

**Tillsammans
kan vi skapa
god hälsa
för fler**



Tillsammans kan vi skapa god hälsa för fler

En viktig förutsättning för att klara framtidens välfärdsutmaningar är att invånarna i Region Örebro har en god hälsa. Det innebär att offentlig sektor behöver arbeta än mer hälsofrämjande och förebyggande, både i egen verksamhet men också tillsammans med andra aktörer.



Men hur gör man och hur vet man vad som blir bäst? Vad är det som gör att en insats fungerar bra i ett sammanhang men sämre i ett annat? Hur kan vi följa effekter av proaktivitet på lång och kort sikt?

Vi vill ingjuta mod och ge inblick i hur man kan navigera i ekosystemet kring folkhälsoutmaningen för att bättre nå verklig förändring.

Detta material, framtaget i samarbete med politiker, tjänstemän och folkhälsoexperter, önskar bidra med ett holistiskt perspektiv på folkhälsa i länet. Det är både praktiskt och teoretiskt, erbjuder fördjupningar och övergripande sammanfattningar. Det är något att använda i föreläsningar, att arbeta med i workshops och utveckla tillsammans.

ALLA barns rätt till goda uppväxtvillkor, utveckling och till bästa möjliga hälsa

Kostnad för psykisk ohälsa

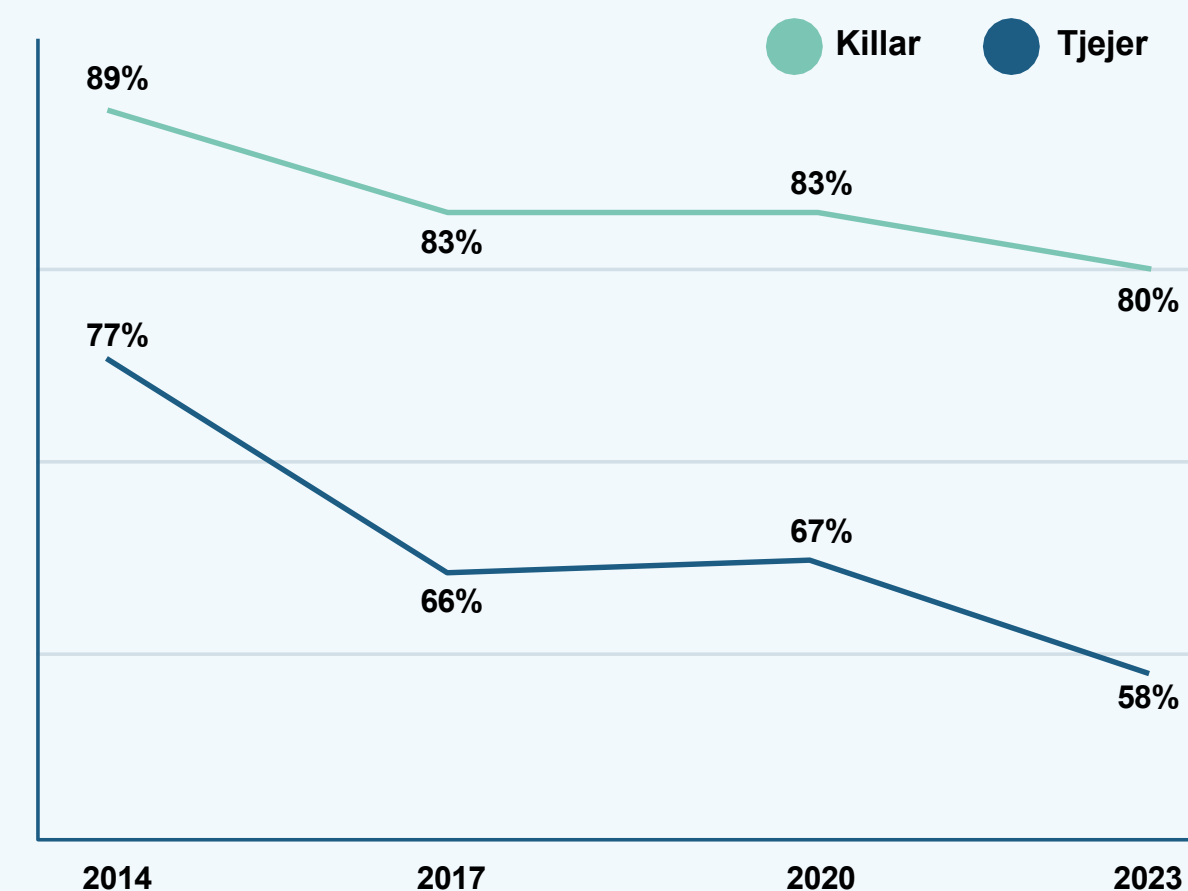
253 miljarder kronor

Den totala kostnaden för psykisk ohälsa för Sverige beräknades 2015 till 21,7 miljarder euro, närmare 5 procent av bruttonationalprodukten (BNP).

Källa: Europeiska Unionen (EU) och World Health Organization (WHO)

Andel som oftast mår bra

Liv och hälsa ung 2023, Örebro län



På bara nio år har andelen flickor i årskurs, 7, 9 och år 2 i gymnasiet som oftast mår bra minskat med 19 procentandelar.

Sverige



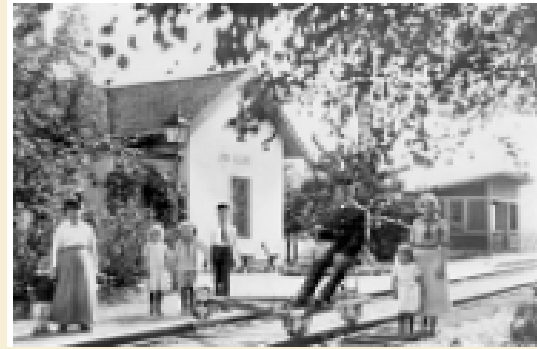
70 miljarder
kronor

per år kostar obesitas och dess följsjukdomar för Sverige. Det är enorma samhällskostnader som skulle kunna förebyggas.

Örebro Län

2 miljarder
kronor

per år kostar obesitas och dess
följsjukdomar i Örebro län.



Lillån

Medellivslängd: 90,3 år
Medianbelopp: 310 000
Eftergymnasial utb: 39,3%

----- 3,5 km ----->



Vivalla

Medellivslängd: 77,5 år
Medianbelopp: 159.000
Eftergymnasial utb: 9,3%



Brickeberg

Medellivslängd: 89,5 år
Medianbelopp: 286 000
Eftergymnasial utb: 47,4%

----- 150 meter ----->



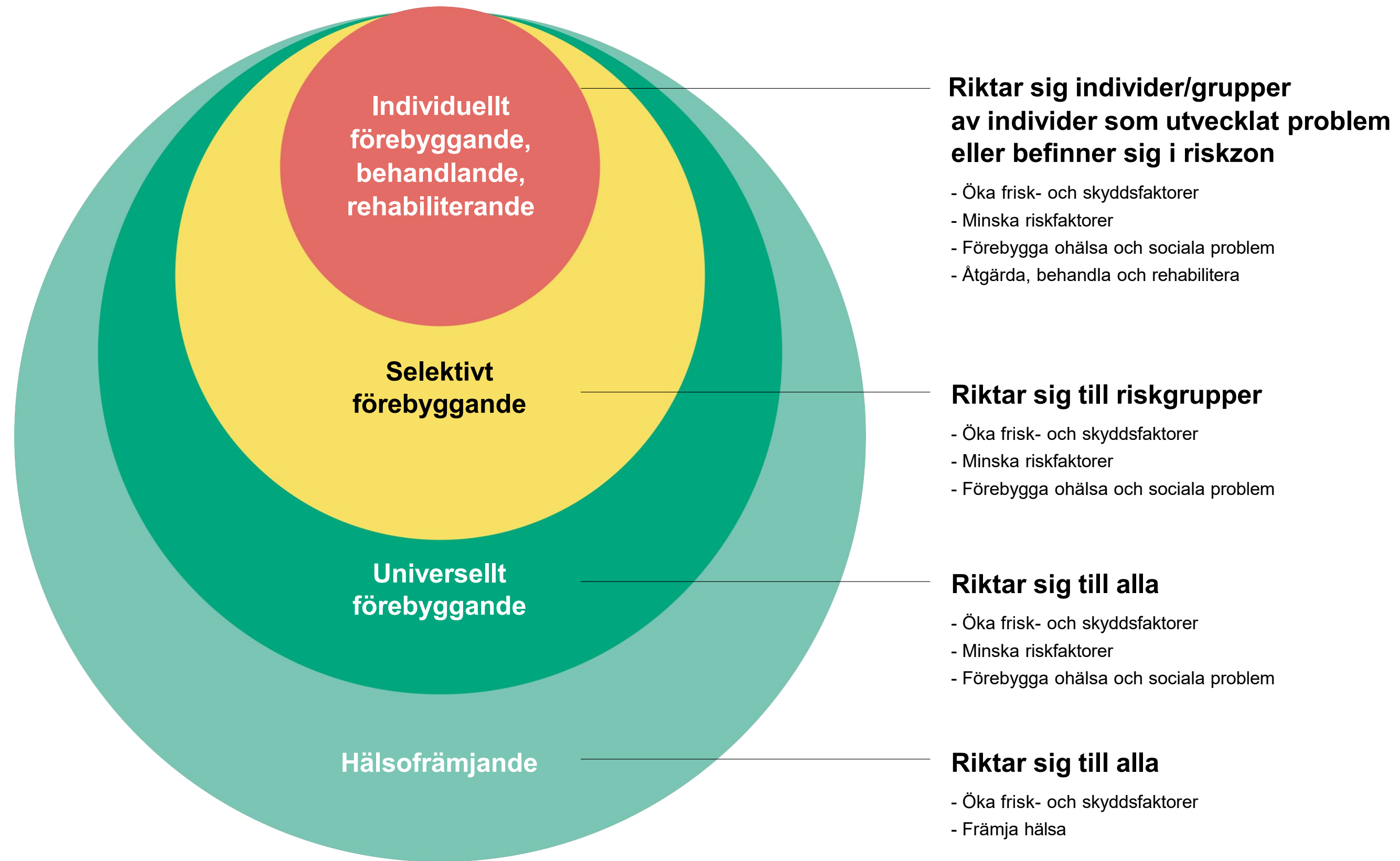
Brickebacken

Medellivslängd: 80,0 år
Medianbelopp: 179 000
Eftergymnasial utb: 17,8%

Visste du att en av de viktigaste hälsofrämjande insatserna är att få alla barn att gå ur grundskolan med godkända betyg?



Främjande och förebyggande

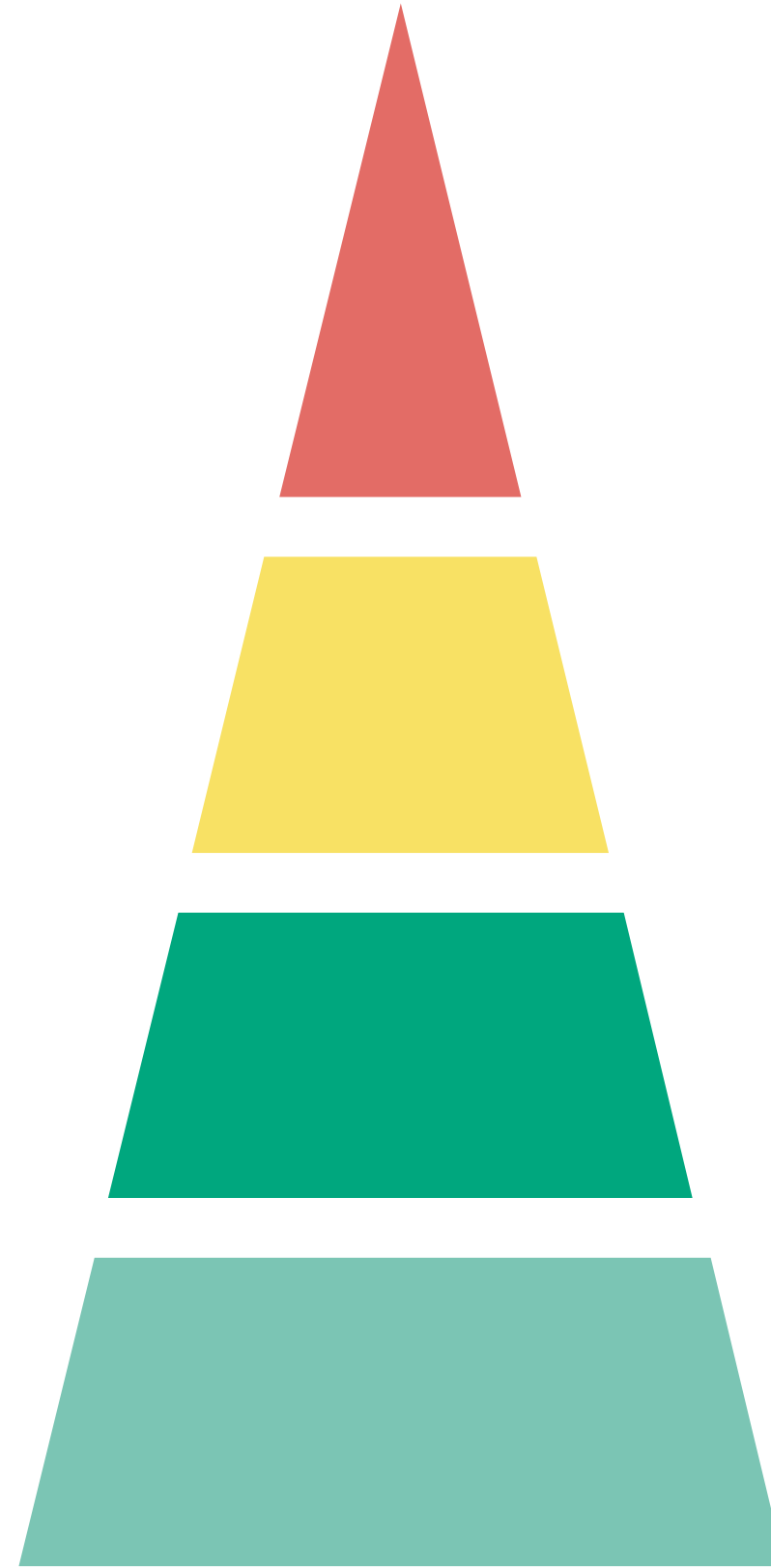


Åtgärdande

Förebyggande

Förebyggande

Hälsofrämjande



Indikerat

Insatser riktas till *individer* som identifierats med problem eller som befinner sig i riskzon. Öka frisk- och skyddsfaktorer och minska riskfaktorer.

Selektivt

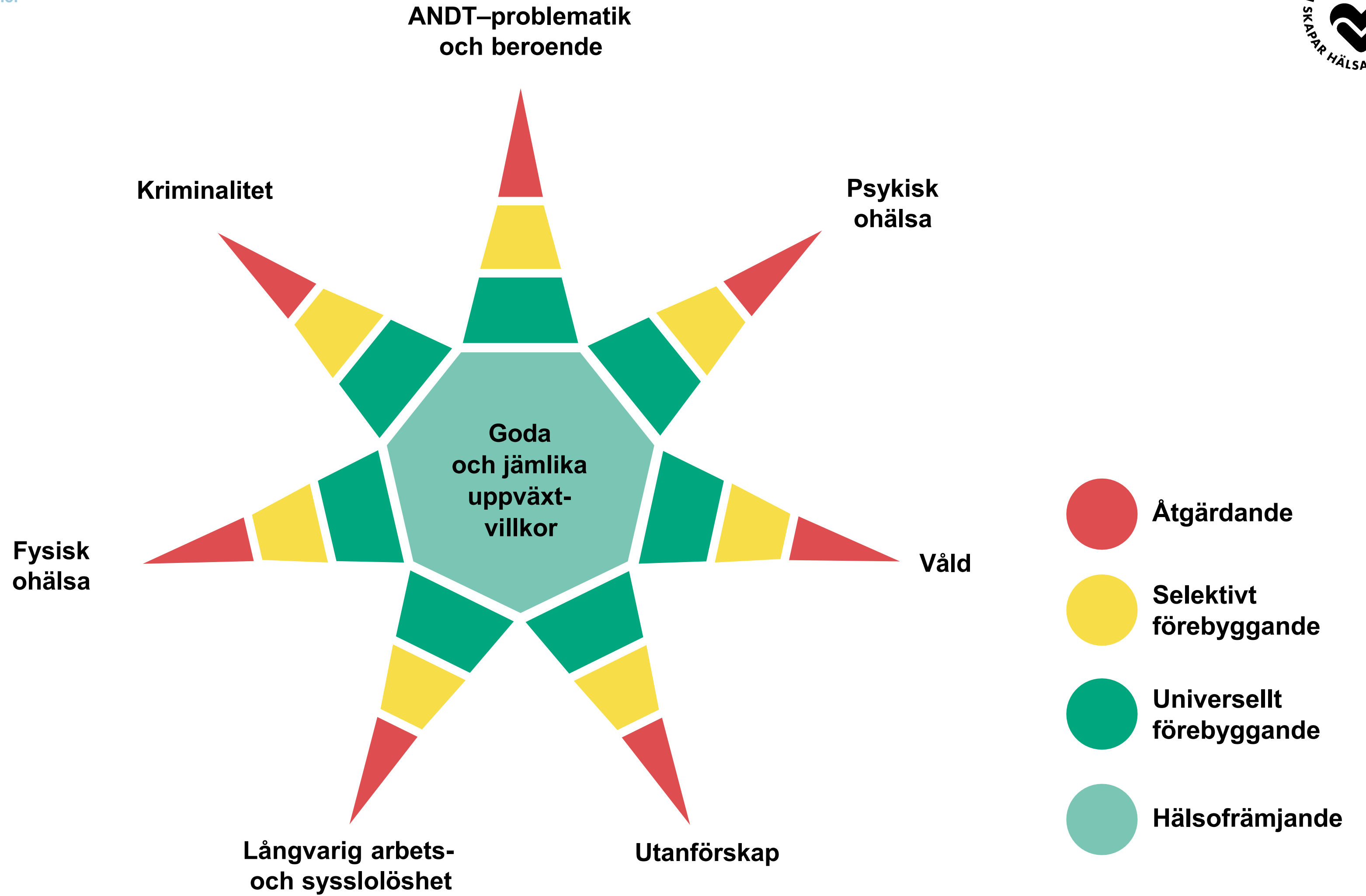
Insatser riktade till undergrupper som är särskilt utsatta för en eller flera riskfaktorer. Öka frisk- och skyddsfaktorer och minska riskfaktorer.

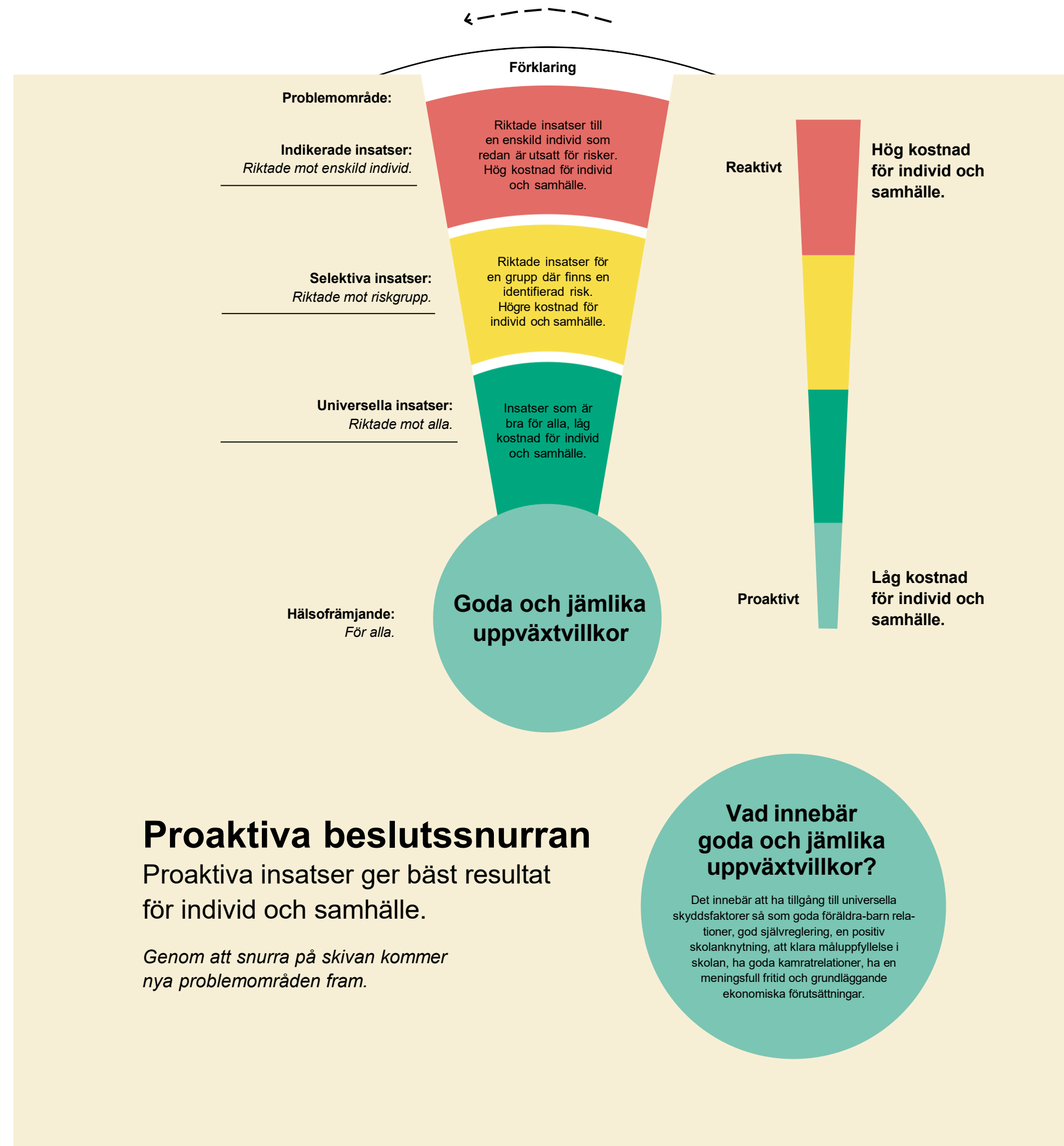
Universellt

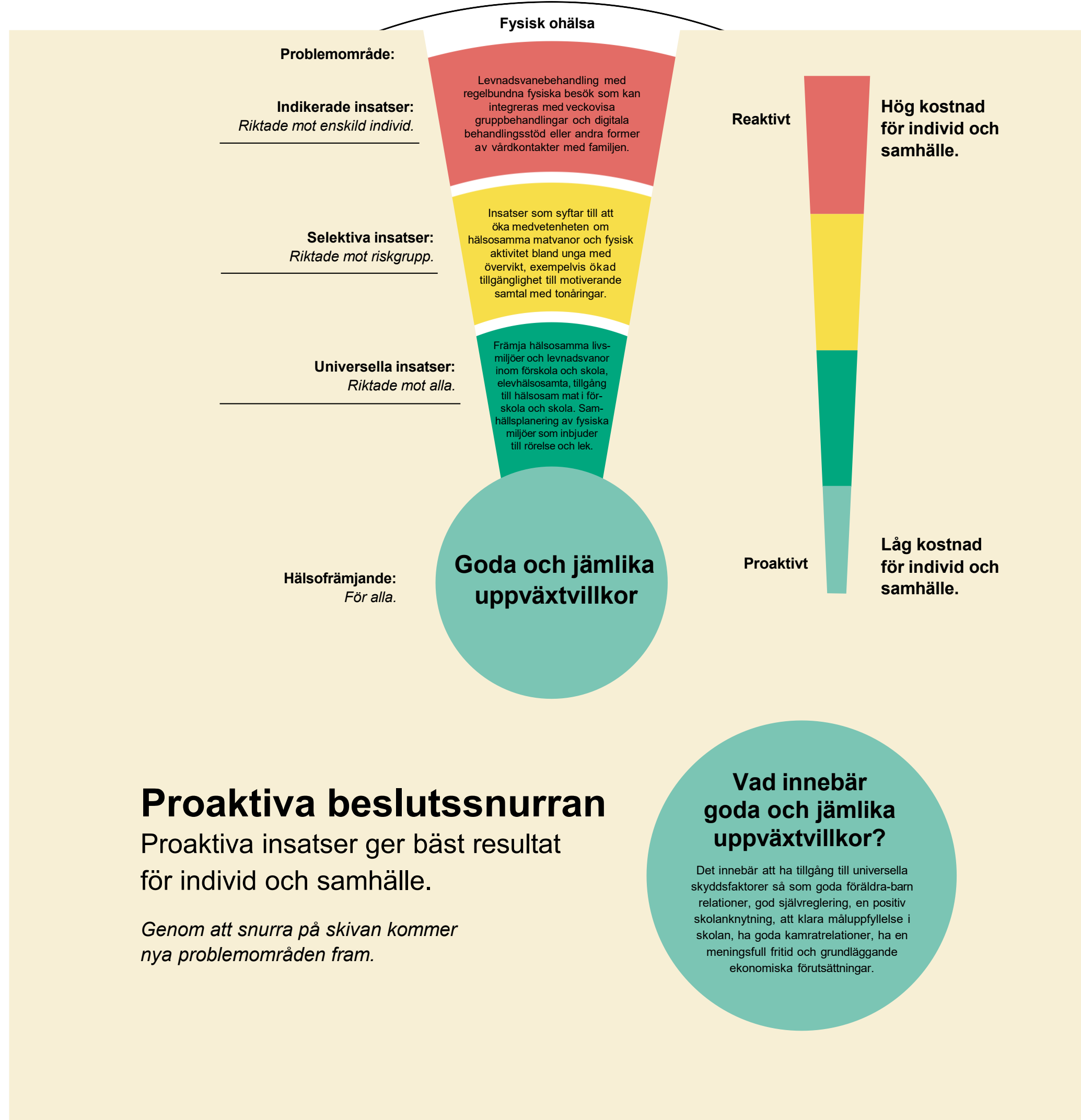
Insatser som inte tar hänsyn till skillnader mellan grupper utan riktas till alla oavsett grad av risk. Öka frisk- och skyddsfaktorer och minska riskfaktorer.

Universellt

Insatser för att främja hälsa. Öka frisk- och skyddsfaktorer.

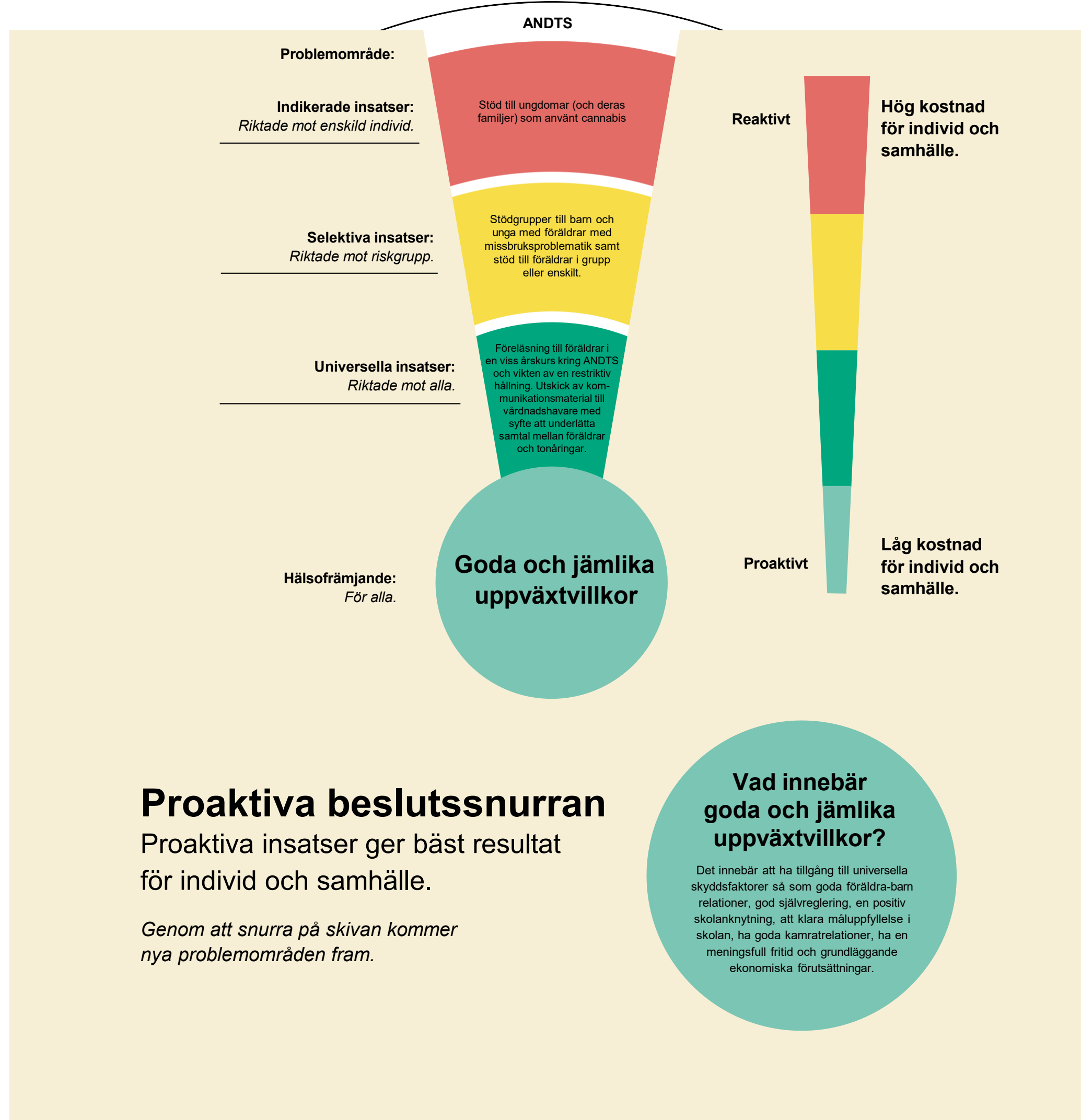


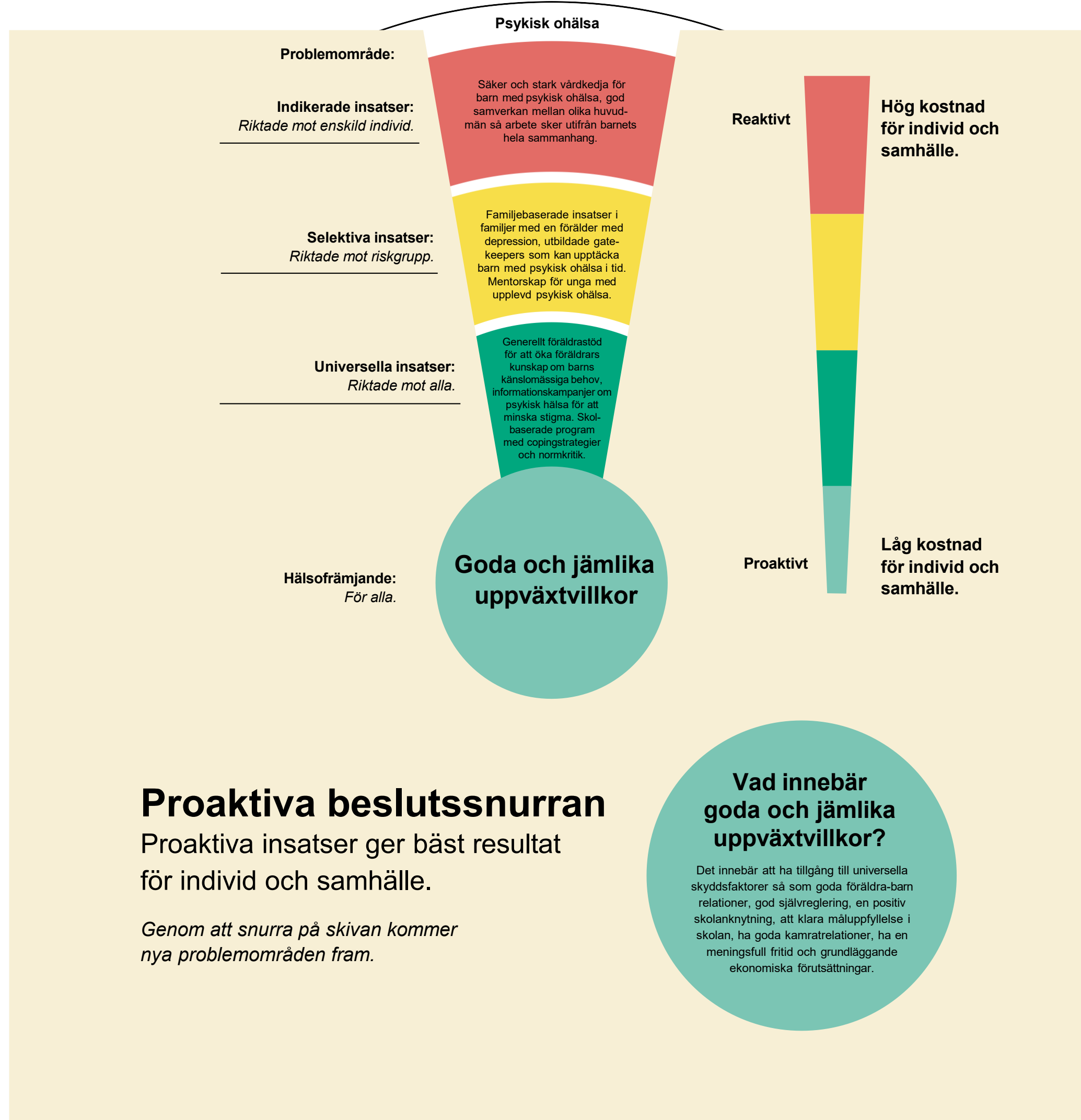


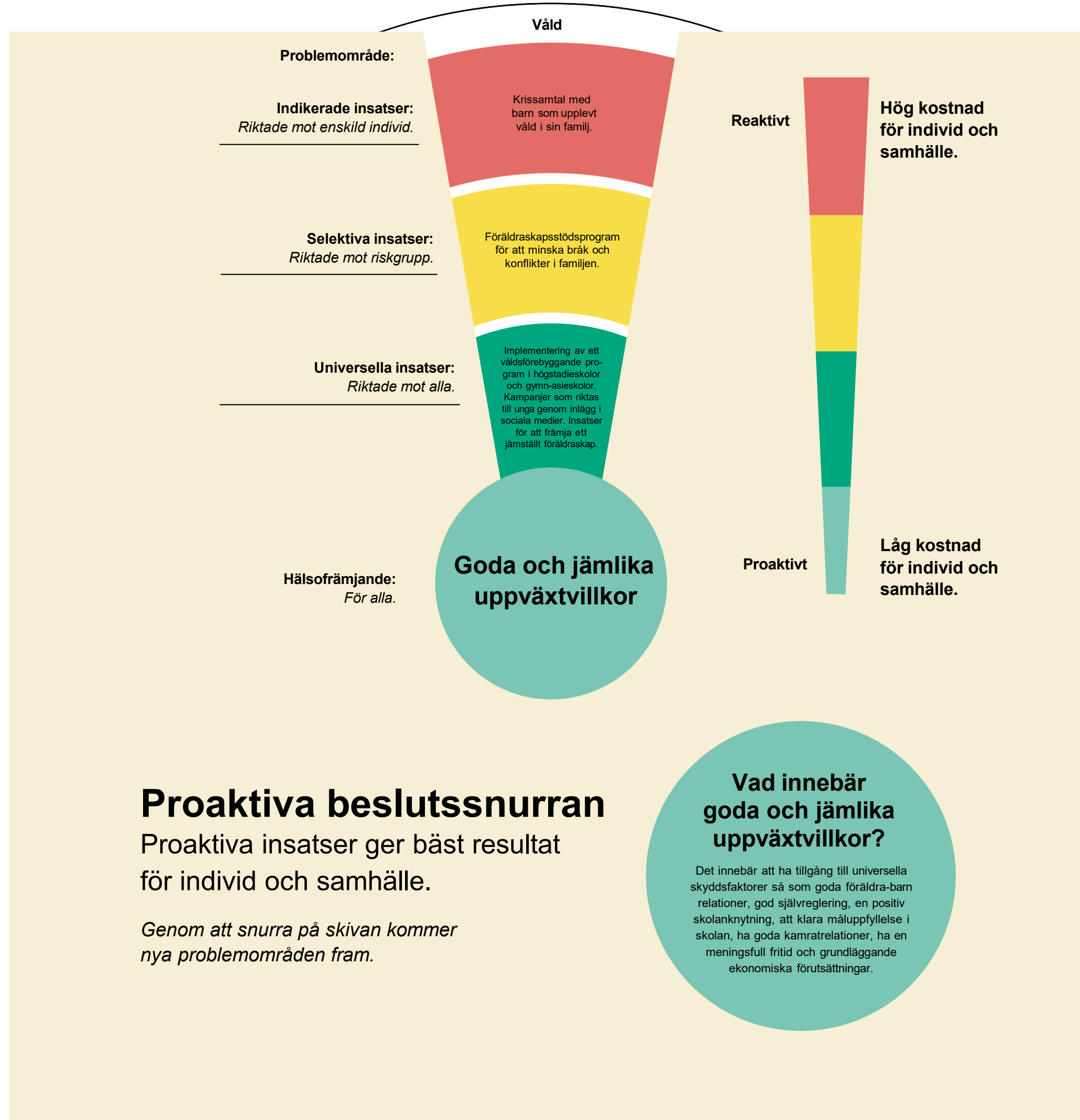
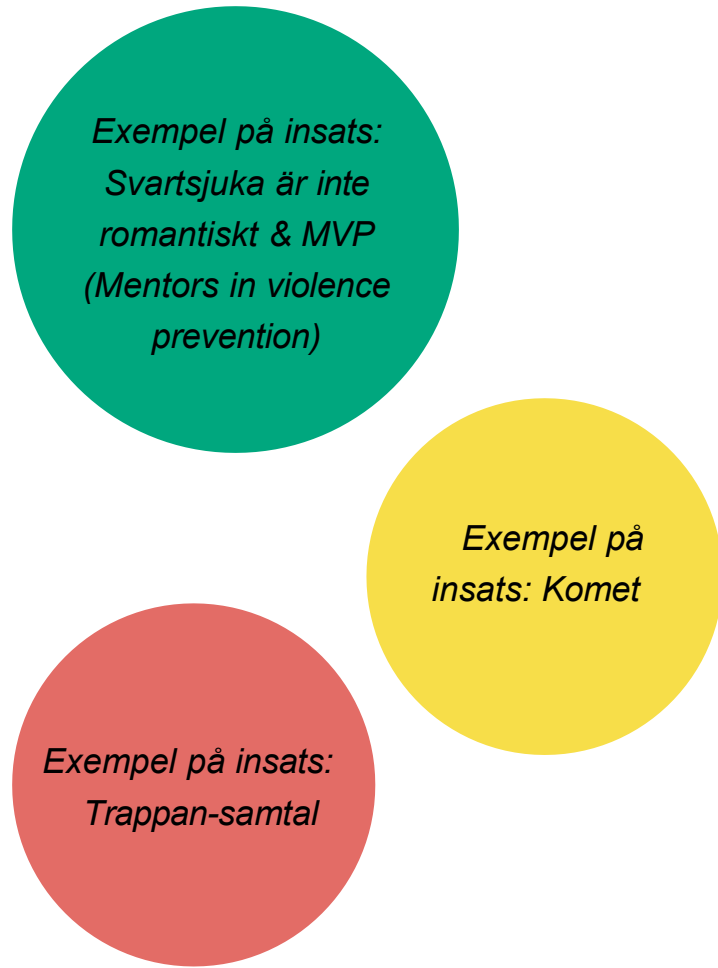


*Exempel på insats:
Ärligen skickas Tonårsparlören ut till vårdnadshavare med barn som fyllt 14 år med syfte att underlätta för samtal mellan föräldrar och deras tonåringar kring ämnet.*

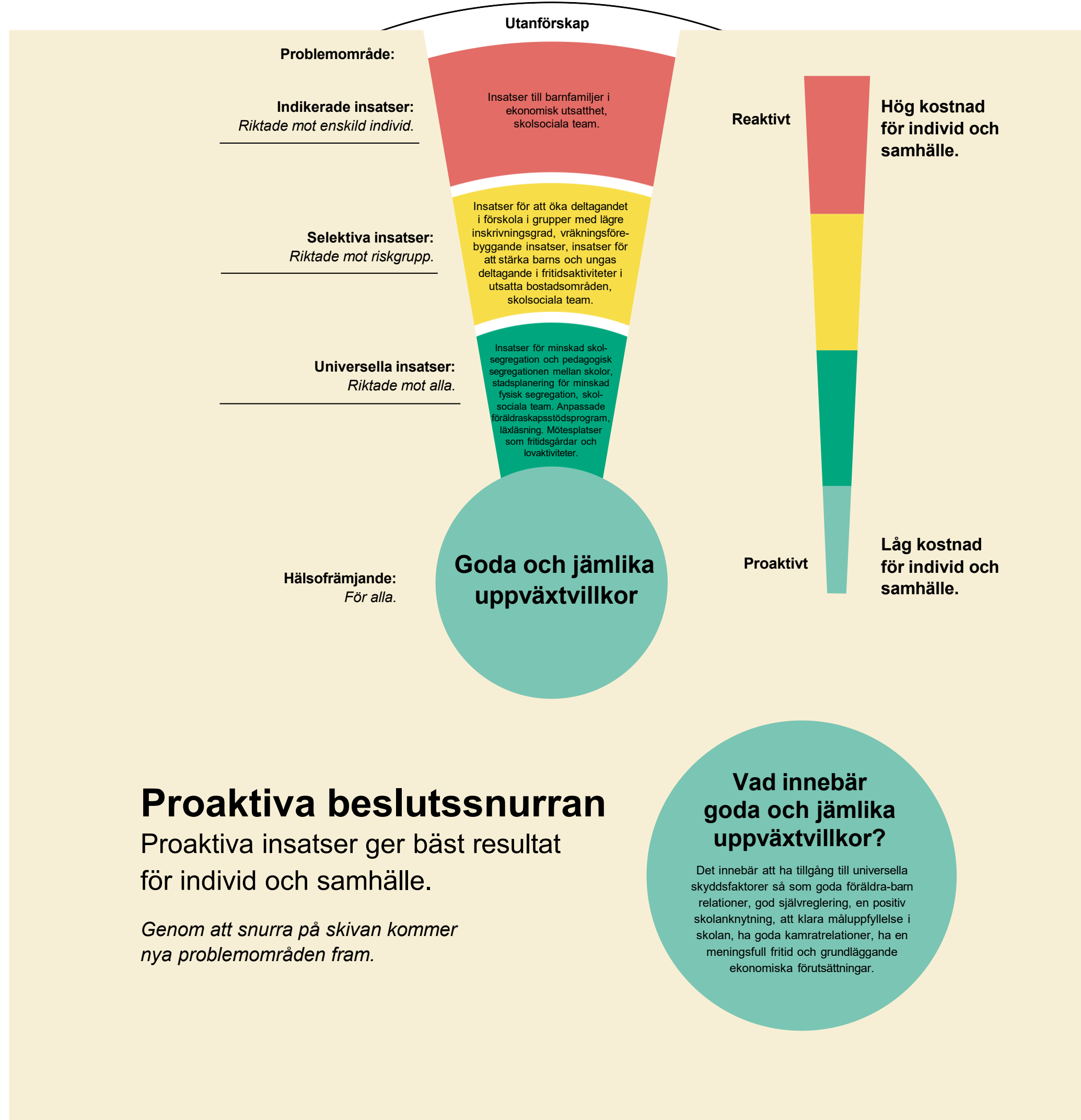
*Exempel på insats:
Cannabisprogram för ungdomar.*

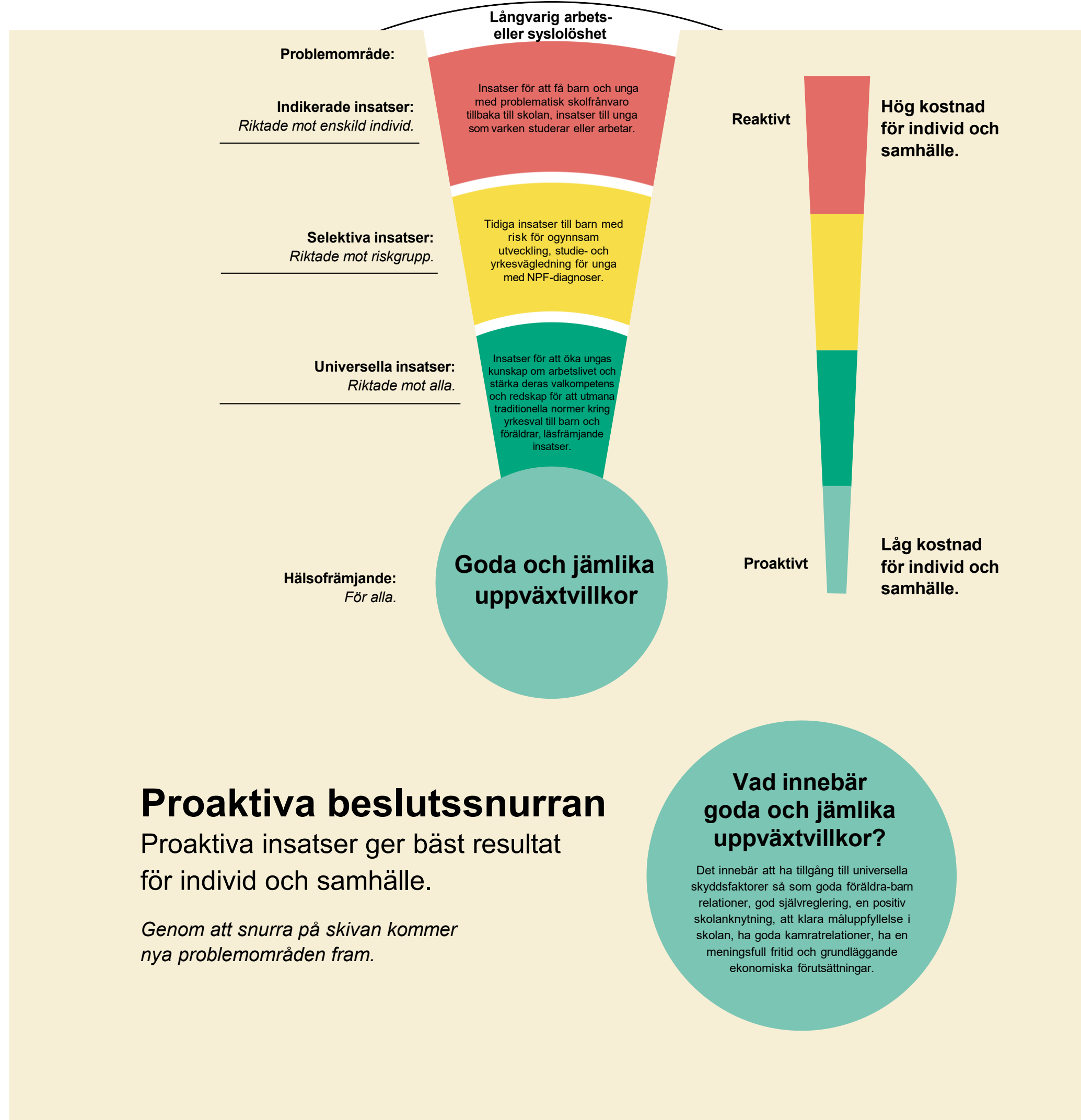




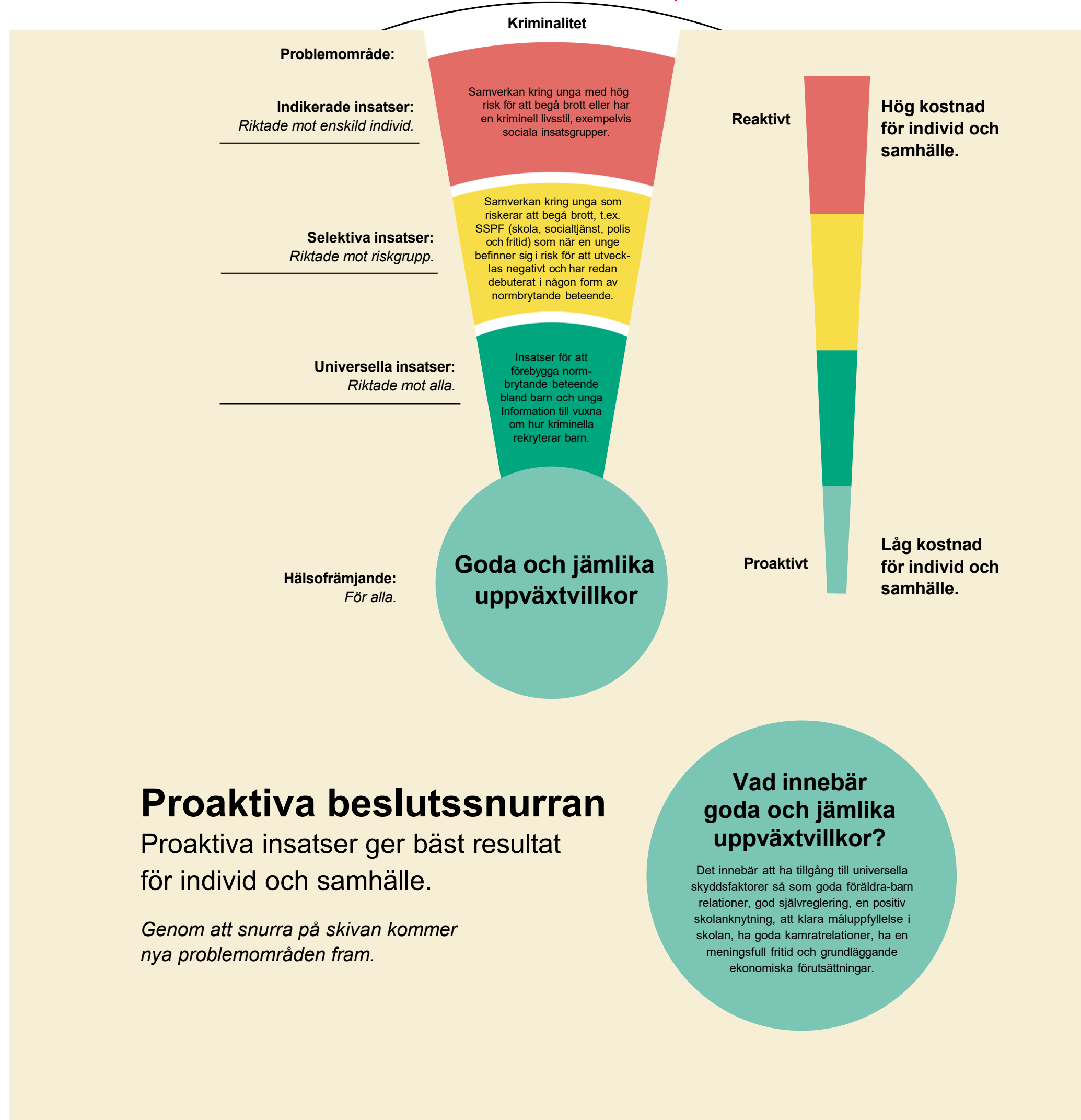


Exempel på insats:
Föräldraskap i Sverige
& En förälder blir till
för professioner.





Exempel på insats:
foldern Gängsnacket

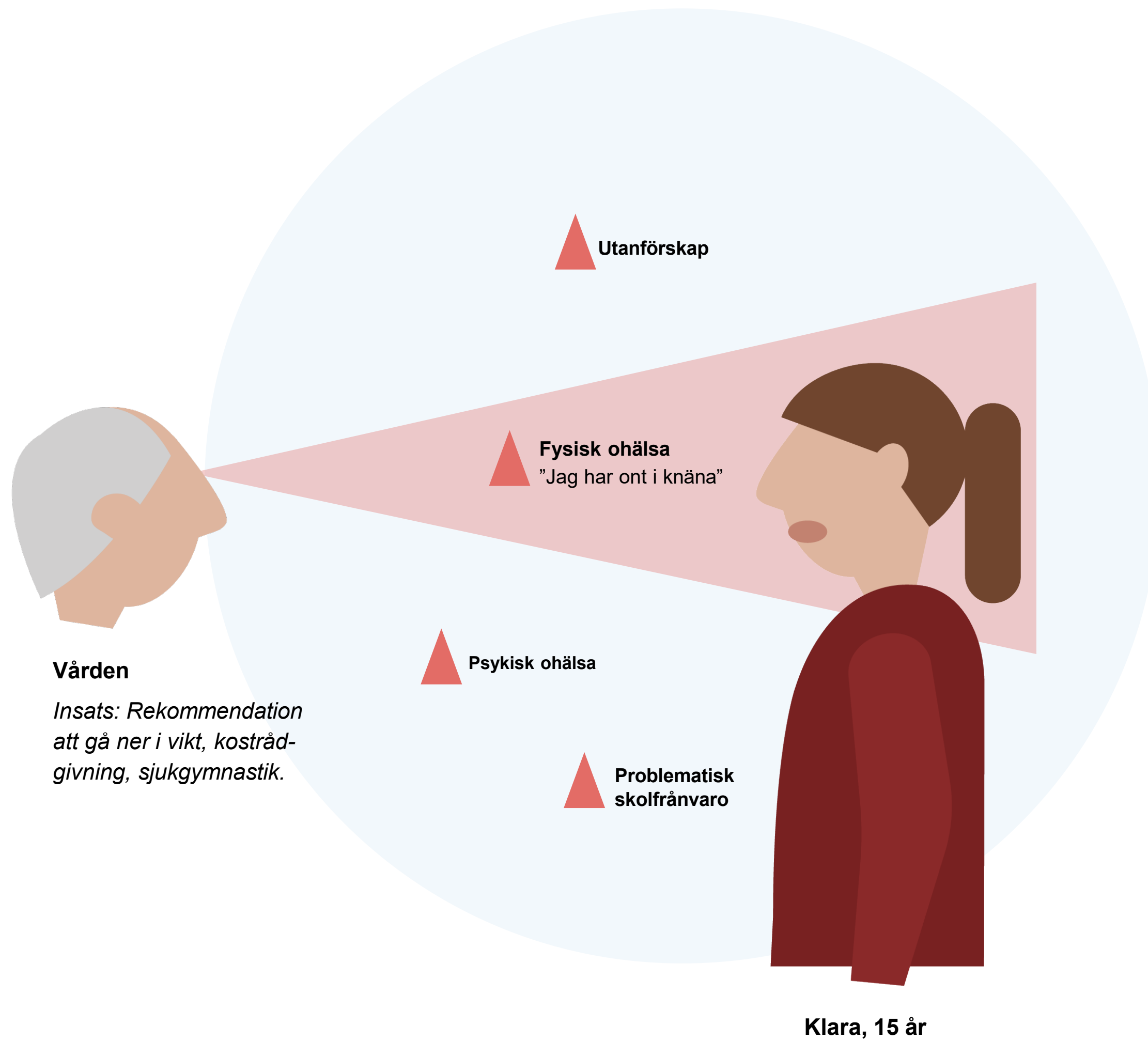


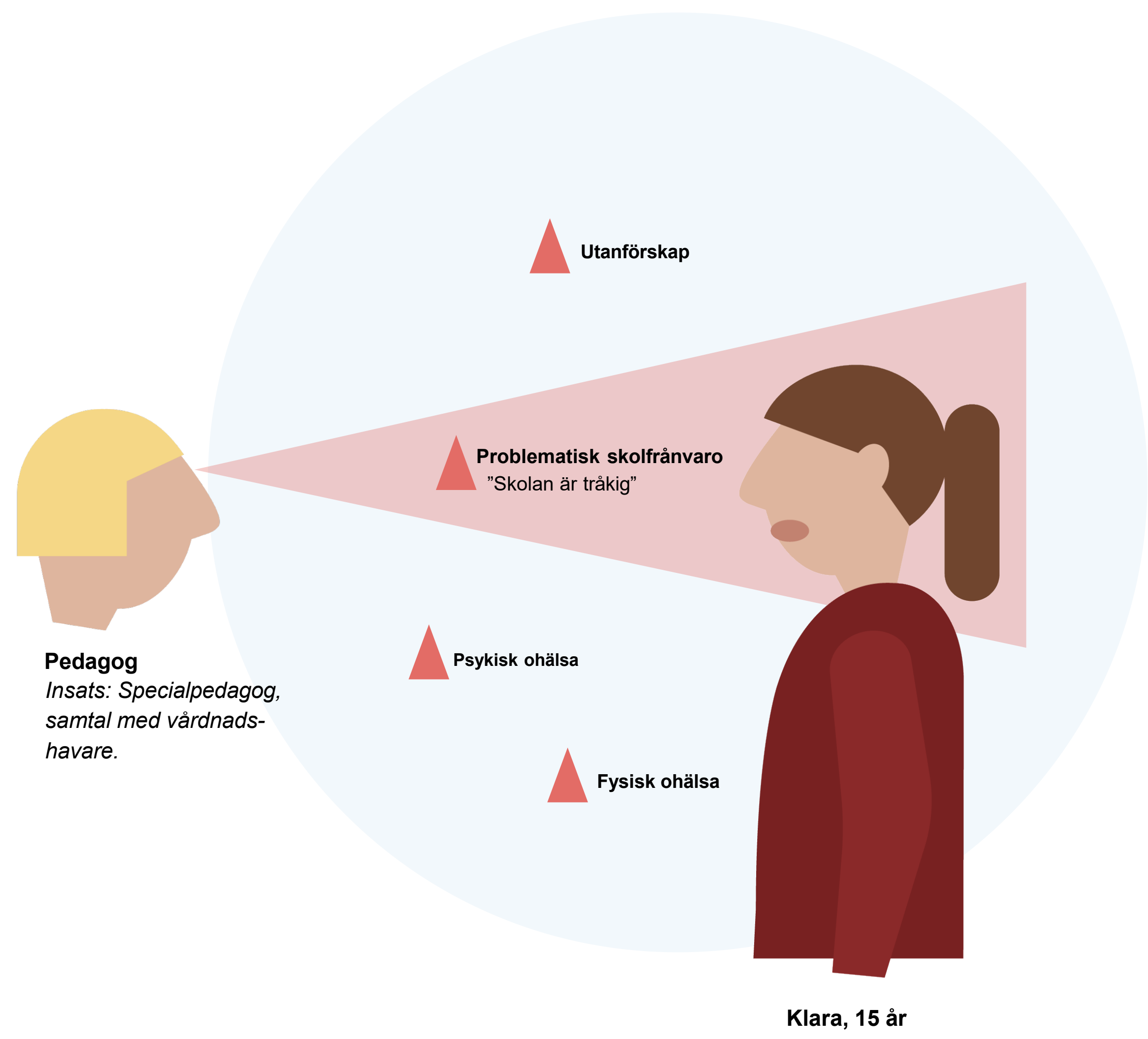
Tunnelseende vid riskbeteendeinsatser

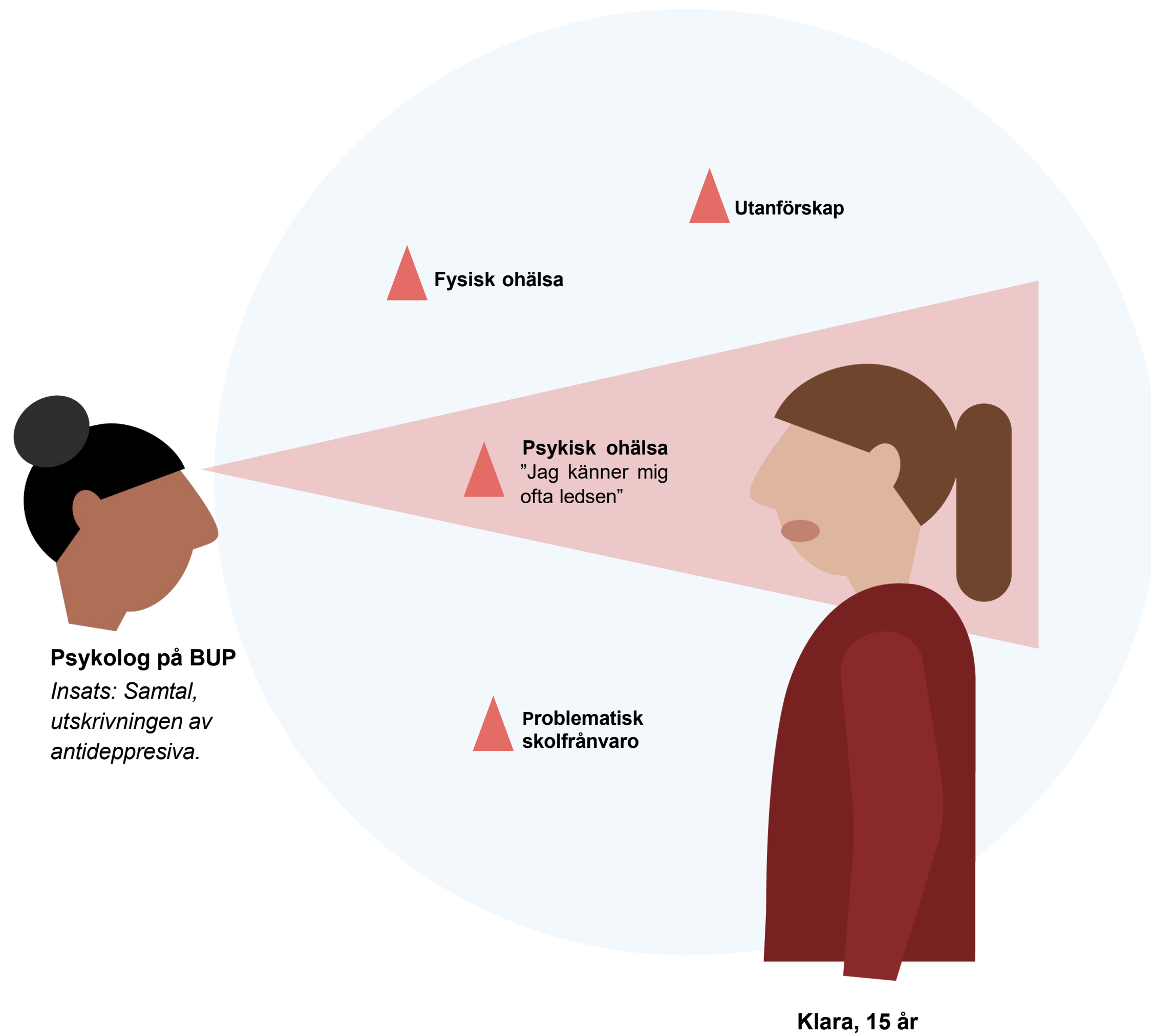
Olika instanser i samhället har hand om olika riskbeteenden. Det gör att det ibland skapas ett slags tunnelseende kring en problematik. Ofta har individer med riskbeteende fler än ett, bristen på helhetstänk gör att rotorsaker lättare förbises och det kan försvåra rehabilitering.

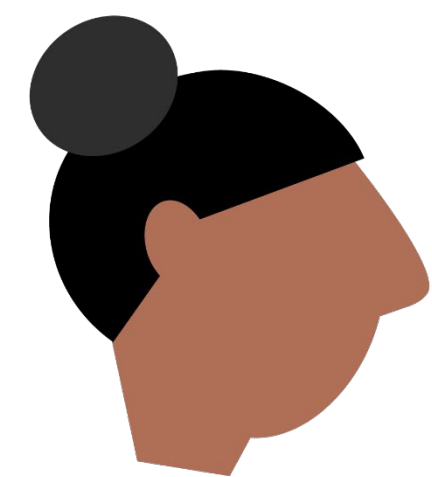
Detta kan leda till längre, dyrare och svårare behandling för både individ och samhälle.







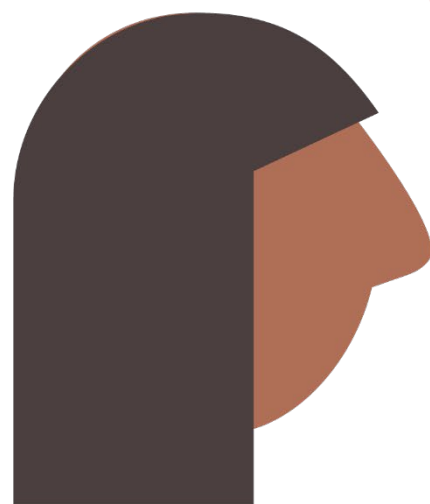




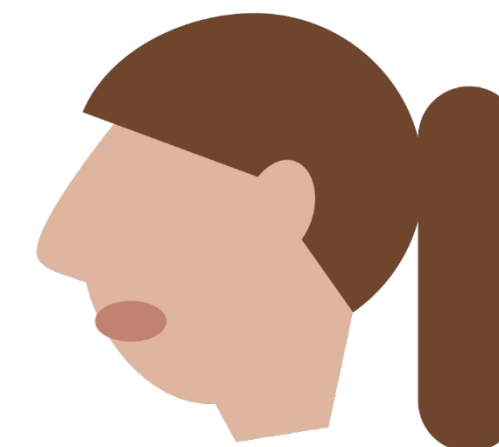
Psykolog på BUP



Pedagog



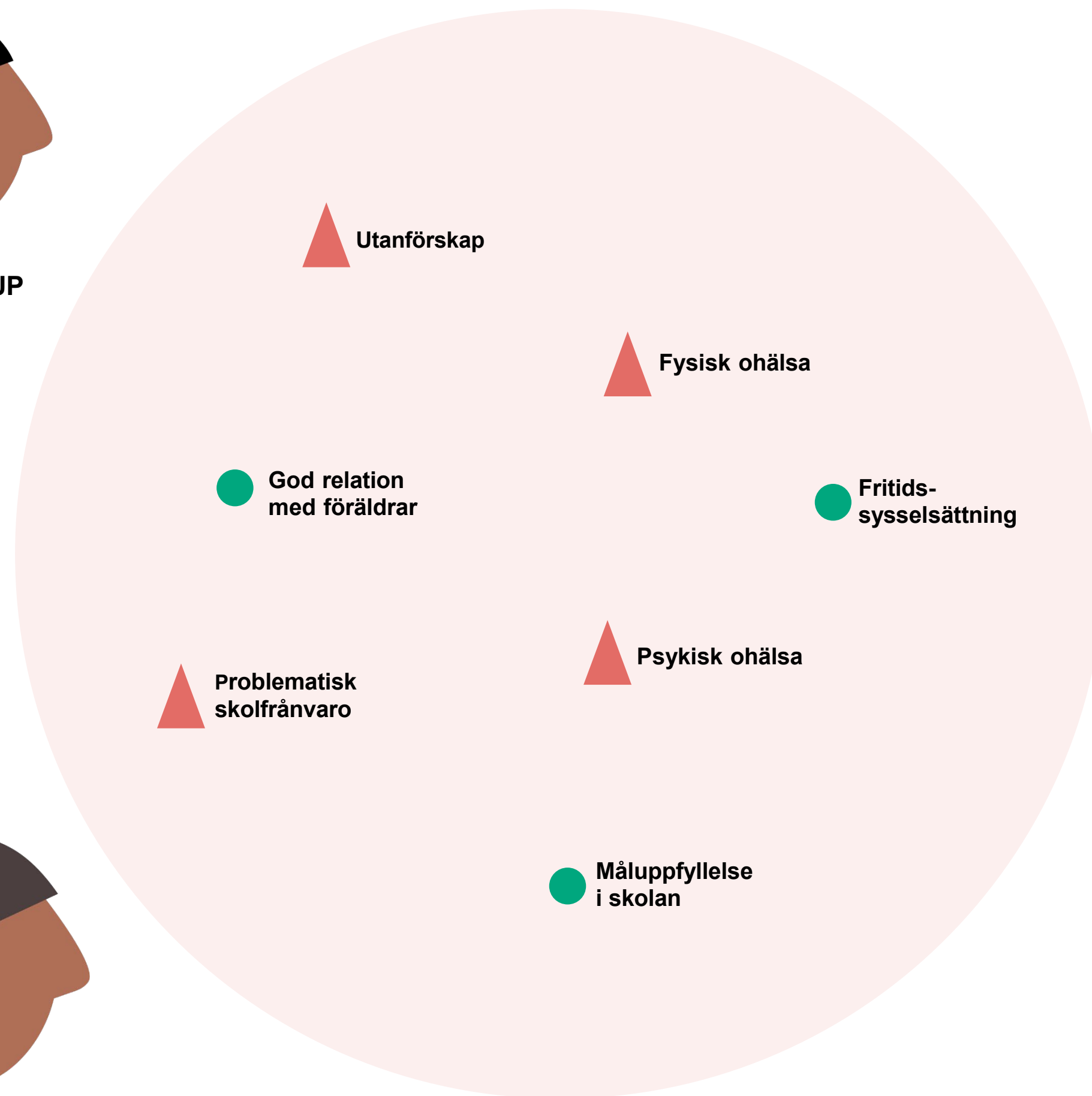
Förälder



Klara, 15 år



Vården

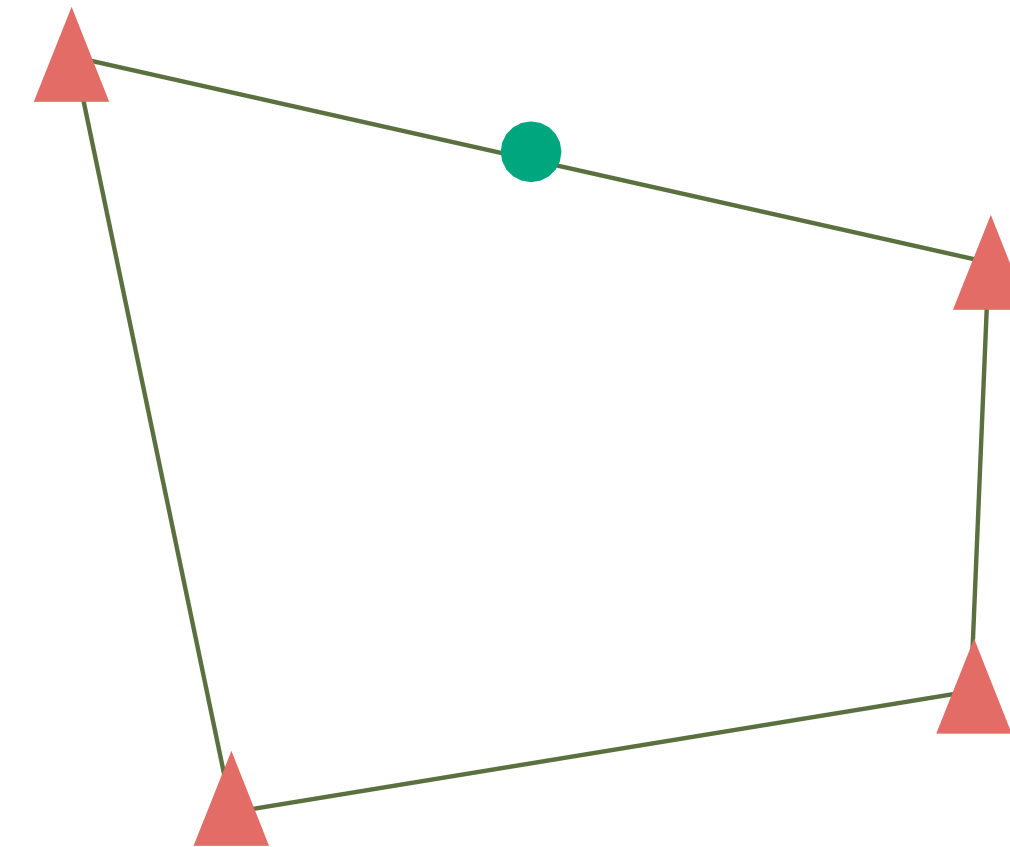


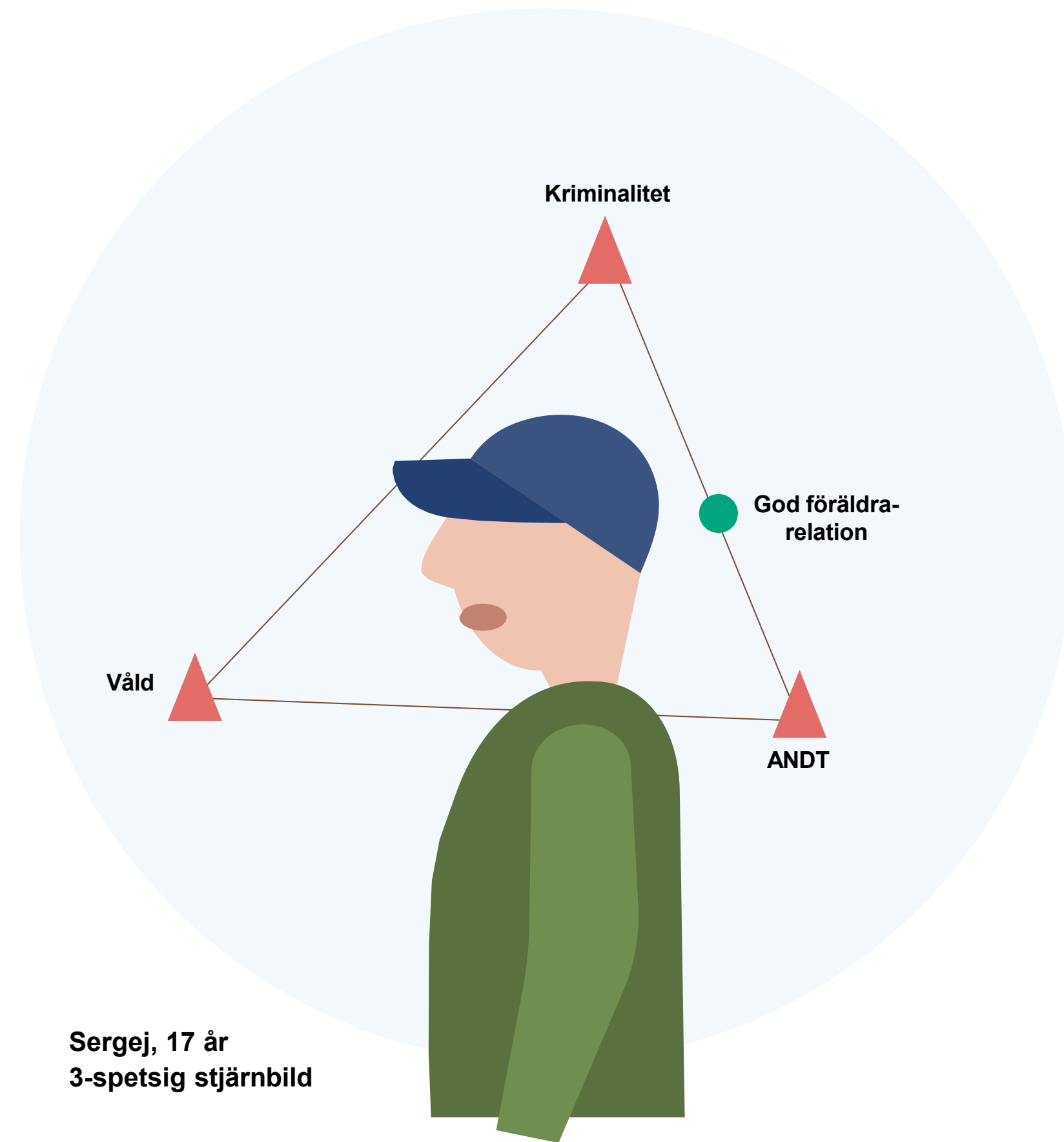
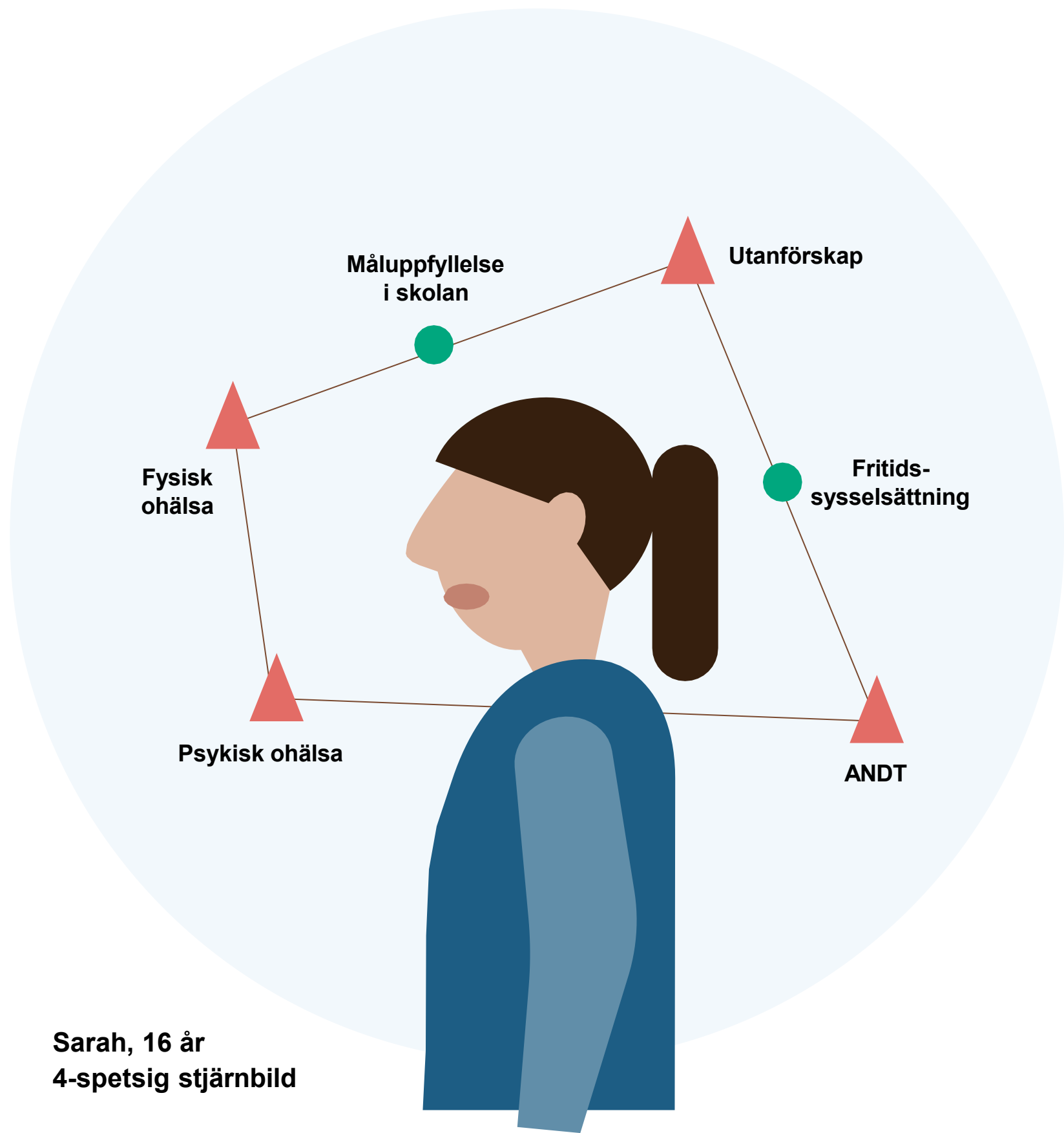
Klaras risk- och skyddsfaktorer

Identifiera stjärnbilden

Genom att zooma ut och ta ett mer holistisk perspektiv tittar man på alla faktorer och identifierar samtliga av personens riskbeteenden. På så sätt identifierar man en persons stjärnbild. Här kan man även identifiera en persons skyddsfaktorer att ta hjälp av vid rehabilitering.

Ett sätt att göra behandlingen mer effektiv och billigare för både individ och samhälle.





Hur ser folkhälsoinsatserna ut i er kommun? Kan ni bli mer proaktiva?

Den proaktiva beslutsnurkan kan användas som ett verktyg för att skapa samsyn kring vår tids stora samhällsutmaningar. Den proaktiva beslutssnurkan är en variant på preventionstjärnan. Den visar, precis som preventionstjärnan på sambandet mellan olika problemområden och brister i den förebyggande hälsofrämjande kärnan. I beslutsnurkan ser man också hur man kan skapa åtgärder på olika nivåer och hur kostnad för individ och samhälle minskar ju mer proaktiva insatserna är. Snurrar du på beslutsnurkan kommer nya problemområden fram men den hälsofrämjande kärnan består.

Genom workshopsformuläret kan ni tillsammans identifiera vad som görs och vad som kan göras på de olika nivåerna i ert arbete.

Med hjälp av insatskorten får ni vägledning kring varför en insats är bättre än en annan.

Åtgärd:
Fler ambulanser.

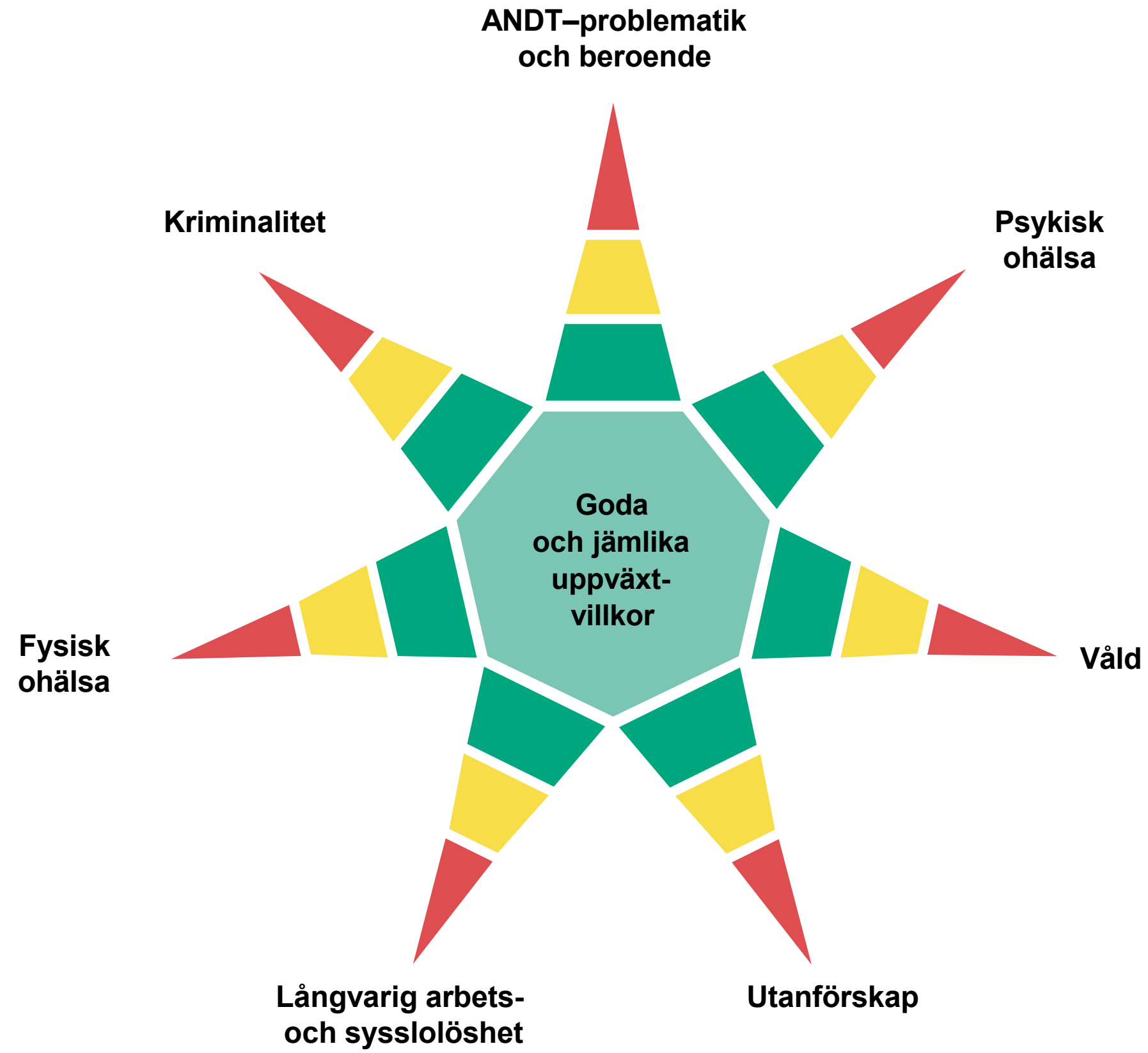
Proaktivt vs. reaktivt

Förebyggande insatser kan förhindra behovet av reaktiva insatser. *Till exempel bredare vägar, hastighetsbegränsning, sandning och bättre belysning kan minska behovet av fler ambulanser.*



SANDAD VÄG

Åtgärd:
Bredare väg, hastighetsbegränsning, sandning, bättre belysning.

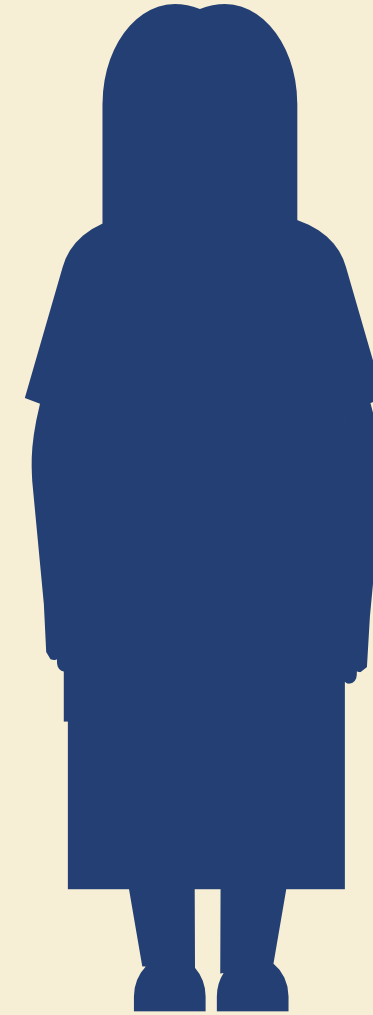
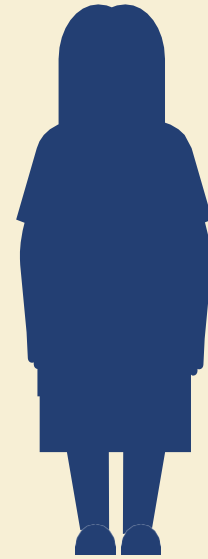


Exempel på goda och jämlika uppväxtvillkor:

- Goda föräldrar-barn relationer
- God självreglering
- Positiv förskole- och skolanknytning
- Måluppfyllelse i skolan
- Goda kamratrelationer
- Meningsfull fritid
- Tillgång till viktiga vuxna
- Grundläggande ekonomiska förutsättningar

Livsförloppsperspektivet

Få problem är lättare att lösa.



Olösta problem skapar fler och allvarigare problem.

Lägre kostnad för individ och samhälle.

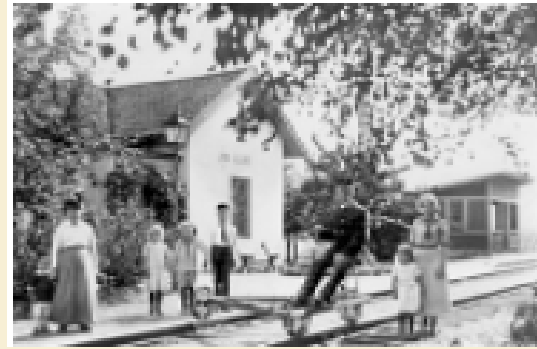
- Beteendeproblem
- Familjeproblem

- Låg skolmotivation
- Låga skolprestationer
- Dåliga kamratrelationer
- Familjeproblem

- Låg skolmotivation
- Låga skolprestationer
- Kriminalitet
- Alkohol- och drogproblem
- Skolk
- Dåliga kamratrelationer
- Familjeproblem
- Tidigt sexuell debut

- Kriminalitet
- Alkohol- och drogproblem
- Låg utbildning
- Arbetslöshet
- Dålig ekonomi
- Äktenskapsproblem
- Psykisk ohälsa
- Tidig död

Hög kostnad för individ och samhälle.



Lillån

Medellivslängd: 90,3 år
Medianbelopp: 310 000
Eftergymnasial utb: 39,3%

----- 3,5 km ----->



Vivalla

Medellivslängd: 77,5 år
Medianbelopp: 159.000
Eftergymnasial utb: 9,3%



Brickeberg

Medellivslängd: 89,5 år
Medianbelopp: 286 000
Eftergymnasial utb: 47,4%

----- 150 meter ----->



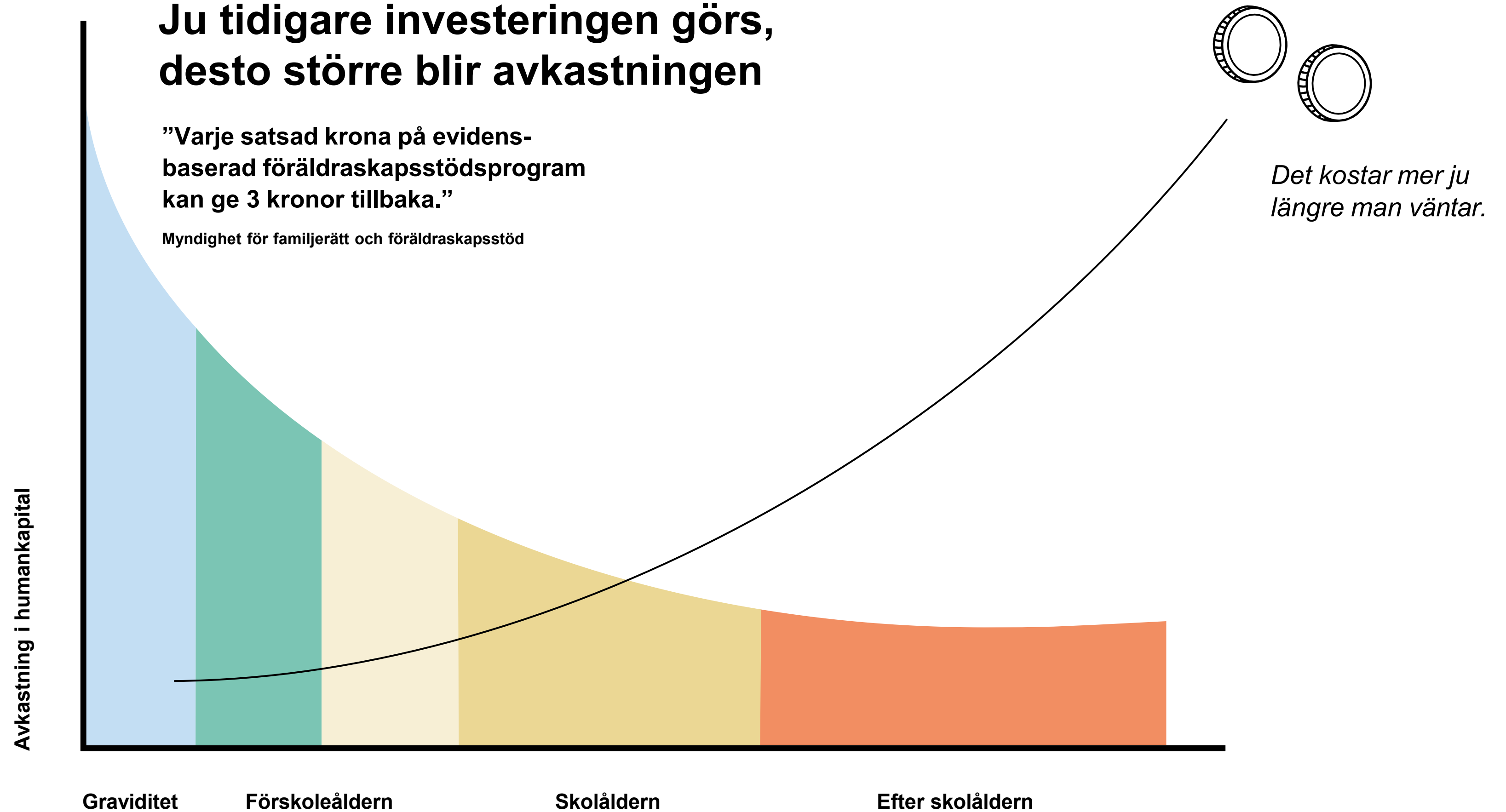
Brickebacken

Medellivslängd: 80,0 år
Medianbelopp: 179 000
Eftergymnasial utb: 17,8%

Ju tidigare investeringen görs, desto större blir avkastningen

”Varje satsad krona på evidens-
baserad föräldraskapsstödsprogram
kan ge 3 kronor tillbaka.”

Myndighet för familjerätt och föräldraskapsstöd



Vad är proportionell universalism?

Proportionell universalism är en princip inom socialpolitik som innebär att samhällsresurser och stöd fördelas baserat på individernas behov, så att de som behöver mer stöd får mer, medan alla har rätt till grundläggande nivå av hjälp. Det syftar till att minska ojämlikheter och främja social rättvisa.

Vad är universell utformning?

Universell utformning är en princip för att skapa ett samhälle som passar så många som möjligt redan från början och inte behöver anpassas i efterhand. Genom att utgå från mångfalden i befolkningen kan samhället planeras utifrån människors olika behov, förutsättningar och önskemål.

Genom att utgå från principen om universell utformning skapas förutsättningar för inkludering.

Insatser i proportion till behov

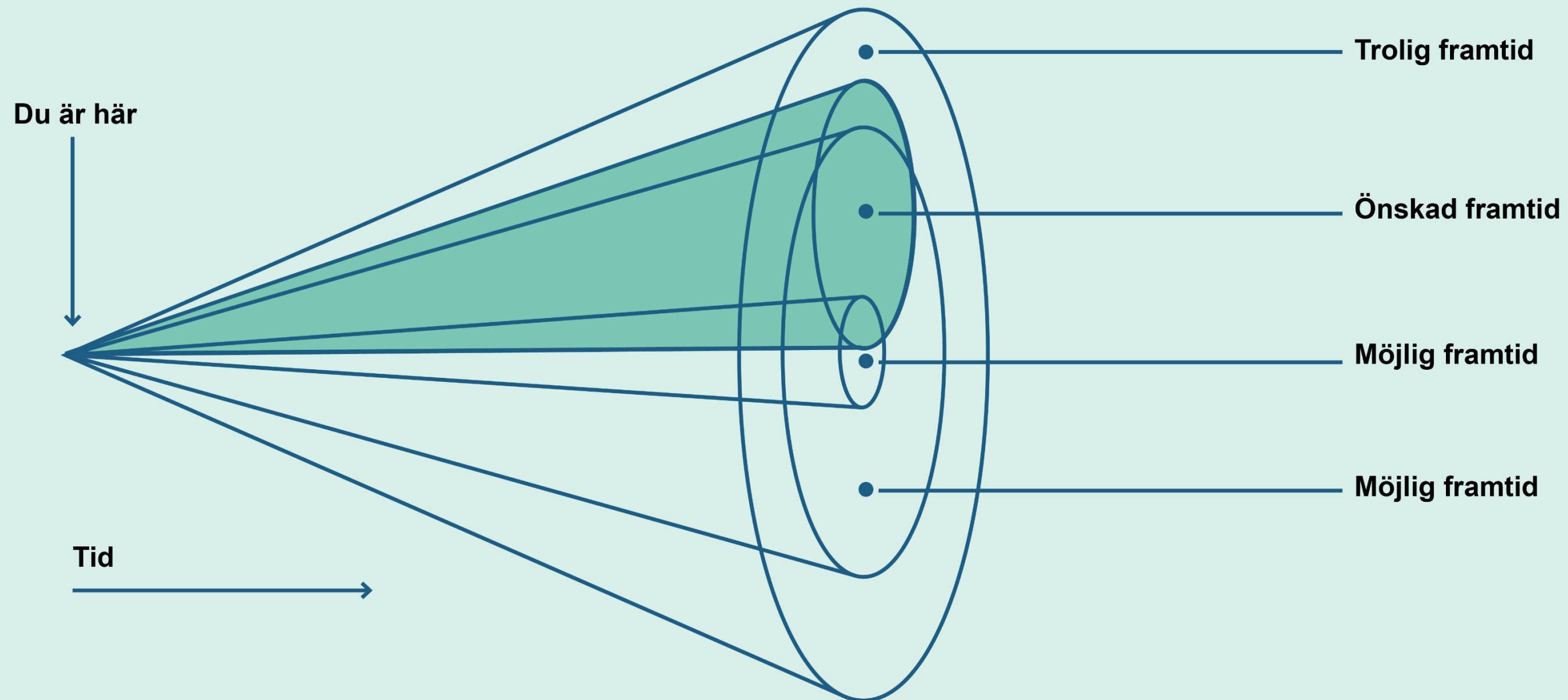


Universell utformning



Cone of Possibilities

The **Cone of possibilities** skapades för att sätta nutiden i perspektiv. Ett sätt att hantera osäkerhet och omfamna möjligheter. Den hjälper dig att kategorisera framtida scenarier i tre huvudgrupper: **Troliga framtider** – det beskriver vad som sannolikt kommer att hända om inget extremt händer. **Möjliga framtider** – det som skulle kunna hända, även om det kan vara svårt att föreställa sig. **Önskvärda framtider** – det är här du placerar de scenarier du vill ska inträffa.





Sverige ska må bättre

För att öka kunskapen om sambandet mellan fysisk aktivitet respektive hälsosam mat och barns och ungas hälsa har Generation Pep tagit fram en kostnadsfri webbutbildning: Sverige ska må bättre – en utbildning om barns och ungas hälsa.

1h



1000 första dagarna

En föreläsning med Anna Sarkadi professor i socialmedicin. Framtagen av Länsstyrelsen i Stockholm.

15 min

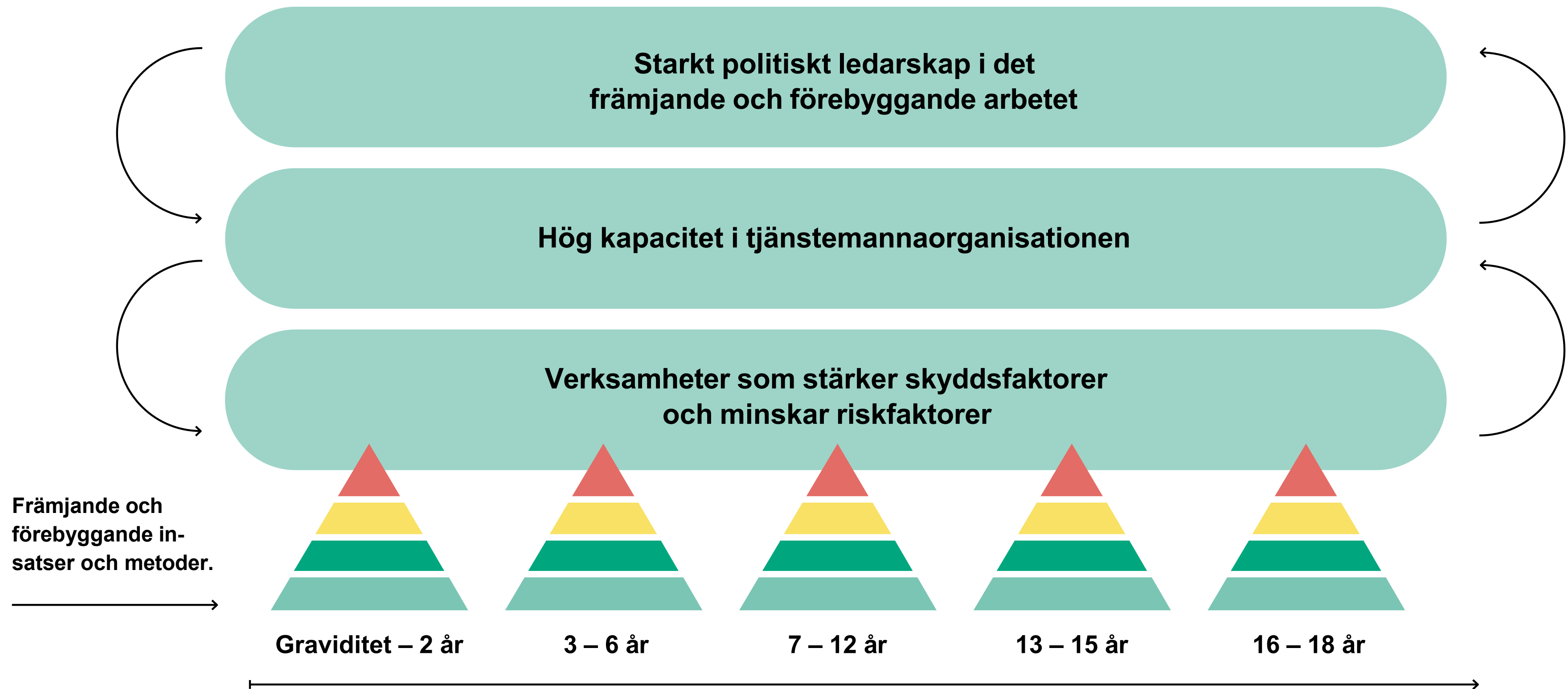


1000 kr loppet

Om alla barns rätt till goda uppväxtvillkor. Producerad för Barnrättsdagarna av Stiftelsen Allmänna Barnhuset.

5 min

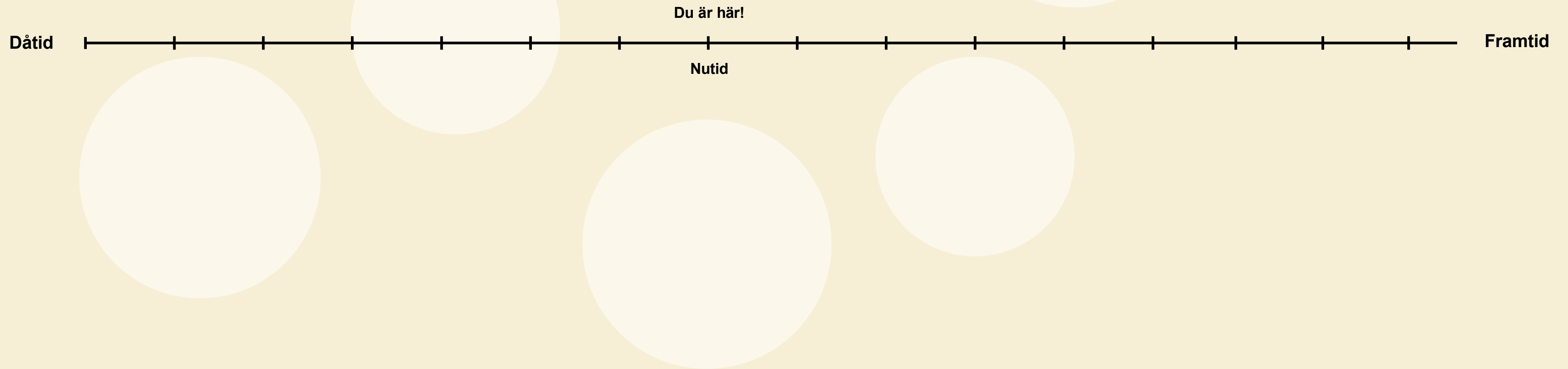
Ett sammanhållet system



Vilken historia är du med och skapar?

Vilken historia är du med och skapar?

Välj ett problem att jobba med. Reflektera kring hur det sett ut historiskt, hur det ser ut idag och hur du vill att det ska se ut framöver. Skriv ner historiska och nutida händelser och reflektera över målsättningar för den historia du vill vara med och skapa.



Fluortanten

I början av 60-talet och ungefär 25 år framåt kom fluortanten på besök till alla skolor. Varannan vecka fick alla barn skölja tänderna med en fluorlösning.

Det fick en väldigt god effekt, det blev ungefär 20 till 30 procent minskning av karies. Men i mitten av 80-talet upphörde det, då ansåg man att fluortandkrämen var så etablerad i samhället att det skulle räcka. Man tyckte inte att effekten var så stor och landstingen såg en chans att spara pengar.

I officiell statistik rapporteras bara stora hål, inte skador i emaljen. 80 procent av skadorna finns just i emaljen. Därför var det olyckligt att man slutade med fluor-sköljningarna samtidigt som mat och dryckesvanor ändrades till det sämre.

Fluortanten återvände 2008 i vissa regioner men nu i form av fluorlack och det har gett ett mycket bra resultat. Förutom lackning av tänder får eleverna också lära sig hur man bär sig åt för att bäst hålla rent tänderna. Det ökar chansen för barnen att bibehålla en god tandhälsa hela livet.

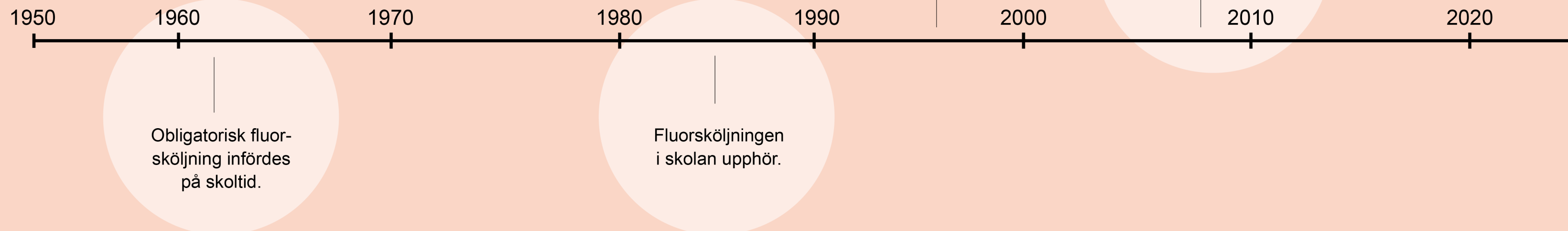
0,2

procentig natriumfluoridlösning.

Eleverna fick skölja med 0,2 procentig natriumfluoridlösning varje eller varannan vecka. Folk tandvårdens uppdrag med fluortanten i skolorna lyckades och tandhälsan förbättrades.

Fluortanten återvänder 2008 men nu i form av fluorlack och det har gett ett mycket bra resultat.

Sedan 2008 är fluortanten tillbaka i Västra Götaland.



Simkunnigheten

För dryga 100 år sedan var drunkning en av de vanligaste orsakerna till våldsam död i Sverige. Omkring 1 100 personer omkom årligen av en befolkning på knappt fem miljoner. Svenskarnas simokunnighet ökade inte bara lidandet bland befolkningen utan var även väldigt kostsamt för staten.

För 100 år sen var bara ca 10% av svenska skolungdomar simmkunniga. 1898 startades därför Svenska Livräddningssällskapet med målet att rädda liv genom att öka svenskarnas simkunnighet. Efter detta ökade simmkunnigheten stadigt under 1900-talet. 1945 sades knappt hälften av barn som fyllt sju kunna simma 50 meter. På 50-talet infördes kommunala simskolor och 1981 uppskattades 9 av 10 ungdomar simmkunniga.

På 70-talet byggde nästan alla kommuner simhallar och erbjöd gratis simundervisning. Simundervisning erbjöds även i skolan. Mellan 1954-1988 minskade drunkningsolyckorna i Sverige med 90 procent. Det långsiktiga arbetet för att öka simkunnigheten har radikalt minskat antalet drunkningsolyckor i Sverige.

Mäns alkoholvanor och överskattande av sin egen simförmåga är orsak till många av dagens drunkningsolyckor.

En annan utsatt grupp idag är unga med bristande simkunskaper där barn med rötter utanför Europa är en utstickande grupp.

10%

För 100 år sen var bara ca 10% av svenska skolungdomar simmkunniga.



1890 1900 1910 1920 1930 1940 1950 1960 1970 1980 1990 2000 2010 2020 2021 2022

Svenska Livräddningssällskapet grundas.

Vid denna tid omkom årligen omkring 1 100 personer på grund av drunkning.

Kommunala simskolor införs.

9/10 ungdomar uppskattas vara simmkunniga.

Endast 0,9 döda per 100 000 av drunkning.

2022 omkom 70 personer i drunkningsolyckor i Sverige.