare medellivslängd en sämre upplevd hälsa än den övriga befolkningen.
- ➔ Kvinnor mår generellt sämre än män, medan män har en kortare medellivslängd än kvinnor.
- ➔ Personer med utländsk bakgrund, homo-, bi- och transidentitet eller funktionsnedsättning upplever att de har en sämre hälsa än den övriga befolkningen.

## Goda livsvillkor

En stor del av konferensen berörde vikten av goda livsvillkor för befolkningen, ett fokus som blivit allt tydligare i folkhälsoarbetet idag. Goda livsvillkor handlar om att skapa möjligheter till en bra start i livet, vilket kan främjas av miljön i hemmet och miljön i förskolan och skolan samt av att nå en utbildningsnivå som ger möjligheter till arbete, ekonomiska villkor för självförsörjning och tillgång till ett bra boende. I Goda livsvillkor ingår också möjligheten att vara delaktig och ha inflytande i samhället och att få tillgång till hälso- och sjukvård på lika villkor.

## Livsmiljöer & levnadsvanor

### Livsmiljöer och levnadsvanor

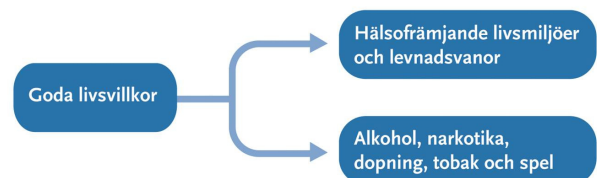
Rapporten tar upp vikten av att skapa hälsofrämjande livsmiljöer med fokus på arbetsmiljö samt fysiska och psykosociala miljöer där vi bor och tillbringar vår fritid. Dessa miljöer kan fungera som stödjande miljöer för att främja fysisk aktivitet, goda matvanor, samt sexualitet och reproduktiv hälsa. Livsmiljöerna kan också formas så att de minskar riskerna för smittspridning, olycksfall och våld.

### Alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel

Andra delar är att samhällets åtgärder ska minska bruket av alkohol och tobak, ge ett narkotika- och dopningsfritt samhälle och minska skadeverkningarna av överdrivet spelande.

### Goda livsvillkor är viktigast!

Goda livsvillkor är grunden för att folkhälsan ska bli bättre. Med goda livsvillkor kan människor lättare göra egna val som främjar hälsan. Att gå ut skolan med fullständiga betyg och att komma ut på arbetsmarknaden är faktorer som har stor betydelse för hur hälsan utvecklas senare i livet. Goda livsvillkor skapar förutsättningar för en bättre hälsa även inom de två andra strategiska områdena.



Beskrivning av tre strategiska områden

### Några av resultaten från rapporten

- ➔ Cirka 40 procent av alla ensamstående med minst två barn har en låg ekonomisk standard, jämfört med 10 procent av sammanboende med lika många barn (2008).
- ➔ Läsåret 2008/09 saknade drygt 24 procent av gymnasieeleverna fullständiga slutbetyg fyra år efter påbörjad utbildning.
- ➔ Cirka 37 procent av de äldre (65–84 år) säger att de har ett lågt socialt deltagande. I åldrarna 16–44 är motsvarande andel cirka 13 procent.
- ➔ Var tredje kvinna och nästan varannan man har övervikt. Därutöver har drygt var tionde fetma (både män och kvinnor).
- ➔ Många unga har ofta flera riskfaktorer för alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel.

## ...dag om folkhälsa.

### Föreläsaren avslutade sammanfattningsvis:

Arbeta långsiktigt och strategiskt genom att satsa på följande...

- Livsvillkoren - se till att barnen går ut med godkända betyg i skolan.
- Levnadsvanor – fysisk planering viktig för den fysiska aktiviteten.
- Skapa möjligheter för goda matvanor för barn och unga.
- ANDT - fånga upp de unga tidigt och se till att de får hjälp snabbt

Under eftermiddagen arbetade deltagarna vidare med diskussioner och grupparbeten. Syftet var att lokalt diskutera folkhälsofrågorna på strategisk nivå samt ge underlag till folkhälsorådet och till nämnders och verksamheters verksamhetsplanering.

Följande områden ansågs viktigast att prioritera:

- Att barnen når målen i skolan
- Delaktighet
- Föräldrar
- Uppföljning
- Samhällsplanering
- Samverkan
- Meningsfull fritid

Dokumentation från dagen kan ladda ner från:

<http://www.laholm.se/PageFiles/3409/Minnesanteckning%20Framtidens%20folk%c3%a4lsa%202011-exl%20utv.doc>

## Kurser i Mindfulness

Träning i mindfulness eller medveten närvaro hjälper oss bl. a att utveckla förmågan att vara mer närvarande i nuet, att inte grubbla över det som redan skett eller oroa oss för mycket för framtiden. För mer information kontakta Ingegerd Andrén på tel: 0430-155 28 alt [ingegerd.andren@laholm.se](mailto:ingegerd.andren@laholm.se)

## Hälsofrämjande skola 10 år

Region Halland bjuder in till dag om hälsofrämjande förskola och skola. Tisdagen den 15 november, på Laholms Teater. För information och anmälan: [http://www.regionhalland.se/PageFiles/33474/Inbjudan\\_mejHF%20skola%2010%20år.pdf](http://www.regionhalland.se/PageFiles/33474/Inbjudan_mejHF%20skola%2010%20år.pdf)

## Familjecentralen firar...

Familjecentralen i Laholm fyller 10 år den 17 november. Det firas med ett härligt barnkalas på eftermiddagen och på kvällen blir det föreläsning för småbarnsföräldrar. Psykolog, Lasse Lindsjö berättar om det lilla barnets värld och delger tankar om hur man kan hjälpa och stötta små barn på deras väg till självständighet. Begränsat antal platser.

## Familjeår 2011



På [www.laholm.se/familjeår](http://www.laholm.se/familjeår) finner du tips om roliga saker att göra tillsammans och information om var man kan söka stöd om man vill utveckla sin parrelation och för att få stöd i föräldrarollen.



Fotograf: Peo Persson

Mathilda och Björn Clausén

### Roligt tillsammans

Vi tycker om att göra mysiga saker tillsammans, vi bor centralt och bra och har nära till allt. Du kan läsa mer om Mathilda och Björn på [www.laholm.se/familjeår](http://www.laholm.se/familjeår).

### Stöd i föräldrarollen

## Familjeår 2011 i Laholm

[www.laholm.se/familjeår](http://www.laholm.se/familjeår)



### Inbjudan

till föräldracafé med  
Micke Gunnardo



Torsdagen den 10 november  
kl 18.30-20.30, Stadshusets Cafeteria  
Humlegången nr 6 i Laholm (plan 1)

### Föräldraskap och gränssättning

Den man älskar, den...Ja, vad gör man?

*Om konsten att hitta den goda balansen mellan ramar och kramar.*

Micke Gunnardo föreläser och leder samtal om  
konsten att vara förälder **med gott samvete!**

Micke är skolkurator och uppskattad föreläsare i ämnet föräldraskap och gränssättning. Han har i över 15 år på olika sätt arbetat med relationer i par och i familjer. Han är fyrbarnspappa och kommer att delge allvarliga och roliga exempel från verkliga livet.

Anmälan sker till Medborgarservice på tel: 0430 - 15600 **senast den 8/11**  
Vid frågor: Janet Harrysson, folkhälsoutvecklare tel: 0430 - 15398, e-post: [janet.harrysson@laholm.se](mailto:janet.harrysson@laholm.se)

Arrangör: Folkhälsorådet  
Ingen kostnad, vi bjuder på frukt