

Så skapar vi god hälsa för alla!

Välkommen till lansering av
Folkhälsopolicy 2017–2021
för Stockholms läns landsting

9.00-9.20 Välkommen

9.20-10.30 En panel reflekterar över, *Hur kan regionplanering påverka folkhälsan?* Samt *Hur kan kollektivtrafiken påverka folkhälsan?*

10.30-11.00 Kaffe

11.00-11.50 Panelen fortsätter att reflektera över, *På vilket sätt kan kultur bidra till en bättre folkhälsa?* Samt *Hur kan hälso- och sjukvården påverka folkhälsan?*

11.50-12.00 Avslutning och sammanfattning av vad som framkommit under dagen.



Jessica Ericsson

Ordförande beredningen för folkhälsa och psykiatri

Cecilia Magnusson

Verksamhetschef, Centrum för epidemiologi och
samhällsmedicin



Hur stor andel av stockholmarna
åkte kollektivt till arbetet i
februari?

- a 27%
- b 48%
- c 59%
- d 71%





På vilket sätt tog du dig
vanligtvis till din arbetsplats förra
måndagen?

- a cykel
- b promenad
- c kollektivt
- d bil

Panelen

Mål levnadsvanor, Mai-Lis Hellenius

Mål god jämlik och jämställd hälsa, Sara Fritzell

Mål minskad psykisk ohälsa, Christina Dalman

Mål arbetslinjen och hälsofrämjande
arbetsmiljöer, Gun Johansson

Hur kan regionplanering påverka folkhälsan?



Hur kan regionplanering påverka folkhälsan?

Levnadsvanor

Mai-Lis Hellenius



Insjuknande i hjärtinfarkt 1992 - 2012

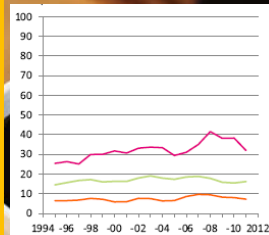
Antal per 100 000

Grundskola

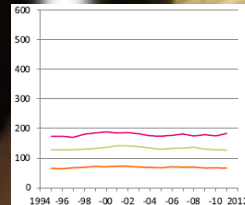
Gymnasial

Eftergymnasial

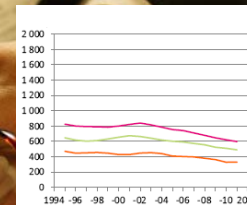
Kvinnor 35-44 år



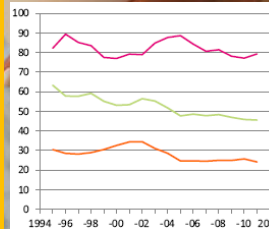
Kvinnor 45-64 år



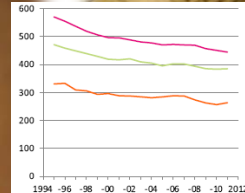
Kvinnor 65-79 år



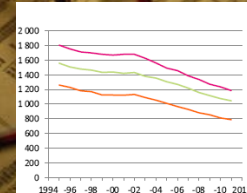
Män 35-44 år



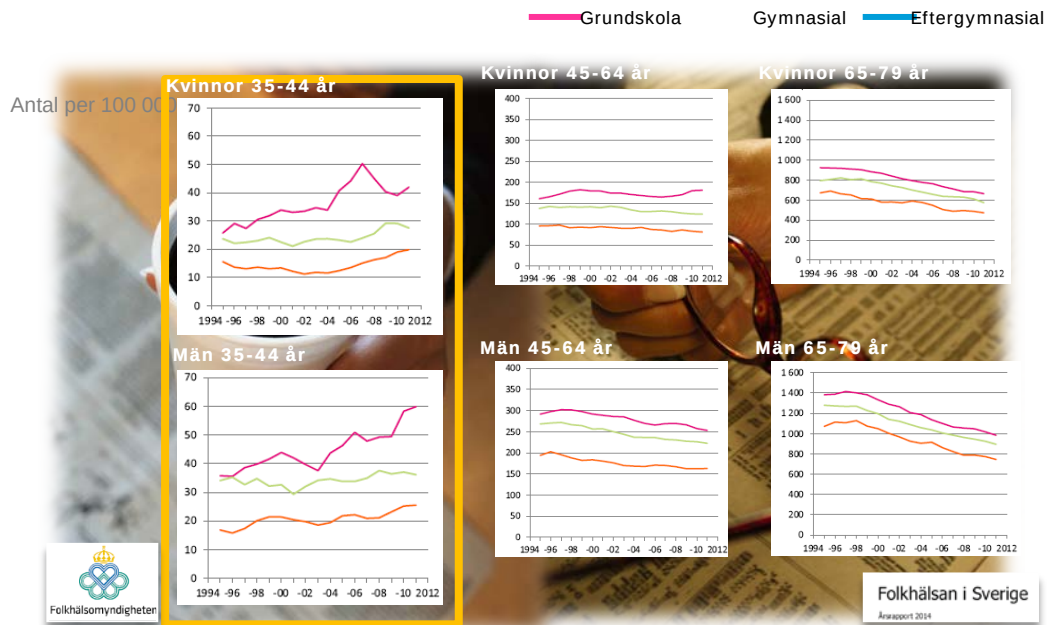
Män 45-64 år



Män 65-79 år



Insjuknande i stroke 1994 - 2012





Hur kan regionplanering påverka folkhälsan?

God jämlik och jämställd hälsa

Sara Fritzell



Regionplanering och jämlik hälsa

- Knappa resurser  sämre hälsa
- Lindra sociala effekterna av fattigdom
- Begränsning till närmiljö- behov av förbättringar!
 - Stadsplanering viktig (blandning typ av bostäder, samt affärer/cafeer, närhet samhällsservice)
 - Trygghet (vissa områden som är otrygga, gång/cykelmöjlighet till skolor etc)
 - Aktiviteter och inkluderande initiativ

Folkhalsokollen.se

- Här får du snabbt och enkelt överblick över hur levnadsvanor, hälsa och levnadsförhållanden är fördelade och utvecklas över tid i just din kommun eller stadsdel.
- Du kan lätt jämföra områden med varandra, visualiserat i kartor och diagram.
- Du kan även läsa mer om valda indikatorer och se hur de fördelar sig på kön, ålder eller utbildningsnivå.

Hur kan regionplanering påverka folkhälsan?

Minskad psykisk ohälsa

Christina Dalman



Regionplanering- Psykisk hälsa

År 2050 kommer 70 % av jordens befolkning leva i städer

- Att växa upp och leva i storstadsmiljö påverkar hjärnan (Lederbogen *et al*, Nature, 2011), dose-response samband
- En möjlig förklaring till "the urban effect"?
- Ångest, depression och psykotiska tillstånd vanligare i storstäder

Insatser som kanske kan motverka "the urban effect"?

- Cykelstråk, gåvänligt - fysisk aktivitet
- Grönområden
- Regionala stadskärnor- småstäder i storstaden
- Trygghet, tillit, trivsel
- Mötesplatser: Minskad isolering och ensamhet
- Motverka segregering och utanförskap

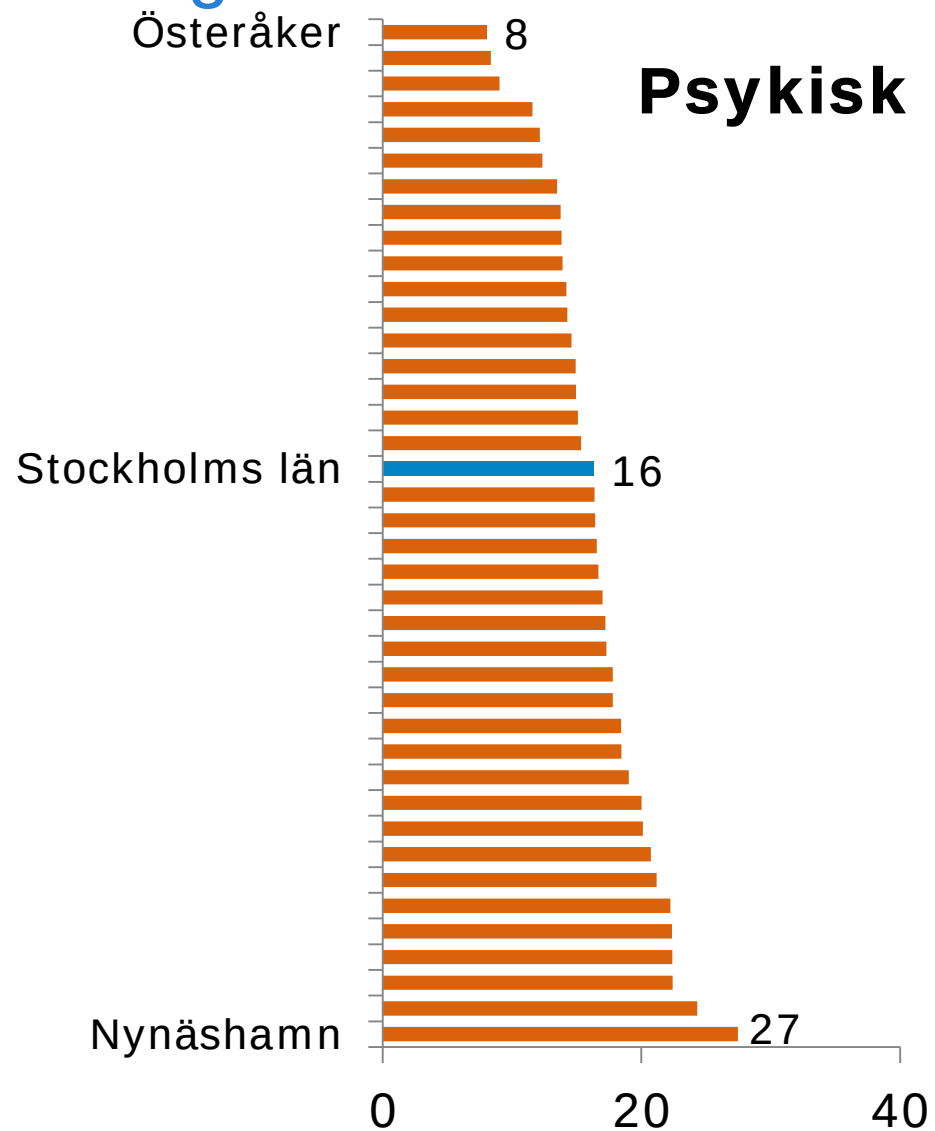
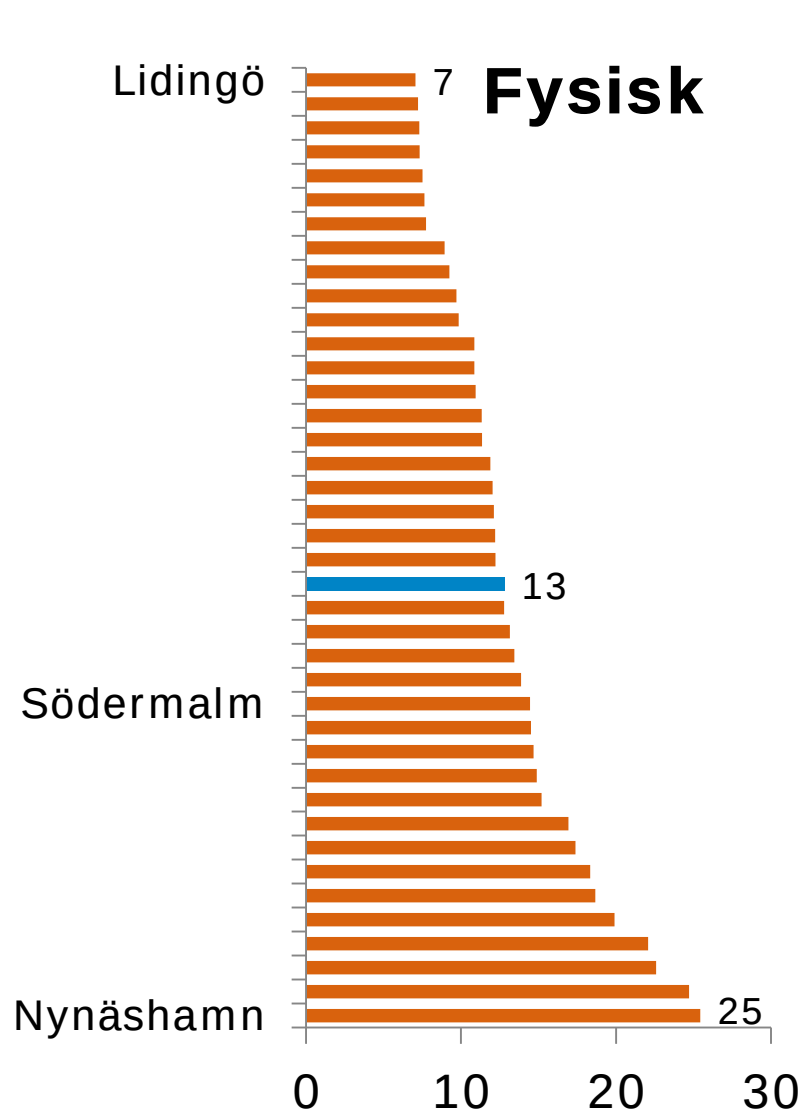
Hur kan regionplanering påverka folkhälsan?

Arbetslinjen och hälsofrämjande
arbetsmiljöer

Gun Johansson



Nedsatt arbetsförmåga kvinnor



Planera för samverkan mellan myndigheter

Beakta regionala skillnader i denna planering

3. Folkhälsa och regionplanering

- skicka in dina tankar, frågor och reflektioner till panelen



Hur kan kollektivtrafiken påverka folkhälsan?

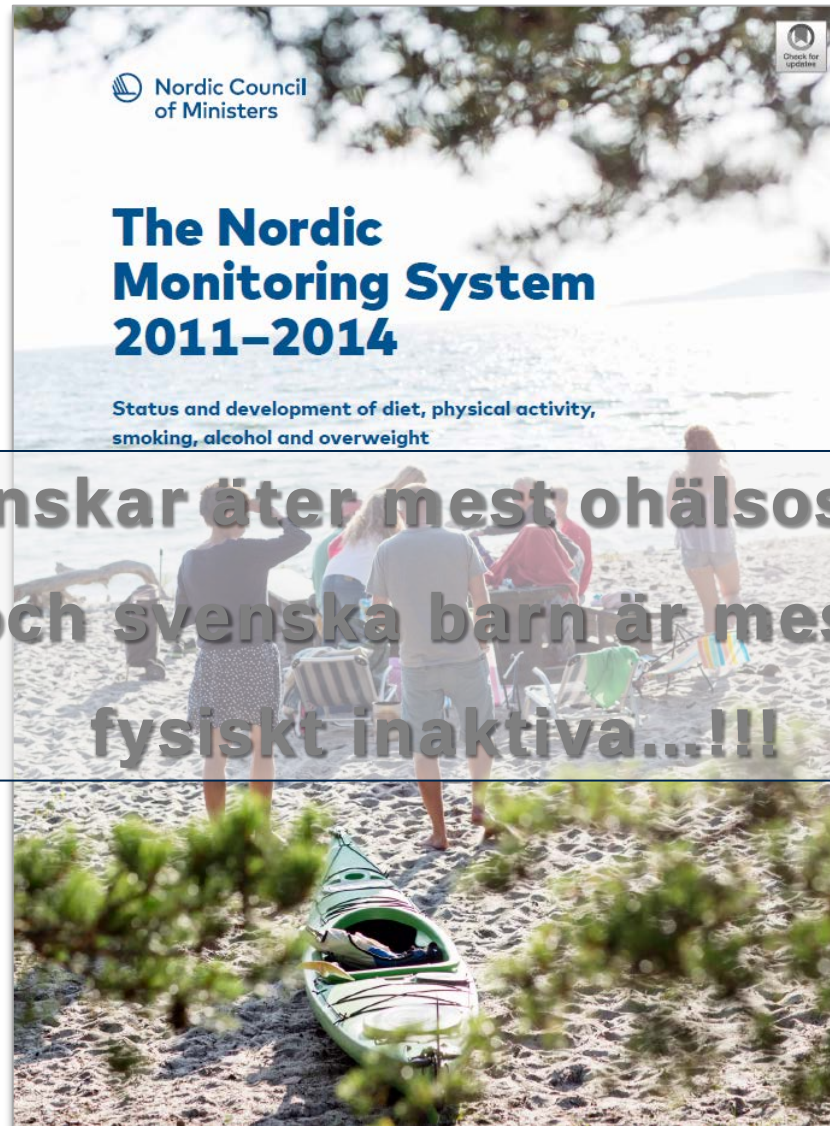


Hur kan kollektivtrafiken påverka folkhälsan?

Levnadsvanor

Mai-Lis Hellenius





**Svenskar äter mest ohälsosamt
och svenska barn är mest
fysiskt inaktiva...!!!**

Eurobarometer resultat

Svenskar motionerar mest i hela Europa

70 % säger att de motionerar minst en gång i veckan



European Commission. Eurobarometer 412 March 2014. Sport and Physical Activity.

Eurobarometer resultat



- ✓ 59 % idrottar eller motionerar sällan eller aldrig
- ✓ män motionerar mer än kvinnor
- ✓ motionerandet avtar med åldern; 71 % av kvinnorna och 70 % av männen över 55 år motionerar sällan eller aldrig

....men, vi sitter också mest!



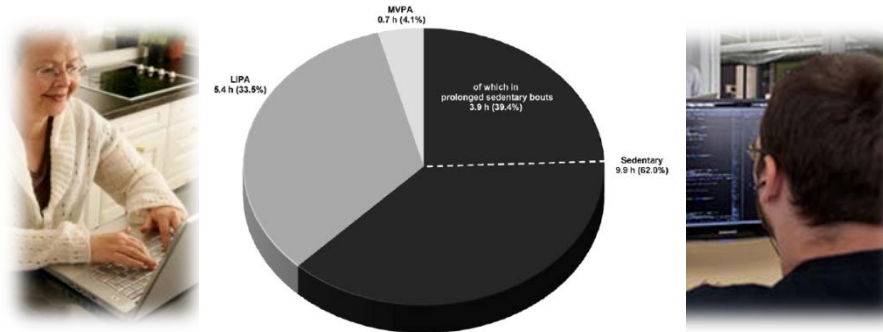
Var femte svensk (21 %) sitter mer än 8,5 timmar per dag

Danmark 25 %, Nederländerna 25 %,
Sverige 21 %, Luxemburg 20 %, Tjeckien 20 %



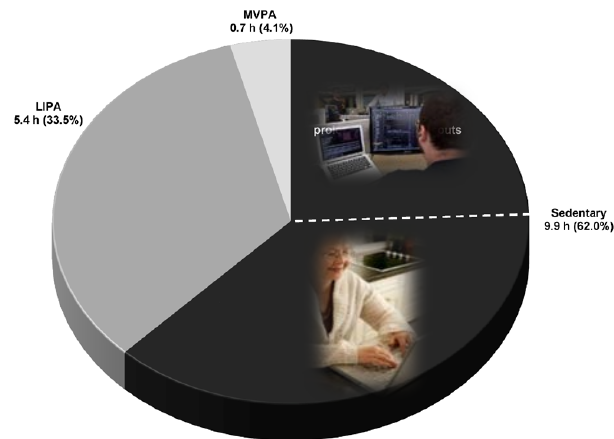
Svenskar sitter mest i världen!?

Accelerometer, 4 dagar- 1 vecka, n 948, 51 % kv, 50-64 år



- ✓ 9 - 10 timmar sittande i snitt
- ✓ 3 - 4 timmar långvarigt sittande utan avbrott
- ✓ bara 7 % uppfyllde rekommendationerna för fysisk aktivitet!

Vad betyder det?



**93% rör sig inte
tillräckligt mycket**

Stillasittandet hotar vår hälsa!

Meta-analys

47 studier, 44 prospektiva, självrapporterad sittande tid

Jämförelser mellan de mest stillasittande och de minst stillasittande



Ökad risk för

- ✓ diabetes
- ✓ hjärtkärlsjukdom
- ✓ hjärtkärl död
- ✓ cancer
- ✓ cancer död
- ✓ total dödlighet



...men, 30% minskad risk hos de som motionerade!

”Sitting is the new smoking”



**Varje timme framför TVn förkortar livet
med 22 minuter hos män och kvinnor över 25 år**

Hur kan kollektivtrafiken påverka folkhälsan?

God jämlik och jämställd hälsa

Sara Fritzell



Kollektivtrafik och jämlik hälsa

- Tillgänglig kollektivtrafik (kostnad och turer/turtäthet)
- Extra hänsyn utsatta grupper i planering, trygghet och tillgänglighet (barn, äldre, resenärer med funktionsnedsättning)
- Restider
- Jämställdhetsintegrera verksamheten
- Fördelning över regionen

Hur kan kollektivtrafiken påverka folkhälsan?

Minskad psykisk ohälsa

Christina Dalman



Kollektivtrafiken – minskad psykisk ohälsa

- Trygga miljöer
- God miljö vid arbetspendling minskar stress
- Minimera buller- stressnivå och sömn påverkas
(Baubach *et al* 2007)



Hur kan kollektivtrafiken påverka folkhälsan?

Arbetslinjen och hälsofrämjande
arbetsmiljöer

Gun Johansson



Befolkningsperspektiv

- Hur anpassas kollektivtrafik till människor som pga ohälsa har svårt att utnyttja den

SLL i rollen som upphandlare

Vilka krav ställs på arbetsvillkor vid upphandlingar?

Hur följs dessa upp?



4. Folkhälsa och kollektivtrafik – skicka in dina tankar, frågor och reflektioner till panelen



5. På vilket sätt kan kultur bidra till en bättre folkhälsa?



Kultur- minskad psykisk ohälsa

- www.kulturellahjarnan.se
- Musikterapi och sång mest beforskat - har effekt på depression, autism, psykos
- Dansterapi börjat studeras
- Kulturella aktiviteter som behandling t.ex. Hunt studien i Norge- minskad depression, ångest men tvärsnitt liksom många andra studier
- Kulturaktiviteter- bryter social isolering
- Programkatalogen Kultur i vården- salutogent perspektiv

Hur kan hälso- och sjukvården påverka folkhälsan?



Hur kan hälso- och sjukvården påverka folkhälsan?

Levnadsvanor

Mai-Lis Hellenius



Halverad dödlighet i hjärtinfarkt 1986-2002 i Sverige



Förklaring?

55% - sjunkande blodfetter och blodtryck och minskad rökning

Kostförändring och sjunkande kolesterolvärden dominerar

36% - medicinsk behandling

Oroande trender – övervikt, diabetes

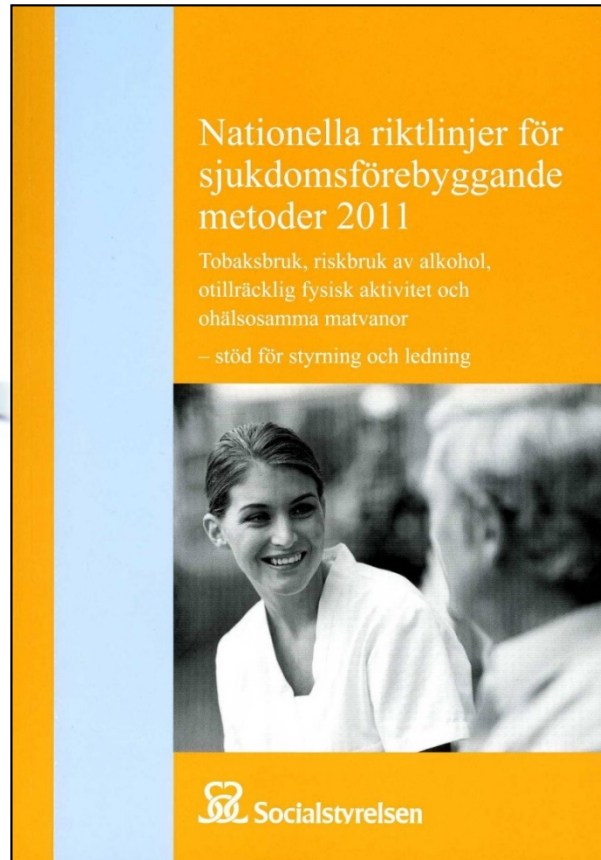


**Levnadsvanor och hälsa
– vetenskaplig evidens**

**Riktlinjer och
rekommendationer**

**Hälsa- och sjukvården
Allmänhet**

Livsstilsfrågor - mycket aktuella



Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder

Tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor – stöd för styrning och ledning

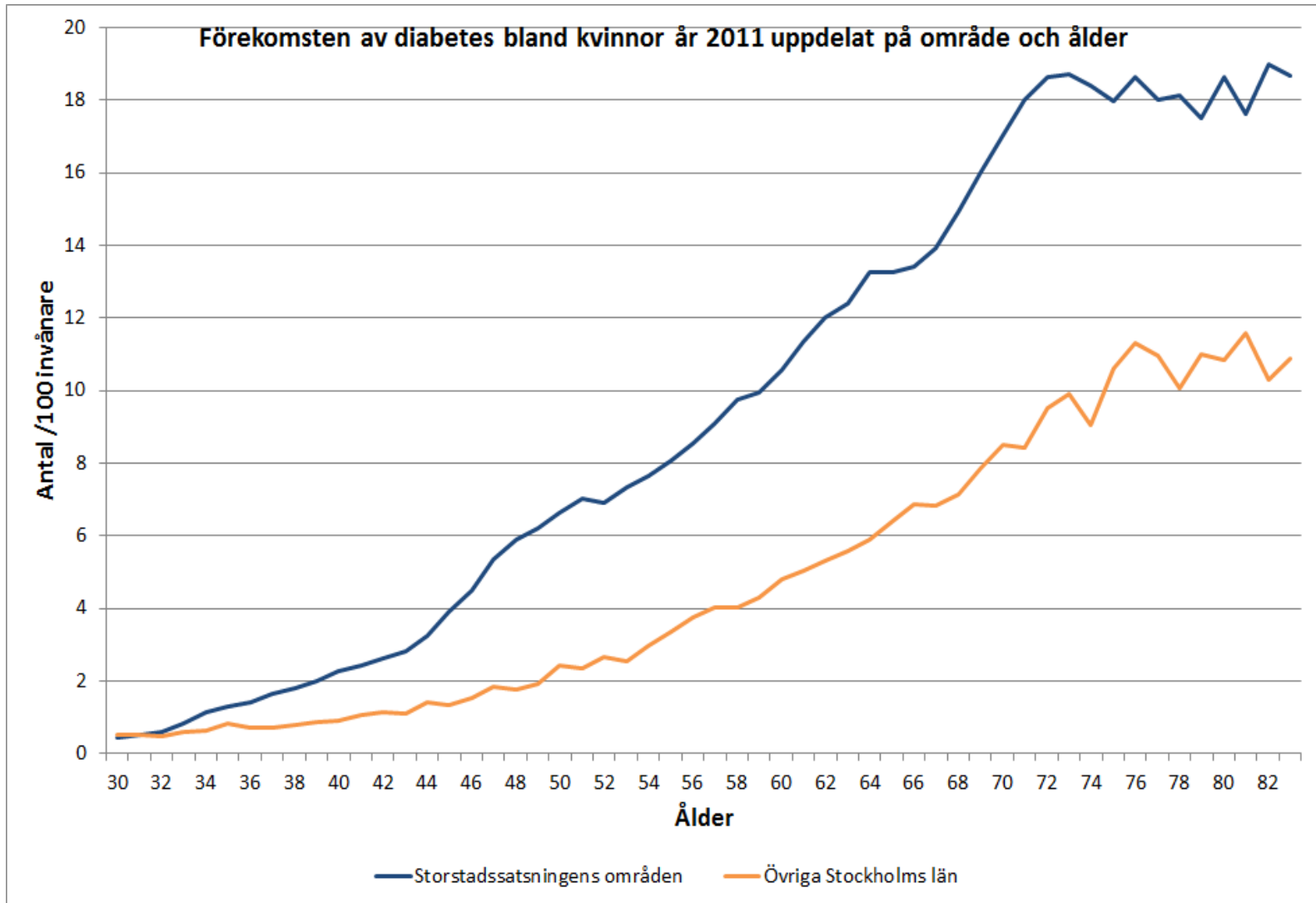
Hur kan hälso- och sjukvården påverka folkhälsan?

God jämlik och jämställd hälsa

Sara Fritzell



Hälsa- och sjukvården och jämlik hälsa



Vårdens utmaningar

- Uppmärksamma ojämlikhet i hälsa
- Öka hälsolitteracitet- informera nyanlända om hälso- och sjukvårdens struktur
- Vården som arbetsgivare- mer flexibla arbetstider
- Nå dem som är svåra att nå, ex
 - Hälsofrämjande insatser i primärvården
 - Utökat barnhälsovårdsprogram Rinkeby
 - Samverkan olika instanser, Hamnen Gustavsberg



Jämförelse mellan olika grupper i befolkningen, FHE2014, Stockholms län.

	Befolkningen	Utrikes födda	Ensamstående mödrar	Arbetslösa unga vuxna	Personer med sjuk/akt ers	Personer boende i Storstadssatsningens områden
	18-64 år	18-64 år	18-60 år	18-24 år	18-64 år	18-64 år
Antal svarande	15614	3061	346	76	401	843
Vård och ekonomiska resurser						
Avstått tandläkare	14,2	21,2	29,8	21,7	36,2	24,6
Avstått sjukvård	4,3	6,3	11,0	11,6	11,2	9,5
Avstått läkemedel	3,9	5,3	11,6	6,8	15,4	8,2
Hälsoutfall						
Långvarig begränsande sjukdom	18,7	21,4	23,5	22,6	89,4	25,8
Sämre än god självskattad hälsa	23,0	27,6	32,8	33,0	79,2	33,7
Nedsatt psykiskt välbefinnande	26,1	25,6	39,6	40,8	46,0	28,7



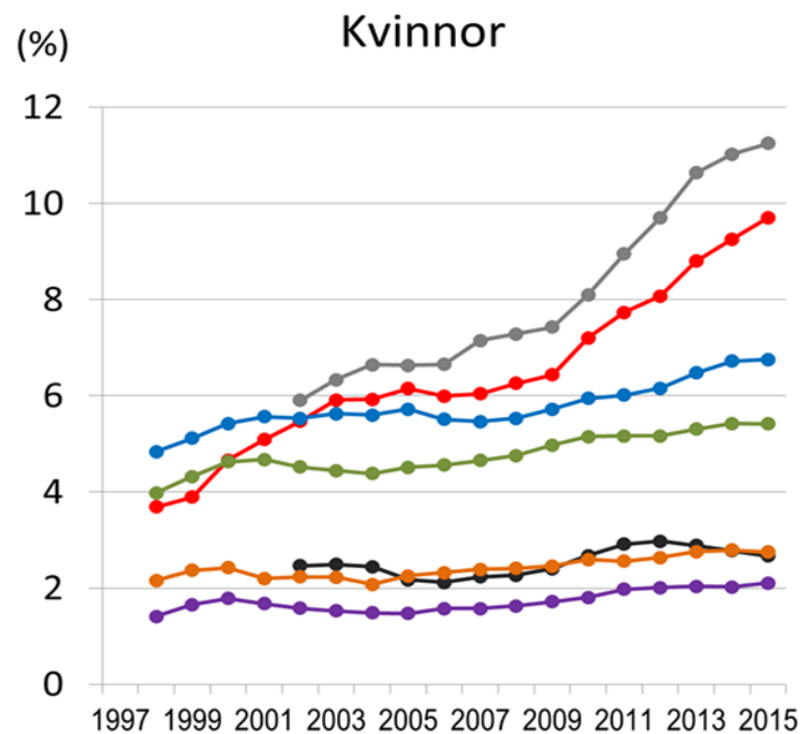
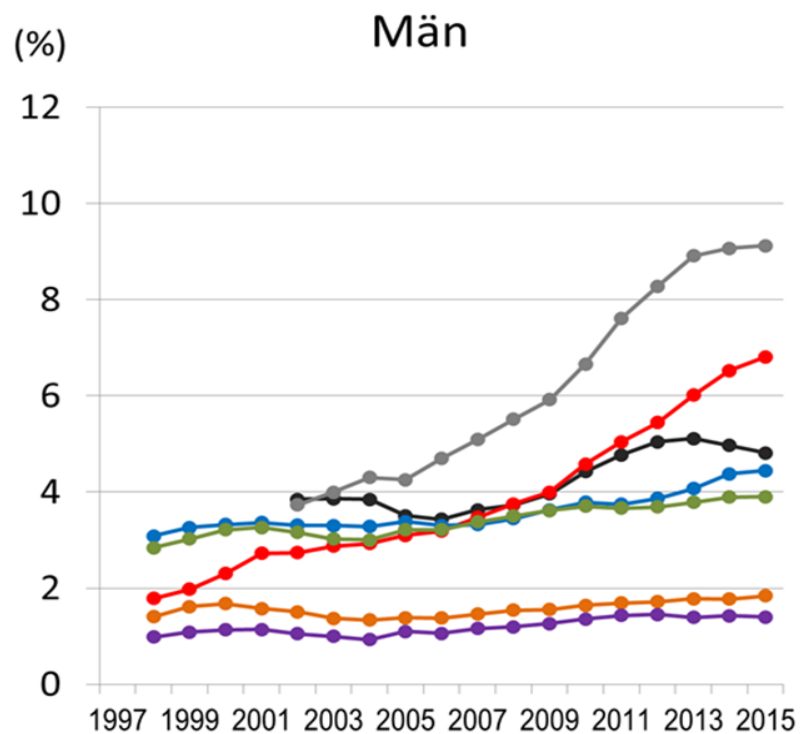
Hur kan hälso- och sjukvården påverka folkhälsan?

Minskad psykisk ohälsa

Christina Dalman

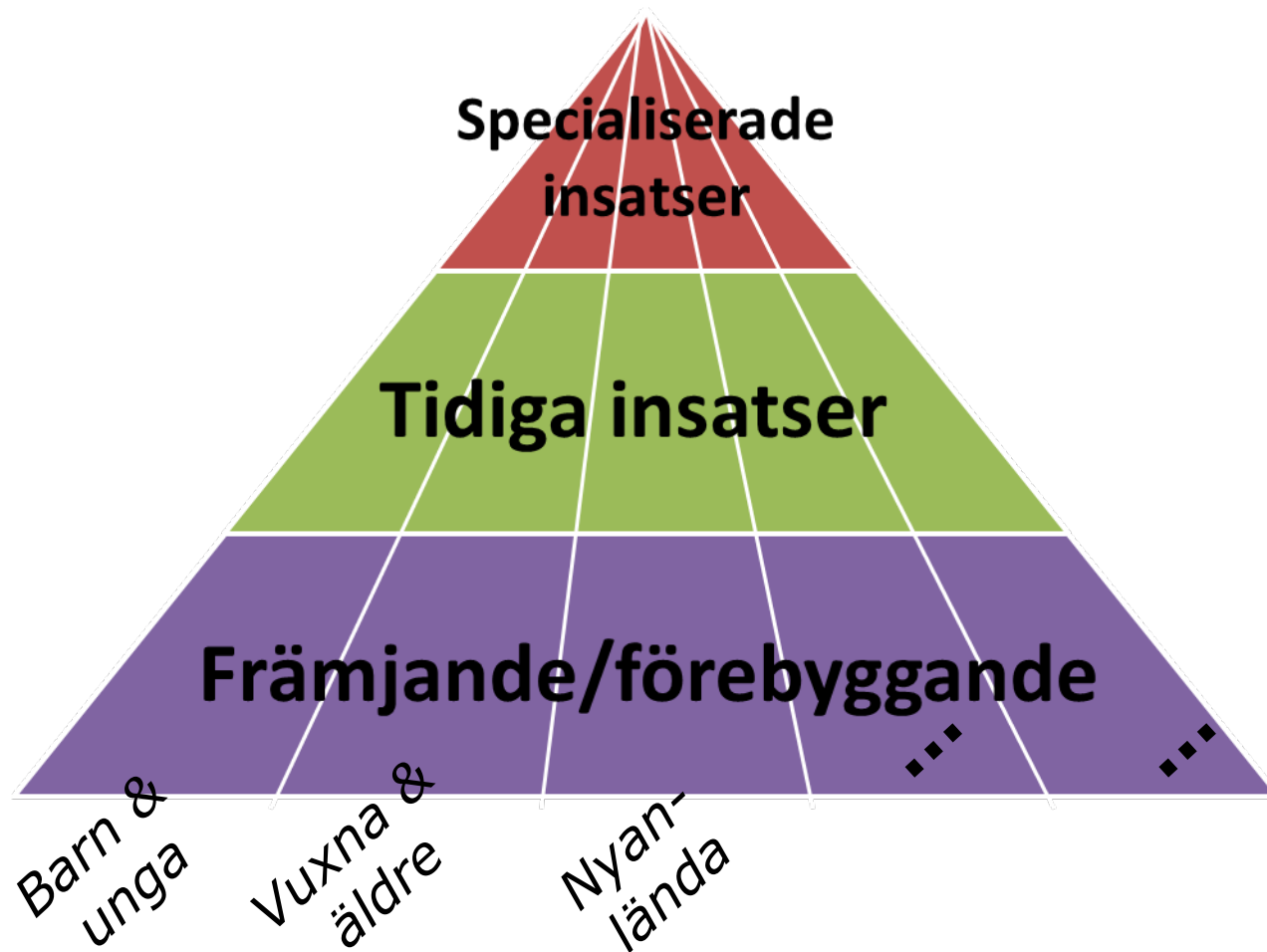


Andel av befolkningen i Stockholms län som får vård inom psykiatrisk öppenvård per åldergrupp



0 - 12 år
13 - 17 år
18 - 24 år
25 - 44 år
45 - 64 år
65 - 74 år
75+ år

Överenskommelsen t.o.m. 2022 mellan Regeringen och SKL kring utvecklingen av psykisk (o)hälsa



Främjande/förebyggande tidiga insatser, nivå 1

- Lekmannastöd enligt exempel från utvecklingsländer
- Frivilligorganisationer

Främjande/förebyggande, nivå 2

En arena inom vården är MVC/BVC dit alla kommer - öka psykosociala insatser under foster- nyföddhetsperiod och tidig barndom

- Livsstilscoaching för att motverka skadlig exponering av fostret
- Identifiera barn
 - till föräldrar med psykisk ohälsa och missbruk
 - med avvikande anknytningsmönster, kommunikationsproblem, utagerande beteende
- Föräldrastödsprogram (grupp)

Prevention/ tidiga insatser, nivå 2

Första linjens psykiatri inom vården =
husläkarmottagningar och BUM

- Uppmärksamma grupper som har ökad risk för psykisk ohälsa t.ex. nyanlända
- Stresshantering och sömngrupper
- Öka bemanningen av psykologer och möjlighet till evidensbaserad terapi inkl. internet baserad behandling vid depression och ångest

Specialiserad vård, nivå 3

Personer med allvarlig psykisk sjukdom löper en högre risk att drabbas av somatisk sjukdom samtidigt som deras förutsättningar att värna den egna hälsan kan vara begränsade.

Förkortad livslängd: 12-15 år

Hjärt-kärlsjukdom och cancer är främsta orsakerna

Livsstilsfaktorer, levnadsvillkor, neuroleptika behandling bidrar till detta

www.psykiatristod.se

Hur kan hälso- och sjukvården påverka folkhälsan?

Arbetslinjen och hälsofrämjande
arbetsmiljöer

Gun Johansson



- Rehabiliteringskoordinatorer
- Sjuknärvaro bland egen personal
- Utveckla god upphandlingskompetens

6. Folkhälsa och hälso- och sjukvården – skicka in dina tankar, frågor och reflektioner till panelen





Vad tar du med dig från dagen?



Hur ska du sprida din kunskap
om folkhälsopolicyn till dina
kollegor?