

# Folkhälso- program



VÄSTERÅS STAD



<b>Förord</b>	<b>4</b>
<b>Inledning</b>	<b>5</b>
· Bakgrund	
· Omvärldsanalys	
· Hälsoläget i Västerås	
· Hälsöfrämjande angreppssätt	
· Mål för folkhälsa i Västerås	
<b>Arenor</b>	<b>10</b>
· Staden och stadsdelarna	
· Förskolan och skolan	
· Arbetsplatsen	
<b>Livsstil och levnadsvanor</b>	<b>16</b>
· Rörelse, motion, fysisk aktivitet	
· Kost och måltider	
· Tobak	
· Alkohol	
· Narkotika	
<b>Samverkan</b>	<b>23</b>
<b>Utbildning</b>	<b>24</b>
<b>Uppföljning - utvärdering - folkhälsopris</b>	<b>25</b>

Kommunstyrelsen gav 1998 Folkhälsorådet i uppdrag att utarbeta ett folkhälsoprogram för Västerås med utgångspunkt i Västerås lokala Agenda 21. Följande citat är hämtat ur denna:

**”Vi ska verka för en god folkhälsa och goda sociala och jämlika levnadsförhållanden”**

Folkhälsorådet i Västerås stad har i dialog med många olika intressenter arbetat fram folkhälsoprogrammet, som är ett övergripande program med ett helhetsperspektiv på folkhälsa. Det utgör en värdegrund och ger också kunskap inom olika områden. Startpunkten för framtagandet var en inbjudan som sändes till västeråsarna med följande budskap: *”Många människors tankar och idéer ger underlag till bra politiska beslut. Vill du vara med?”*

Vid utarbetande av folkhälsoprogrammet har vi som bas också använt Landstinget Västmanlands vision för en bättre folkhälsa, *”God folkhälsa i Västmanland år 2006”*. Nyckelord som lyfts fram i detta dokument är självkänsla, framtidstro, hälsofrämjande levnadsvanor, trygghet, tillhörighet och ett livslångt lärande. Orden uttrycker faktorer som påverkar välbefinnandet och hälsan.

Syftet med programmet är att sprida kunskap om faktorer som påverkar hälsan och att stimulera en utveckling som främjar en god hälsa. Vi kommer därför också att knyta kontakter med näringsliv, organisationer, föreningsliv och andra intressenter för att tillsammans utveckla ett framgångsrikt folkhälsoarbete i Västerås.

I programmet lägger vi särskild tyngd vid tre arenor, nämligen *”Staden och stadsdelen”*, *”Förskolan och skolan”*, samt *”Arbetsplatsen”*. Inom ramen för dessa fångar vi alla västeråsare. Dessutom ingår avsnitt som rör livsstil och levnadsvanor. Ett av dessa är *”Rörelse, motion och fysisk aktivitet”* som ska ses i en vid bemärkelse och inte bara som motion. *”Rörelse och motion* löper som en röd tråd genom folkhälsoprogrammets olika delar och efter varje avsnitt finns utmaningarna. Dessa är tänkta som en idébank och kan vara en hjälp och inspiration i det långsiktiga folkhälsoarbetet. Olika aktörer berörs av olika utmaningar.

Folkhälsa framstår alltmer som en viktig strategisk fråga ur resurs-, kompetens-, etisk och ekonomisk aspekt. Inför framtiden kan folkhälsa vara en avgörande konkurrensfaktor. Tillsammans kan vi skapa förutsättningar för ett gott liv.

*Folkhälsoprogrammet antaget av Kommunfullmäktige 27 mars 2003.*



## Ett aktivt arbete i hälsans tecken

Dagens människokropp har sett likadan ut de senaste 25 000 åren och har samma behov nu som då. Behoven av samvaro och trygghet, mat och dryck, rörelse, sysselsättning och njutning kvarstår. Det som ändrats är våra levnadsvillkor och vår livsstil. Hur kan vi få fler att bli mer medvetna om vad som får oss att må bra? Och hur kan vi hitta former för att också förändra levnadsvanor i önskvärd riktning? Tillsammans kan vi göra Västerås till en stad där vi mår bra och lever gott.

Viktiga faktorer som bestämmer hälsans villkor är den sociala gemenskapen och känslan av mening och sammanhang, samt delaktighet. Samhällets uppgift är att skapa goda förutsättningar för ett gott liv, så att medborgaren med egen kraft kan påverka sin hälsa.

Flera av våra vanliga sjukdomar går inte att bota, endast lindra. Genom hälsofrämjande insatser kan vi

i många fall förhindra att människor insjuknar. Samtidigt bidrar goda levnadsvanor till att livskvaliteten höjs. I dag har vi kunskap om flera sådana samband och forskningen ger nya ledtrådar. I detta program vill vi lyfta fram några viktiga områden och stimulera till ett aktivt arbete i hälsans tecken.

Vi vill förmedla ett hälsofrämjande synsätt. Det innebär att strålkastaren ska riktas mot det som får oss att må bra. Här kan vi se kultur och idrott, samt föreningsverksamhet som några av hörnstenarna. Grunden för en god hälsa är att ha ett meningsfullt arbete eller värdesatt sysselsättning. Vi ska sträva efter jämlika förutsättningar för en god hälsa. Grupper med sämre hälsa ska prioriteras. Genom att undanröja hinder och skapa möjligheter ges förutsättningar för välmående. Den enskilda människan får då en chans att inta huvudrollen i sitt liv och medvetet forma sin livsstil.

Medborgaren ska känna sig betydelsefull, så att det blir möjligt att med egen kraft kunna och vilja ta makten över sitt liv. Omgivningens och individens handlingar måste balanseras så att eget välbefinnande inte uppnås på bekostnad av andra. Om vi ska må bra måste vi känna oss trygga och kunna röra oss ute närhelst vi önskar.



*Fattigdom är globalt sett det största hotet mot hälsan. I Sverige har vi internationellt sett en god ekonomisk standard. Även i vårt land spelar dock de ekonomiska förutsättningarna en viktig roll.*

Dålig ekonomi medför risk för social utslagning. Segregation medför ökad risk för våld och brottslighet. Därför är det särskilt angeläget att kompensera barn med sämre utgångsläge än andra genom att skapa en stark solidaritet och samhällsgemenskap. Stödjande sociala miljöer och trygga uppväxtvillkor är viktiga byggstenar i en stad med god livsmiljö.

Allt fler lever längre och andelen äldre ökar, vilket också påverkar samhället. Behoven av ett bra boende, trygga kommunikationer, god service och vård förändras. Det blir en nyckelfråga att hitta lösningar och medverka till att åldersspridning blir en tillgång i ett bostadsområde.

## **Agenda 21-hållbar utveckling**

Agenda 21 är ett handlingsprogram tillkommet genom FN:s försorg. Det spänner över alla samhällssektorer och syftar till att utveckla ett hållbart samhälle. Med hållbar utveckling menas en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra framtida generationers möjligheter. Det finns fyra perspektiv på samhällsutveckling som måste samverka; den sociala, kulturella, ekonomiska och ekologiska. Västerås har en viktig roll att integrera miljö, folkhälsa och hållbar utveckling.

## Förutsättningar för god folkhälsa

Utbildning i ett långsiktigt perspektiv är avgörande för den ekonomiska välfärd som enskilda individer kan uppnå. Utbildning påverkar i hög grad socio-ekonomisk tillhörighet; de med hög utbildning besätter de bästa yrkespositionerna och får därigenom den högsta standarden. Det omvända gäller de med låg utbildning, vilket betyder att fattigdom i ett längre tidsperspektiv ofta har koppling till utbildningsnivå.

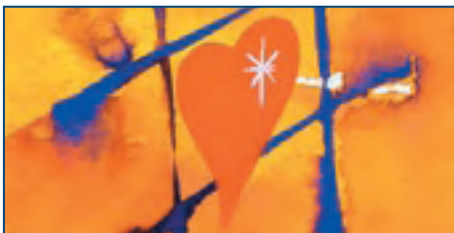
Förvärvsarbete är för de flesta människor den viktigaste källan till försörjning. Arbetet är en bas för människors identitet och sociala liv och får därmed effekter också på hälsan. Hög sysselsättning är därför en viktig förutsättning för god folkhälsa. Arbetets villkor, arbetets förläggning i tid och rum och anställningsformer genomgår stora förändringar. Utbildning, bakgrund och erfarenhet avgör om man kan dra fördel av detta. Arbete kan vara en möjlighet för personlig utveckling och ökad kompetens.

Motsatsen gäller om den anställda måste arbeta under ohälsosamma arbetsförhållanden, om stöd från ledning och arbetskamrater saknas eller om yrkeskunskaperna är inadekvata. Risk finns då att arbetet förorsakar ohälsa. Förändringarna påverkar människors hälsa i såväl positiv som negativ riktning beroende på ålder, yrke, kön och många andra faktorer. Det har under slutet på 1990-talet skett en snabb ökning av stressrelaterade långtidssjukskrivningar. Arbetsmiljöarbetet har tidigare präglats av den fysiska miljön och har på grund av utvecklingen i arbetslivet också nu kommit att få en mer psykosocial inriktning.

## Informationssamhället

IT ger möjligheter till nya kontakter, kunskap och delaktighet. Utvecklingen inom IT har medfört stora förändringar beträffande vårt beteende. För många skapar detta problem. Utanförskap på grund av att alla inte har tillgång till eller kan hantera en dator är en riskfaktor. Informationsstress och stillasittande, även hos barn, kan ge psykiska och fysiska skador.

Vårt välfärdssystem har vilat på att samhället har tagit ett stort ansvar. Inför framtiden blir det nödvändigt att också fånga det engagemang och den kunskap som finns i organisationer, föreningsliv och bland medborgare. Kommunens roll blir att stimulera och samordna och i övrigt stödja en utveckling där man tillsammans arbetar för ett gott samhälle. Samhället har en viktig uppgift då det gäller att verka för jämlika förutsättningar för hälsa. Det handlar om ett samhälle med ett starkt socialt kitt mellan medborgarna, om gemenskap, om solidaritet och om tillit till både samhället i dess helhet och till andra människor.



I Sverige lever man länge och många är friska även i hög ålder. Medellivslängden i Västerås ligger på riksgenomsnittet och uppnår år 2000 nästan 76 år för männen och 81 år för kvinnorna. Samtidigt som livslängden ökar så tycks hälsan försämrans. Fler människor uppger att de mår sämre. Det senaste decenniet har man registrerat en stor ökning av de långa sjukskrivningarna.

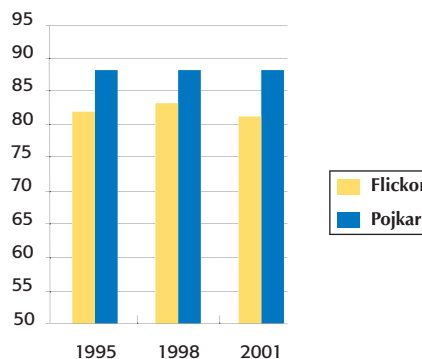
Befolkningen i städerna visar allmänt på bättre hälsa än i övriga delar av landet. Faktum är att skillnaderna mellan olika grupper i samhället och olika bostadsområden visar på stora hälsoskillnader. Dessa skillnader tycks öka. Grupper som i dag är särskilt utsatta är ungdomar och ensamstående kvinnor med låg utbildning. Låg inkomst och dålig ekonomi har stor negativ inverkan på levnadsvanorna och hälsan.

Skillnaderna mellan olika grupper har även ett integrationsperspektiv. Invandrare är ingen homogen grupp när det gäller sjuklighet eller dödlighet. Vissa grupper har likvärdig hälsa jämfört med svenskar, men många har en större sjuklighet. I synnerhet flyktingar lider av oro, ångest och andra psykiska besvär. Att samtidigt vara både kvinna och invandrare ökar dessutom riskerna.

Sömnpromblem är ett symptom på ohälsa som har blivit allt vanligare. Särskilt kvinnor uppger att de har sådana problem. Detta avspeglas också i en kraftig ökning av förskrivning av sådana läkemedel. I befolkningsundersökningen Liv och hälsa år 2000 framgår att i en av stadsdelarna i Västerås har var tredje kvinna sömnpromblem, medan andelen i en annan stadsdel uppgår till var fjärde. Värk från axlar, nacke och skuldror är också symptom som har ökat och påverkar folkhälsan. Även inom detta område är kvinnorna mest drabbade, andelen varierar mellan olika stadsdelar, 30-47 procent. Motsvarande siffror för männen är 21-32 procent. Beträffande fysisk aktivitet så är var femte västeråsare i farozonen, det vill säga de rör sig inte särskilt mycket på fritiden.

Redan i sextonårsåldern uppmäts könsskillnader i hälsotillståndet. Pojkarna uppger i högre utsträckning än flickorna att de mår bra.

Andel elever i år 9 som mår bra eller ganska bra %





# hälsofrämjande angreppssätt

## Hur definieras ordet hälsa?

Det gäller att satsa på ett brett spektrum av insatser som syftar till att förändra samhällsstruktur och levnadsvillkor. Angreppssättet ska i första hand vara hälsofrämjande, vilket innebär att man söker faktorer som påverkar hälsa i positiv riktning. Frågeställningar som är aktuella: Vad får dig att må bra? När mår du bra? Hur klarar du av svårigheter i din vardag? Ett sjukdomsförebyggande arbete inriktar sig på vad som hindrar sjukdom. Då blir det viktigt att finna riskfaktorer. I vårt program kommer detta att utgöra ett komplement till det hälsofrämjande arbetet.

Minskad stress och bättre livskontroll ökar individens förmåga att med uthållighet genomföra beteendeförändringar. Att kunna hantera vardagslivets stress och ha kontroll över sin egen livssituation är därför en mycket viktig färdighet.

Folkhälsa beskriver hälsan hos en grupp människor. Det kan till exempel handla om befolkningen i ett bostadsområde, en åldersgrupp eller en yrkesgrupp. Vad är hälsa? Hur definieras ordet? Många försök har gjorts att hitta enkla förklaringar. Vi har bestämt oss för nedanstående beskrivning.

**”Hälsa är upplevelse av välbefinnande och förmåga till handling”**

Ett bra mått på hälsa är hur individen själv upplever sitt välbefinnande. Vi vet att det också är viktigt att kunna delta i vardagslivet och då är förmåga till handling viktig.

I folkhälsoprogrammet ges förslag till hälsofräm-

jande insatser och vi sänder ett antal utmaningar. Dessa ska ses som en idébank som kan inspirera och ge stöd i arbetet. Folkhälsoprogrammet är långsiktigt och berör många olika aktörer i Västerås. För att ge arbetet kraft krävs ett strategiskt arbete där man ser folkhälsa i ett vidare perspektiv och utifrån detta gör prioriteringar av de mest utsatta grupperna. Det fortsatta folkhälsoarbetet måste utgå från ett genusperspektiv och vara ett led i integrationsarbetet.

Utmaningarna riktar till Dig som västeråsare, Västerås stad, Landstinget Västmanland, näringslivet, fackliga organisationer, föreningslivet, statliga organisationer i Västerås, högskolan och till alla som bor och verkar i Västerås. Här finns en utmaning till varje västeråsare. Anta våra utmaningar och bidra till att Västerås blir en stad med god folkhälsa!

*Folkhälsoprogrammet ska avspeglas i Västerås stads samlade politik.*

## Mål för folkhälsa i Västerås

1. Olikheterna i hälsa ska utjämnas med avseende på livsvillkor och levnadsvanor.
2. Delaktighet, trygghet och ett aktivt liv är förutsättningar för hälsa. Dessa aspekter ska utgöra grunden för det hälsofrämjande arbetet.
3. Kulturella, andliga och sociala värden utgör en källa till hälsa och ska tas tillvara som en resurs.
4. Vi ska satsa på fysisk aktivitet, rörelse och motion i vardagen.

# staden och stadsdelarna

---



*En trygg och trivsamt närmiljö är en viktig grund för välbefinnande och hälsa och ger människor möjlighet att växa och ha inflytande över sitt eget liv. Samspelet mellan natur, kultur, bebyggelse och kulturhistoria bygger upp bilden av Västerås.*

Stadens centrum är en gemensam mötesplats för västeråsarna. Här finns en mångfald; högskola, bibliotek, museer, restauranger, butiker och kulturella evenemang. Våra cykelbanor kors och tvärs i staden ger många möjligheter till att med egen muskelkraft ta sig fram till önskade mål.

I stadsdelarna och på landsbygden är det hemmakänslan och delaktigheten som är viktig. Det gäller att fånga en identitet och vi-anda samt att skapa ett engagemang för sitt kvarter eller sin bygd. I stadsdelarna ska det utvecklas gemenskapspunkter. En centrumanläggning med offentlig och kommersiell service skapar mötesplatser.

En blandning av bostäder, arbetsplatser och olika verksamheter ger liv och rörelse under hela dygnet. På landsbygden finns också behov av samlingspunkter utifrån de intressen som förenar människorna just där. Skog och mark är dessutom en källa till rekreation för stadens invånare.

## **Trygghet skapar trivsel**

Behovet av trygghet är grundläggande och en förutsättning för trivsel och lust att delta och påverka i gemensamma angelägenheter. Stödande miljöer för barn och ungdomar bör främjas, särskilt i segregerade områden. Skolan och föreningslivet har en central roll. Idén med "Skolan mitt i byn" innebär att skolan har öppet även efter skoltid och blir en central mötesplats för de boende.

Föreningar och organisationer är en tillgång som behöver ges utrymme att verka i sin närmiljö. Det gäller att möjliggöra detta genom att öppna upp befintliga lokaler och bjuda in till aktiviteter och möten. Idrott och kultur, såväl som kyrka och föreningar svarar upp mot viktiga behov av förströelse, avkoppling, andlighet, spänning, motion, aktivitet och lärande.

För att alla västeråsare ska ha möjlighet att leva det aktiva liv de önskar, fordras goda kommunikationer. Särskilt beroende av en trygg kollektivtrafik är unga, funktionshindrade och äldre.

## **Äldres hälsa**

Att åldras med god hälsa och lägga liv till åren är ett viktigt folkhälsomål. Människor över 65 år ska ha

fortsatta möjligheter att kunna njuta av en god hälsa och delta aktivt i samhällslivet. Det är angeläget att de äldre så länge som möjligt har tillräckligt god hälsa för att bo i en hemmiljö som tillåter och ger dem möjlighet att behålla sitt oberoende, sin självkänsla och sin plats i samhället.

I WHO's Hälsa 21 mål 5, uttrycks att andelen 80-åringar som stämmer in på ovanstående beskrivning ska öka med 50 procent fram till år 2020, samtidigt som antalet äldre blir fler.

Alla åldrar har sina specifika behov. Om vi kunde få fler av de boende att vistas ute i sitt bostadsområde så uppnås en ökad trygghet. I dag är det mest ungdomar och hundägare ute på kvällen. Ungdomsgång upplevs som ett hot. I den fortsatta samhällsplaneringen behöver denna aspekt vägas in. Busshållplatsens placering och parkeringsplatsernas utformning har inverkan på hur gärna vi går ut på kvällen. En god fysisk miljö ger förutsättningar för en god social miljö. En trygg och trivsamt miljö i bostadsområdet är en viktig grund för välbefinnande och hälsa.

### **Ett led i att utveckla "Den goda stadsdelen" kan vara att:**

- kultur i olika former uppmuntras
- demokratiprojekt stöds
- samverkan sker med föreningslivet
- idén med "Skolan mitt i byn" prövas
- företagen blir delaktiga i stadsdelens angelägenheter

- det lokala miljöarbetet - Agenda 21 - utvecklas vidare
- föreningar och frivilliga ges utrymme att verka och ses som en resurs i stadsdelen

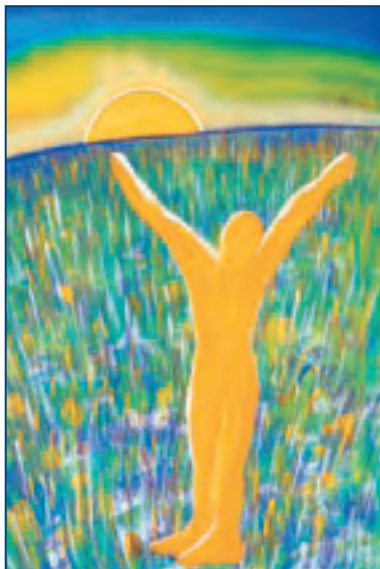
### **utmaningar**

- Skapa attraktiva mötesplatser för gemenskap och kultur i bostadsområdet.
- Ge skolan, organisationer och föreningsliv en central roll i stadsdelen.
- Öka människors delaktighet och inflytande över frågor som rör närområdet.
- Minska boendesegregationen och minska segregationen inom stadsdelarna.
- Skapa tillgängliga och trygga grönområden för alla åldrar.
- Göra Västerås till Sveriges bästa cykelstad.
- Utforma lekplatser och skolgårdar som främjar barnens leklust och aktivitet.



# förskolan och skolan

---



*Skolan, från förskola till vuxenutbildning, har en avgörande betydelse i ett folkhälsoperspektiv för nuet och framtiden. Skolan är barnens och de ungas arbetsplats och det är viktigt att miljön är trygg och stimulerande.*

Här finns unika förutsättningar att ge barnen och eleverna en miljö som främjar psykisk och fysisk hälsa. I skolan kan barnen och eleverna utveckla goda vanor och ges praktisk erfarenhet, samtidigt som de får kunskaper för livet.

Psykisk ohälsa, olycksfallsskador, infektioner samt astma och allergier är de sjukdomar som främst försämrar barns hälsa. Den viktigaste insatsen kan göras när barnen är små, i förskolan men också i mötet med föräldrarna genom aktiv samverkan mellan mödrahälsovården, barnhälsovården, öppna förskolan och skolhälsovården.

Barnens hälsa påverkas i hög grad av föräldrarnas sociala tillhörighet. Det är samhällets ansvar att stödja föräldraskapet och det sociala nätverket runt varje barn. Viktiga arenor är förskola, skola, skolbarnomsorg och fritidsverksamhet. Forskning visar att sociala skillnader också påverkar hälsa och skolresultat. Det är därför av stor betydelse att barn som har en utsatt livssituation får den uppmärksamhet och omsorg som krävs med hänsyn till deras förutsättningar.

Många projekt pågår i Västerås skolor kring kommunikation och relationer, etik och moral, droger och livsstil samt mobbing. Värdegrunden utgör basen för hur vi bemöter varandra och är en viktig del i arbetet med att utveckla skolor med ett hälsofrämjande synsätt.

Fysisk aktivitet och rörelse påverkar barnens motoriska utveckling och det fysiska välbefinnandet, men också kreativitet och inläring. Möjligheter till fysisk aktivitet ska ingå både som en del i undervisningen

och som rast- och fritidsaktiviteter. Schemats utformning ska ta hänsyn till hälsoaspekterna.

En central utgångspunkt för det hälsofrämjande arbetet ska tas i FNs barnkonvention, Västerås barn- och ungdomspolicy samt utbildningsplanen som är skolans styrdokument. Här berörs de flesta aspekter som gäller barns och ungdomars hälsa. En viktig fråga är demokratiperspektivet, där Västerås stad strävar efter att kontinuerligt utveckla barns och ungdomars möjligheter till inflytande och delaktighet.

I undersökningar redovisas tydliga samband mellan hälsa och utbildningsnivå. Att eleverna uppnår goda resultat och godkända betyg är därför viktigt också ur hälsosynpunkt. Att lyckas ger gott självförtroende vilket är ytterligare en viktig hälsofrämjande faktor. Det är angeläget att det hälsofrämjande arbetet får en ännu mer central plats i skolan.

#### **Ett led i detta kan vara att:**

- elever, föräldrar och personalen tillsammans utformar en strategi för hälsa som omfattar undervisning, den fysiska, psykiska och sociala miljön
- metoder för det hälsofrämjande arbetet utvecklas och resulterar i att de unga får en ökad medvetenhet om sin egen hälsa
- kursutbud och utbildning inom folkhälsoområdet för skolans personal och föräldrar erbjuds

### utmaningar

- Stärka barns och ungdomars självkänsla.
- Beakta barnperspektivet i all planering.
- Ta tillvara och respektera barnens tankar och idéer.
- Utforma en bra inomhusmiljö.
- Kontrollera så att skolvägen är trygg och säker.
- Stimulera och medverka till att barnen blir mer fysiskt aktiva under sin dag i förskolan och skolan.
- Skapa utrymme för avkoppling under dagen.
- Utforma undervisning med sikte på trygg och säker sexualitet.
- Motverka stress, ätstörningar och utseendefixeringar.
- Agera så att ingen utsätts för mobbning.



*En omvärld präglad av en allt snabbare förändringstakt ställer helt nya krav på företag, ledare och medarbetare. Hälsan är den enskilde individens viktigaste resurs samtidigt som hälsan är en viktig del i ett sunt och bra arbetsliv.*

Ett hållbart arbetsliv måste förena en nödvändig tillväxt med goda arbetsvillkor, en väl fungerande arbetsmarknad och hälsa i arbetslivet. Konarski konstaterar i "Jordmån för ett gott liv" från 1992 att personal inom vård- och serviceyrken med relativt låg status, med höga krav och som kräver ständig vistelse bland människor, utsätts för psykosociala påfrestningar som belastar hälsan negativt.

Inflytande över det egna arbetet, psykologiska krav och socialt stöd har stor inverkan på i vilken utsträckning en arbetsplats kan sägas vara hälsofrämjande. Dessa faktorer var för sig eller i kombination, är mått på den psykosociala arbetsmiljön. Ett arbete med höga krav kan, om det samtidigt finns hög grad av inflytande, lindra stressens inverkan. Ett engagerande arbete med kontroll över arbetssituationen och stöd från chef och kollegor är viktigt för såväl trivsel som för vår hälsa.

### **Ett hälsofrämjande arbete**

Detta folkhälsoprogram vill markera arbetsplatsernas viktiga roll i folkhälsoarbetet. Arbetsgivare bör förhålla sig aktivt till medverkan gällande arbetsvillkor och livsstil för medarbetarna. Hänsyn till den personliga integriteten är viktig och behöver inte utgöra något hinder.

Såväl den offentliga som den privata sektorn har ett socialt medansvar när det gäller att begränsa utslagningen från arbetsmarknaden. Att ha ett arbete är viktigt ur såväl social som ekonomisk synvinkel. En anställning ger för de flesta en slags trygghet. Speciellt viktig är denna aspekt för funktionshindrade.

Under de första decennierna på 2000-talet beräknas andelen medborgare i arbetsför ålder att minska i förhållande till den totala befolkningen och det blir då än viktigare att så många som möjligt har tillträde till arbetsmarknaden.

Västerås stad ska som arbetsgivare arbeta strategiskt med hälsofrämjande insatser. Hälsa och välbefinnande är högt värderade i stadens personalpolitik. Västerås stad har ambitionen att vara ett föredöme.

I den så kallade Luxemburgsdeklarationen fastslås de principer som ska genomsyra projektet "Hälsofrämjande arbetsplatser" (European Network for Workplace Health Promotion).

### **Ett led i det hälsofrämjande arbetet på arbetsplatsen i Västerås kan vara att enligt Luxemburgsdeklarationen utveckla:**

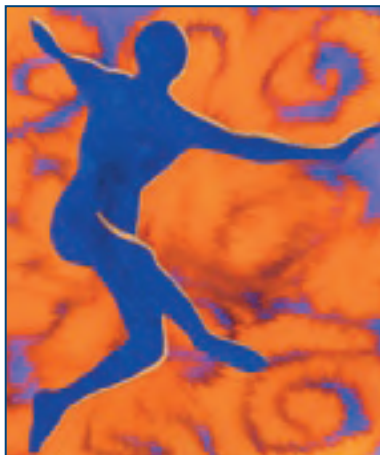
- en organisationsstruktur och motsvarande ledarskapsprinciper som innebär delaktighet för medarbetarna och uppmuntrar till motivation och ansvar för alla anställda
- arbetsorganisatoriska principer som ger anställda tillgång till en lämplig balans mellan arbetets krav, kontroll över sitt arbete, kompetensnivå och socialt stöd
- en personalpolitik som aktivt integrerar frågor med anknytning till hälsofrämjande åtgärder

### utmaningar

- Anpassa arbetsmiljöerna fysiskt och psykiskt efter människors förutsättningar.
- Öka medarbetarnas inflytande över arbetet, såväl individuellt som kollektivt.
- Stimulera till fysisk rörelse på jobbet och på fritiden.
- Aktivt medverka för att skapa balans mellan arbete, familj och fritid.
- Göra det möjligt att arbeta fram till pensionsåldern.

# rörelse - motion - fysisk aktivitet

---



*Barns lekar och spontanidrott har förändrats. Omkring hälften av alla barn och ungdomar är aktiva medlemmar i idrottsföreningar.*

Antalet barn och ungdomar som inte alls ägnar sig åt regelbunden idrottsutövning har ökat. Färre barn kan idag simma än tidigare. Mycket i vår vardag handlar om att undvika rörelse. Vi parkerar bilen så nära som möjligt, tar hissen, sitter i TV-soffan, använder fjärrkontrollen och motorgräsklippare. Vid stressituationer laddas kroppen till kamp eller flykt. Eftersom det oftast inte tillåts att varken kämpa eller fly, så samlar vi på oss adrenalin. Vi mår dåligt och känner olust och oro. På sikt kan det medföra fysiska sjukdomar. Ett effektivt sätt att bli av med stresshormonet är att vara fysiskt aktiv och att varva ner och ge kroppen möjlighet till återhämtning.

## **Cykla i Västerås**

Målsättningen är att göra Västerås till Sveriges bästa cykelstad. Det handlar om att förändra attityder så att fler cyklar mer och att bilåkandet minskar. Ett koncept för en god hälsa är att motionera i någon form många gånger i veckan, helst varje dag. Hälsan främjas förstas ytterligare om man har fler goda levnadsvanor.

## **Fler blir äldre**

Det finns ingen grupp i samhället där förebyggande insatser har så stor betydelse som bland äldre. Ökade möjligheter till att bli kvar i arbetet, bättre möjligheter till sysselsättning, kulturell och fysisk aktivitet kan på ett påtagligt sätt minska såväl sjuklighet som vårdbehov bland äldre. Antalet äldre ökar och det är därför en stor och viktig uppgift att utarbeta strategier för att bibehålla en god hälsa i denna grupp. En



konsekvens kan annars bli att äldrevården belastas i onödigt stor omfattning.

### Fysiskt och psykiskt välbefinnande

Rörelse och fysisk aktivitet kan ske på platser som strövområden, lekplatser, cykel- och gångbanor, förskolor, arbetsplatser, dansbanor, skolgårdar, simhallar, klassrum, gym, idrottsanläggningar, parker, skogar, sjöar, ängar etc. Motionen kan vara att promenera, cykla, leka, använda trapporna, dansa, simma eller att idrotta. Det gäller att hitta det som passar varje individ.

I Västerås ska vi aktivt verka för att västeråsarna ges möjlighet till aktiviteter som skapar fysiskt och psykiskt välbefinnande. Att utöva motion och rörelse tillsammans med andra bidrar till bildandet av sociala nätverk.

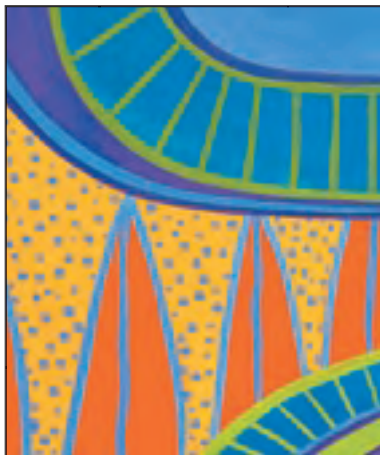
### Ett led i denna process kan vara att:

- hälsoombud utses på arbetsplatser och i stadsdelarna
- motion tillsammans med arbetskamrater på eller i anslutning till arbetsplatsen erbjuds
- förenings- och idrottsrörelsen breddar sitt utbud
- arbetsgivare uppmuntras att erbjuda medarbetarna ekonomiskt bidrag till deltagande i motionsaktiviteter
- tjänstecyklar erbjuds
- hälsoprofiler används som ett medel att följa och förbättra individers och grupper hälsa
- kampanjer och tävlingar används som ett medel att ge uppmärksamhet och skapa intresse

### utmaningar

- Inspirera västeråsarna att utöva någon form av motion varje dag.
- Skapa möjlighet för alla västeråsare till fysisk rörelse och motion utifrån sina individuella förutsättningar.
- Skapa förutsättningar för att äldre och funktionshindrade ska kunna komma ut varje dag.
- Inspirera till lek.
- Rekrytera nya grupper av människor till den organiserade idrotten.
- Främja cykling som kommunikation, motion och rekreation.
- Stimulera till promenad i alla former.





*Måltiden är en viktig mötesplats och fungerar som kulturbärare. Mat är en källa till hälsa och njutning och står för betydligt mycket mer än näring och energi. Måltiden ger tillfälle till paus och avkoppling.*

Varje människa äter under sin livstid tonvis med mat. För varje individ motsvarar det cirka tio järnvägsvagnar fyllda med mat. Om maten är bra sammansatt med lagom mycket fett och av bra kvalitet, mest omättat fett från växtoljor och rikligt med fibrer, så får cellerna vanligtvis den näring de behöver. Det kan vara svårt för varje enskild person att veta exakt hur mycket näringsämnen som finns i maten. En enkel riktlinje kan vara att äta frukost, lunch och middag och komplettera med några mellanmål.

Problemet är att vi idag hoppar över huvudmålen och istället småäter mer. Det medför att vi får i oss för mycket socker och fett och för lite frukt och grönsaker. En bra tumregel är att varje dag äta mycket färska frukter, grönsaker och rotfrukter.

Ensidigt matintag kan ge näringsbrist och bland annat leda till benskörhet. För lite motion och för stort energiintag från fet mat, snacks och kaffebröd ger övervikt som i sin tur kan leda till hjärt-kärlsjukdom, diabetes, problem att röra sig och flera andra sjukdomar. Ätstörningar är ett annat problem som kan få allvarliga konsekvenser. Skolan och skolhälsovården har en viktig roll vad det gäller att tidigt uppmärksamma dessa symtom.

## **Kostens och måltidens betydelse**

I förskola och skola bör maten ses som en viktig pusselbit för att stödja barnen i deras utveckling och förmåga till inlärning. Kostens och måltidens betydelse som en viktig del i sjuk- och äldreomsorgen behöver stärkas. Inom förskola, skola och äldreomsorgen bör maten vara kulturellt och näringsriktigt anpassad

så att de som ska äta maten tycker att den ser inbjudande ut och smakar gott. Måltiden ska vara lustfylld och serverad i trivsam miljö.

Intresset för vad maten innehåller har ökat, bland annat beroende på de hot som dykt upp i form av galna kosjukan, BSE, och allergier. Även rent etiska aspekter spelar in. Särskilt ungdomar har reagerat på djurhantering och i konsekvens med detta har fler övergått till att bli vegetarianer eller veganer. Denna förändring påverkar samhället och kunskap på kostområdet behöver stärkas och spridas för att dessa grupper ska ges möjlighet till varierad och god mat. Maten som serveras i Västerås förskolor och skolor ska komma från sunda och säkra livsmedel. Minskade transporter är viktigt ur miljösynpunkt och därför finns en efterfrågan på fler närproducerade livsmedel. Skolträdgården är ett pedagogiskt redskap och en praktisk tillämpning av kretsloppet.

Maten och måltiden ska utgöra ett tillfälle till avkoppling och njutning och inte till en källa av oro.

#### Ett led i detta kan vara:

- tillgång till frukt på arbetsplatserna och i skolorna
- företagstidningar som aktivt medverkar till att informera om kravmärkta produkter och nyckelhålmärkta luncher
- en större variation av vegetariska maträtter på restauranger
- frukost erbjuds på skolorna

### utmaningar

- Uppmuntra till goda matvanor.
- Servera alla måltider i trivsam miljö.
- Intressera västeråsarna att äta mer frukt och grönsaker.
- Verka för att mat som serveras inom offentlig verksamhet är god och näringsriktig.
- Skapa efterfrågan på fler nyckelhålmärkta och kravmärkta luncher på restauranger, gatukök och caféer.
- Erbjud viktminskningsprogram.

Rökning utgör en av de allra största orsakerna till för tidig död och ohälsa i Sverige. Varje år dör cirka 8 000 personer i Sverige till följd av sin rökning. Därtill kan läggas de 500 som avlider på grund av passiv rökning. De vanligaste sjukdomarna till följd av rökning är hjärt- och kärlsjukdomar, kroniska lungsjukdomar, lungcancer och andra cancerformer, allergi, tandlossning, rygg- och nackbesvär samt impotens. Utöver det mänskliga lidandet kostar tobaksbruket stora summor pengar för samhälle, företag och individer. Fler kvinnor än män röker, men det är tvärtom när det gäller snusning.

De flesta rökare finns i grupper som har det svårast ekonomiskt, har kortast utbildning och som i övrigt lever under pressade förhållanden. Förekomsten av rökning varierar i olika åldrar men det föreligger också variationer mellan de olika stadsdelarna i Västerås. Bland vuxna är gruppen kvinnor 35-49 år de som röker mest, 25%. Av männen är det 50-64-åringarna som röker mest, 19%.

Rökningen ökar bland ungdomarna och särskilt bland flickorna. År 2001 var 84% av pojkarna och 68% av flickorna i sextonårsåldern rökfria. Av flickorna är det 12% som röker dagligen. Till det kan adderas 20% som röker "då och då".

Snuset ger stort nikotinberoende. Det dubblar risken för hjärt-kärl-sjukdomar samt förstör cirkulationen i de små kärlen, vilket i sin tur leder till fördubblad risk för skador i muskler och skelett vid träning. Snus stressar hjärtat i och med puls- och blodtryckshöjningen. Drygt hälften av dagens snusare är före detta rökare. Omgivningens rökvanor

och inställning till rökning har generellt stor betydelse för barns och ungdomars benägenhet att börja röka eller snusa. Flera kan bidra till att skapa förutsättningar för att barn får en rökfri start i livet och att färre börjar röka.

Om rökning och snusning uppfattas som ett självklart och accepterat inslag i vuxenvärlden, ökar risken att barn och ungdomar börjar röka eller snusa. Alla barn och ungdomar behöver stöd att välja bort tobaken. De har rätt till en tobaksfri uppväxt.

### Ett led i detta kan vara att:

- försäljningsställen för tobak upprätthåller stränga legitimationskrav
- arbetsplatserna utformar en strategi för att initiera och medverka till rökstopp
- skolorna utvecklar effektiva undervisningsformer i ämnet tobak
- mödravård, barnhälsovård, skolhälsovård, familjeläkarmottagningar och företagshälsovård utvecklar strategier för att hjälpa personer att sluta röka

### utmaningar

- Minska antalet rökare och snusare till hälften under en tioårsperiod.
- Visa omtanke så att ingen mot sin vilja utsätts för tobaksrök.
- Införa rökfritt på restauranger och caféer.
- Satsa på "rökslutaraktiviteter" för Västeråsaren.

En stor del av befolkningen uppfattar det som något lustfyllt att dricka alkoholdrycker. Det är för många förknippat med festlig eller avkopplande samvaro och mat. Alkohol förorsakar också stora folkhälso-problem. Överkonsumtion av alkohol medför medicinska skador och sociala problem av stor omfattning. Alkoholen är en vanlig bidragande orsak till våld, olyckor, sjukskrivning, sjukvård och förtidspensionering.

Då berusningsdrickandet inte enbart drabbar den berusade måste arbetet också inriktas på sektorer där det inte ska förekomma alkohol, så kallad punktnykerhet. Trafiken och arbetslivet är platser där alkohol inte ska finnas. Särskilt viktig är nykterhet för kvinnor under graviditeten. Ungdomstiden är också en period i livet där alkohol inte hör hemma.

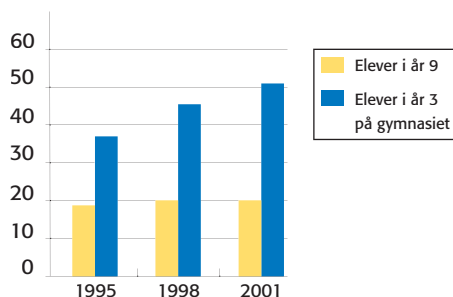
### Ett led i det alkoholpreventiva arbetet kan vara:

- kompetenshöjande insatser ges till yrkesgrupper som arbetar med förebyggande alkoholinformation
- alkoholpreventivt arbete marknadsförs, så att det blir enkelt att få hjälp vid behov
- ungdomsföreningar och verksamheter i anslutning till dessa hålls alkoholfria
- idrottsrörelsen tar på sig rollen som alkohol- och drogfri förebild för ungdomar

### utmaningar

- Minska berusningsdrickandet bland västeråsarna.
- Höja debutåldern för alkohol-konsumtion och åstadkomma fler alkoholfria miljöer.
- Medverka till att förbudet mot ölförsäljning till ungdomar under 18 år efterföljs.
- Påverka föräldrarna så att de tidigt uppmärksammar sina ungdomars dryckesvanor.
- Uppmärksamma anställda med alkoholproblem och medverka till att skapa dialog och en lösning.

Högekonsumenter av alkohol %



Som högekonsument räknas den som dricker alkohol minst 2 ggr/mån och blir berusad varje eller nästan varje gång.



Målet för narkotikapolitiken ligger fast, nämligen ett narkotikafritt samhälle. Detta är ett högt ställt mål som ger uttryck för vår hållning till narkotika. Vi accepterar inte att narkotika integreras i samhället och vi strävar efter ett samhälle där narkotikamissbruk förblir en marginell företeelse och ett socialt oacceptabelt beteende. Trots denna ambition kan det konstateras att narkotikaanvändandet ökat under 1990-talet. En anledning till detta är att tillgången till narkotika har ökat och att det har utvecklats en allt mer drogliberal attityd i samhället, speciellt bland ungdomar. I Västerås är det mer än hälften av ungdomarna på gymnasietens avgångsklasser som uppger att de känner till någon som kan skaffa narkotika. Nya så kallade partydroger har vunnit terräng. Användare av dessa preparat finns i olika åldersgrupper.

Utvecklingen inom idrotten med höga krav på resultat har inneburit att dopingklassade preparat av vissa ses som en utväg för att höja sin prestationsförmåga. Detta skadar den enskilda individen och förtroendet för idrottsrörelsen.

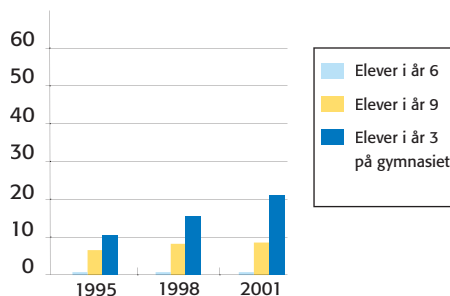
### Ett led i det narkotikapreventiva arbetet kan vara att:

- föräldrar görs uppmärksamma på hur man kan upptäcka missbruk av narkotika
- skolans drogundervisning håller hög kvalitet
- arbetsplatserna uppmärksammar förekomsten av narkotika under arbetstid
- idrottsrörelsen tar på sig rollen som alkohol- och drogfri förebild för ungdomar
- sociala myndigheter utövar uppsökande arbete för att förhindra eller stoppa missbruk av droger
- polisen ges möjlighet att bekämpa användning och spridning av droger

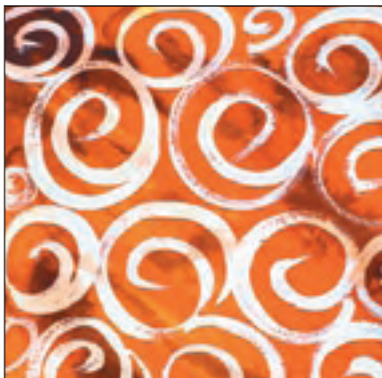
## utmaningar

- Göra Västerås till en narkotikafri stad.
- Motverka drogliberala attityder och en legalisering av narkotika.
- Begränsa spridningen av narkotika samt minska efterfrågan.

### Har du någon gång provat narkotika? %



Var femte elev har någon gång provat narkotika. Det är en fördubbling på sex år.



*Kring milleniumskiftet har många tecken på ohälsa rapporterats. Ohälsan har ett högt pris såväl mentalt som ekonomiskt. Det är mångas ansvar och intresse att finna former för ett långsiktigt strategiskt arbete där god folkhälsa ses som en resurs för samhället, arbetsplatsen och medborgarna. Folkhälsoprogrammet som värdegrund ger en bas för ett sådant arbete.*

Ett viktigt samverkansorgan är Folkhälsorådet där kommunen och landstinget etablerat ett nära samarbete. Som en resurs i detta arbete har Mälardalens högskola bidragit med värdefull kompetens och koppling till forskning på folkhälsoområdet.

### **Folkhälsorådets uppgifter kan sammanfattas i följande punkter:**

- skapa bra förutsättningar för en tvärssektoriell samverkan i folkhälsofrågor
- ha en övergripande och strategisk roll i folkhälsoarbetet
- följa upp och utvärdera folkhälsoarbetet utifrån folkhälsoprogrammet
- engagera många olika aktörer i folkhälsoarbetet
- medverka till att folkhälsofrågorna får en framskjuten plats på agendan

Landstingets roll innebär bland annat att göra kartläggningar, följa och beskriva folkhälsoläget i länet. Kommunens roll omfattar konkret folkhälsoarbete, men också samhällsplanering och utveckling av bostadsområden och stadsdelar där folkhälsoperspektivet vävs in. Samverkan innebär såväl att arbeta gemensamt inom Västerås stad som i kontakterna med andra aktörer. Samverkan kräver tid och engagemang men ger förhoppningsvis förutsättningar för ett bättre resultat. Dubbelarbete ska undvikas. Folkhälsorådet kommer med folkhälsoprogrammet som utgångspunkt att bjuda in olika aktörer i det fortsatta folkhälsoarbetet.



Folkhälsovetenskapen är till sin natur tvärvetenskaplig eftersom hälsans bestämningsfaktorer utgörs av ett spektra av komponenter. Eftersatta områden inom forskningen är hälsans sociala skiktning. Här finns behov av ny kunskap kring mekanismer på strukturell nivå och om människors vardagsliv. Detta kan ge förståelse för sammanhang och bilda grund för åtgärder för mer jämlika hälsovillkor.

Ett viktigt incitament för svenskt arbetsliv att satsa på kompetensutveckling inom folkhälsoområdet i vid bemärkelse är de kostnader som successivt läggs över på arbetsgivare vid sjukskrivning och rehabilitering av anställda. Detta gäller oberoende av om det är arbetsmiljön eller ej som har orsakat sjukdomen eller

skadan i fråga. Det kommer att vara lönande att satsa på att stödja alla de förhållanden som bidrar till bibehållen hälsa.

Grundläggande kunskap om folkhälsa samt metoder för hälsofrämjande arbete bör prioriteras. Dessutom är det angeläget att satsa på utbildning inom området hälsoekonomi och utvärdering. Det behövs en noga genomtänkt strategi för att folkhälsoarbetet ska ge goda effekter på lång sikt.

Viktiga målgrupper är förskolans och skolans personal, samhällsplanerare och förtroendevalda, socialarbetare, chefer och ledare inom alla branscher, hälso- och sjukvårdens personal, personal inom hemvården och inom äldreboende samt idrottsrörelsen och föreningslivet. Information och hälsoupplýsning till allmänheten behöver också planeras på ett strukturerat sätt. Ansvaret för denna uppgift behöver tydliggöras.

Folkhälsocenter utgör en värdefull arena med rollen att konkretisera folkhälsoprogrammet. Här erbjuds seminarier, utställningar och möten med upplevelse-baserad pedagogik.

Utbildning är ett område som Folkhälsorådet i Västerås kommer att bevaka. I samband med att de nationella folkhälsomålen läggs fast väntas en satsning på kompetensutveckling, lokalt och regionalt. Högskola, landsting och kommun har mycket att vinna på ett samarbete. Statens folkhälsoinstitut kommer med all säkerhet att utgöra en resurs i såväl planering som vid genomförande av denna utbildning. Folkhälsorådet ska medvetet, i samverkan med andra, bjuda in till såväl enstaka som mer omfattande fortbildningsinsatser.



# uppföljning - utvärdering - folkhälsopris



Hälsan påverkas långsiktigt av olika faktorer. Det är därför mycket svårt att på kort sikt utvärdera folkhälsoinsatser. Vanligast är därför att mäta miljöfaktorer, speciella insatser och förändrade levnadsvanor som förväntas ha inverkan på hälsan. Rökning, fysisk aktivitet, sömnvanor, solvanor och övervikt är några sådana exempel. Eftersom folkhälsoprogrammet riktar sig till alla västeråsare så kommer uppföljning och utvärdering att ske på olika plan.

Dels kommer folkhälsoprogrammet att följas upp inom ramen för Västerås stads årsredovisning och Miljö- och folkhälsoredovisningen som sammanställs på stadsledningskontoret, dels med hjälp av landstingets befolkningsundersökningar. Ytterligare ett viktigt instrument är befintlig statistik som finns från olika organ i samhället. Särskilda projekt och satsningar kan komma att redovisas separat.

Landstingets stora befolkningsundersökningar som genomförs vart fjärde år och ungdomsundersökningarna vart tredje år ger fördjupade möjligheter att följa hälsoutvecklingen och kommer att användas i det strategiska arbetet att långsiktigt följa, värdera och påverka trender inom folkhälsoområdet. Inom detta område har ett fördjupat samarbete inletts mellan Landstinget Västmanland och Västerås stad.

Som ett led i att stimulera folkhälsoarbetet instiftar Västerås stad ett folkhälsopris som årligen tilldelas någon som gjort en insats som vi vill uppmärksamma.



---

## Källförteckning

- Agenda 21. New York: United Nations Environmental Programme, 1997
- Antonovsky A. Hälans mysterium. Stockholm: Natur och Kultur, 1991
- Läroplan för förskolan, Lpfö 98. Stockholm: Utbildningsdepartementet
- Läroplan för det obligatoriska skolväsendet och de frivilliga skolformerna, Lpo 94, Lpf 94, Stockholm: Utbildningsdepartementet
- Mål för folkhälsan. Regeringens proposition 2002/03:35
- Nationella folkhälsokommittén. Hur skall Sverige må bättre? Första delbetänkandet. Stockholm: Socialdepartementet, SOU 1998:43
- Nationella folkhälsokommittén. Hälsa på lika villkor. Andra delbetänkandet. Stockholm: Socialdepartementet, SOU 1999:137
- Nationella folkhälsokommittén. Hälsa på lika villkor. Slutbetänkande. Stockholm: Socialdepartementet, SOU 2000:91
- Menckel E, Österblom L. Hälsofrämjande processer på arbetsplatsen. Stockholm: Arbetslivsinstitutet 2000
- Konarski K. Jordmån för ett gott liv. Stockholm: Folkhälsogruppen Idéskrift nr 16, 1992
- Luxemburgdeklarationen. European Network for Workplace Promotion, 1997.
- UD. Barnkonventionen. Stockholm: Utrikesdepartementet, 1991
- Pellmer K, Wramner B. Grundläggande folkhälsovetenskap. Stockholm: Liber 2002
- WHO. Health 21. Copenhagen: WHO Regional Office, 1999

### Lokala styrdokument

- Alkoholpolitisk idé, Västerås stad 1994.
- Bostadssocial policy i Västerås stad
- Drogpolitisk idé, Västerås stad 1994
- Integrationsprogram för Västerås stad
- God folkhälsa i Västmanland år 2006, Landstinget Västmanland. 1999
- Personalpolicy för Västerås stad
- Program för delaktighet och jämlikhet. Ett handikappolitiskt program för Västerås stad.
- Utbildningsplanen för Västerås stad
- Värna Västerås, Västerås stads brottsförebyggande råd
- Västerås Agenda 21
- Västerås Mälarstaden 2013
- Västerås stads barnpolicy
- Översiktsplanen för Västerås, samrådshandling

---

.....



Hälsa är upplevelse  
av välbefinnande och  
förmåga till handling

Västerås stad Stadsledningskontoret 721 87 Västerås Tfn 021-39 00 00 [www.vasteras.se](http://www.vasteras.se)  
[stadsledningskontoret@vasteras.se](mailto:stadsledningskontoret@vasteras.se)