



# Nytt inom folkhälsa

Juni 2010

## ALLMÄNT

### Mer än var tredje nackabo rör på sig för lite

Mer än var tredje nackabo, 38 procent, är fysiskt aktiv mindre än en halvtimme per dag och bara 12 procent åter tillräckligt med frukt och grönt. Det visar en ny sammanställning som tagits fram i samband med satsningen Ett friskare Sverige.

Många vet att det är viktigt att äta bra och röra på sig, men det kan vara svårt att hitta bra vanor i vardagen. Förutsättningarna för hälsosamma vanor varierar stort mellan olika grupper, bland annat på grund av ekonomiska förhållanden, hur omgivningarna ser ut och vilket matutbud som finns lokalt. Kommunerna har ett stort ansvar för att utforma den fysiska miljön och de kommunala verksamheterna på ett sätt som främjar goda matvanor och fysisk aktivitet, säger Pia Lindeskog chef för avdelningen för levnadsvanor och livsmiljö på Statens folkhälsoinstitut.

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



viteter i fri natur, trädgårdsarbete och annat så kallat "gör det själv"-arbete samt lek. Det innebär att nästan hälften av alla skador som leder till ett besök på ett akutsjukhus är relaterade till någon form av fysisk aktivitet. I rapporten föreslås hur förebyggande insatser ska prioriteras utifrån aktivitet och utövarnas ålder samt kön.

Läs mer och ladda ner här: [www.fhi.se](http://www.fhi.se)

### Ny rapport om "Livsvillkor, levnadsvanor och hälsa i Stockholms län – öppna jämförelser 2010"

I slutet av maj 2010 presenterades för första gången en fördjupad rapport om stockholmarnas hälsa på kommun- och stadsdelnivå. Rapporten visar stora skillnader i livsvillkor, levnadsvanor och hälsa mellan områdena i Stockholms län.

I allmänhet har personer med lång utbildning bättre förutsättningar för god hälsa än personer med kort utbildning oavsett vilket område de bor i. Resultaten ska tjäna som ett underlag för fördjupad diskussion och förbättrad samverkan mellan aktörer på olika nivåer, ledande experter och beslutsfattare inom länets kommuner och stadsdelar.

Läs mer och ladda ner här: [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)



### Rapport om Fysisk aktivitet och skador

Ny rapport visar på stort behov av att förebygga skador vid fysisk aktivitet. Varje år inträffar uppskattningsvis 280 000 personskador i samband med fysisk aktivitet. Med personskada menas här att skadan var så pass allvarlig att den skadade uppsökte akutsjukvård. Med fysisk aktivitet avses här olika sport- och idrottsaktiviteter, men också fritidsaktiviteter som att gå, promenera, cykla, friluftski-



### Vi på enheten Hållbar utveckling

får en mängd information inom folkhälsoområdet som kan vara bra för många att känna till. Vi har därför samlat den information som vi tror kan vara intressant för olika målgrupper i detta nyhetsbrev.

**Prenumerera:** Om du vill anmäla eller avanmäla dig för detta nyhetsbrev kan du göra det på [www.nacka.se/folkhalsa](http://www.nacka.se/folkhalsa)

**Kontakt:** Om du har förslag på innehåll eller har frågor, kontakta Nina M Granath på tel. 08-718 93 98 eller e-post: [nina.m.granath@nacka.se](mailto:nina.m.granath@nacka.se)



## BARN OCH UNGA

### Nationell kartläggning kring barns och ungas psykiska hälsa – resultat från Nackas skolor

En landsomfattande kartläggning av barns och ungdomars psykiska hälsa genomfördes hösten 2009. Alla elever i grundskolans årskurser 6 och 9 har under lektionstid fått svara på en enkät om hur man upplever sin hälsa. Resultaten av kartläggningen är tänkta att ligga till grund för lokal diskussion på den enskilda skolan eller i den enskilda kommunen. Mer information om tolkning av resultaten, vägledning i lokala diskussioner och förslag till insatser finns på under länken nedan.

Läs mer och ladda ner Nackas resultat här: [www.fhi.se](http://www.fhi.se)

Vill du veta mer? kontakta folkhälsoplanerare Daniel Öhman, [daniel.ohman@nacka.se](mailto:daniel.ohman@nacka.se)

### Samlad kunskap kring barns och ungdomars psykiska hälsa

Kungliga Vetenskapsakademien anordnade nyligen tre konferenser för att sammanfatta kunskapsläget och utarbeta åtgärdsförslag till politiska beslutsfattare för att minska den psykiska ohälsan bland barn och ungdomar. Den tvärvetenskapliga konferenspanelen gjorde bedömningen att det har skett en ökning av vissa typer av psykisk ohälsa hos ungdomar, till exempel nedstämdhet och oro, från mitten av 1980-talet till mitten av 2000-talet. Andelen flickor med sådana problem har i vissa fall dubblats eller tredubblats. Pojkarna följer flickornas uppåtgående trend, men betydligt färre anger att de känner nedstämdhet och oro.

Ta del av föreläsningarna och rapporterna här: [www.buph.se](http://www.buph.se)

### Ny skrift från Riksidrottsförbundet "Varför är idrott och fysisk aktivitet viktigt för barn och ungdom? – fakta och argument"

Tidiga positiva upplevelser av motion och idrott har stor betydelse för individens benägenhet att vara fysiskt aktiv senare i livet. Därför påverkar barns och ungdomars motionsvanor inte bara deras hälsotillstånd just nu utan även deras framtida hälsa. Med denna sammanställning av fakta och argument, vill Riksidrottsförbundet (RF) bidra till mer rörelse för barn och unga.

Ladda ner här: [www.rf.se](http://www.rf.se)



### Debatt: Levande skolgård - plus även för inläringen

Internationellt satsar man på bättre skolgårdar. Dags för Sverige att göra detsamma, tycker tre debattörer i DAGENS SAMHÄLLE NR 20/10

Närmiljön är viktigare än någonsin för att motverka stillasittande och stigande ohälsotal bland barn och unga. Kunskapen tycks bli mer bestående om mer traditionell undervisning kombineras med undervisning ute. Utomhusbaserat lärande kan därmed under god pedagogisk ledning öka studieresultaten i alla ämnen. Samtidigt är tendensen den motsatta: kommuner tillåter skolverksamhet i lokaler utan utemiljö.

Läs hela debattartikeln här: [dagenssamhalle.se](http://dagenssamhalle.se)

### Tonårsföräldrars budskap viktigt

Två av tre tonårsföräldrar har sagt till sin tonåring att de förväntar sig att han eller hon inte ska dricka alkohol på egen hand före 18-årsdagen. Detta framgår av en ny Sifundersökning. Alla tonårsföräldrar kan göra stor nytta genom att sätta tydliga gränser och säga nej till alkohol. Den genomsnittliga debutåldern för alkohol är 14 år och nära hälften av 17-åringarna intensivkonsumerar alkohol minst någon gång i månaden. Det finns forskning som visar att strikta regler och normer hemma kring alkohol gör att ungdomar börjar dricka vid senare ålder, dricker mindre och mindre ofta utvecklar ett problematiskt alkoholdrickande.

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

Vill du veta mer? kontakta drogförebyggare Eva Flodström, [eva.flodstrom@nacka.se](mailto:eva.flodstrom@nacka.se)

### Gå och cykla till skolan hösten 2010

Nu är det dags för årets gå och cykla till skolan tävling. I år går anmälan via den nationella gå och-cykla-till-skolan-tävlingen. Det innebär att skolan deltar i både i den nationella tävlingen och i Nackas egen tävling. Möjlighet till flera vinster!

Mer information kommer att skickas direkt till skolorna i mitten av augusti.

För frågor kontakta miljöutvecklare Eva Scharin, [eva.scharin@nacka.se](mailto:eva.scharin@nacka.se)





## Vandrande skolbuss

En Vandrande skolbuss är ett organiserat samgående där flera föräldrar turas om att följa sina egna och andras barn till/från skolan. Här kan du hitta argument, inspiration och erfarenheter inför höstterminen: [www.oru.se](http://www.oru.se)

## ÄLDRE

### Hälsosamt åldrande - en guide för lokal rapportering om äldres hälsa

Att ge förutsättningarna för ett långt och hälsosamt liv är ett ständigt pågående arbete och en äldreprofil för ett hälsosamt åldrande är ett instrument som kan ge en effektiv hjälp i det arbetet. Nu finns en guide som kan användas för att göra en äldreomsorgsprofil på kommunnivå.

Guiden har tagits fram av Healthy Cities som är ett WHO-projekt.

Läs mer och ladda ner här: [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)



## KONFERENSER OCH UTBILDNINGAR

### Skadeförebyggande för äldres säkerhet

*Stockholm, 17 november*

Sveriges Kommuner och Landsting, SKL, och Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, inbjuder till en konferens på temat hur kommunerna arbetar skadeförebyggande för äldres säkerhet.

Målgruppen är:

- Politiker och tjänstemän från kommunstyrelse, äldreomsorgsnämnd och räddningstjänst samt motsvarande inom landstingen
- Anställda inom äldreomsorg, räddningstjänst, primärvård och samhällsmedicin
- Övriga intresserade inom det skadeförebyggande området

Program laddas ner här: [www.skl.se](http://www.skl.se)

Anmälan här: [www.klfkurs.se](http://www.klfkurs.se)

### Utbildning i "Unplugged" – ett ANT-program för högstadiet

*Anordnas vid tre tillfällen i Stockholm: 30 nov, 1 dec och 14 april 2011*

Utbildningen riktar sig främst till lärare som undervisar i ANT (alkohol, narkotika och tobak) eller livskunskap på högstadiet. Programmet "Unplugged" bygger på den kognitiva modellen om "socialt inflytande" (Comprehensive social influence). Programmet innehåller 12 lektioner där man tar upp: fakta om droger, sociala färdigheter och livskunskap såsom målsättning, stresshantering, etc.

För mer information och anmälan: [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

För mer information om Unplugged och projektet läs här: [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se) eller på [www.eudap.net](http://www.eudap.net)

### Lafas kursprogram och seminarier hösten 2010

Kurser och seminarier från Lafa-enheten för sexualitet och hälsa kan du läsa om i kurskatalogen. Höstens katalog hittar du här: [www.lafa.nu](http://www.lafa.nu)