



Årsrapport 2020-2022

Region Östergötlands Hälsoråd

Handläggare: Elin Glad och Linda Karlsson
Verksamhet: Folkhälso- och statistikenheten
Datum: 2023-04-18

Innehåll

Sammanfattning	3
Bakgrund.....	4
Programpunkter från 2020-2022 års Hälsoråd	5
Finlands Allergiprogram	5
Allergisäkra äventyr Åsa Jonsson.....	5
Våld i nära relationer kopplat till covid -19	5
Tobaksarbete under pandemin.....	6
Konsekvensanalys Covid	6
Munhälsoenheten Folk tandvården	6
Tandhus i utsatta områden	6
Hållbarhetsarbete - Sätt Östergötland i rörelse- Psykisk hälsa- Grön resplan kopplat till Agenda 2030. Hur hänger det ihop?	7
Projektet "Frisk med risk"	7
Cancerpreventionsprogrammet.....	7
Nära vård och uppföljning Nära vård	7
HFS-nätverkets självevalueringsverktyg.....	8
Hälsosam uppväxt.....	8
Dashboard/Power Bi för tobaksavvänjning och tobaksstatistik	9
ABC – för god psykisk hälsa	9
Vårdprogram för levnadsvanor.....	9
Kampanjen "Din guide till hälsa".....	10
Rapport från Nordisk Folkhälsokonferens 2022	10
Rökfria utomhusmiljöer	10
Sätt Östergötland i rörelse	10
Kompetensplattform Jämlig Hälsa och vård Östergötland	11
Folkhälsostrategin.....	11
Folkhälsorapporten	11
Konferens 2020 "Hälsoverktyg idag och i framtiden" samt konferens 2022 "Dag om äldres hälsa"	12
Hälsorådets utveckling och uppdrag samt utformning inför 2023, sammanfattning av workshop oktober 2022.....	12
Hälsorådets medlemmar.....	13

Sammanfattning

Region Östergötlands Hälsoråd är sedan 2005 väletablerat i Region Östergötland. Dess ordförande är Hälso- och sjukvårdsdirektören. I Hälsorådet finns alla centrum representerade och medarbetarna har mandat från sin verksamhetschef att delta och sprida informationen till respektive ledningsgrupp. Denna rapport beskriver arbetet i Hälsorådet under åren 2020 – 2022.

Hälsorådets huvudsakliga syfte och mål är att identifiera, stödja och förankra utvecklingsstrategier inom de hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande perspektiven för patient och befolkning. Arbetet omfattar både det som sker inom den egna verksamheten samt i samverkan med andra aktörer. Hälsorådets uppgift är också att vägleda, stödja och ge mandat till länsövergripande arbetsgrupper, utvecklingsprojekt samt kompetensutveckling inom hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete.

Covid-19 pandemin tydliggjorde behovet av att arbeta hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande men den medförde också att flera Hälsoråd fick ställas in eller flyttas fram för att inte ytterligare belasta verksamheterna. Totalt har ändå 9 av 15 planerade kunnat genomföras under tre år där de flesta har genomförts digitalt.

Långsiktigt arbete har initierats och pågått över tid bl. a att ta fram en Plattform för jämlik hälsa och vård, ett arbete som slutfördes i december 2019 och som numera är en naturlig del i Region Östergötland och avrapporteras kontinuerligt i Hälsorådet.

Diskussioner kring Hälsorådets sammansättning har pågått och olika varianter har provats. Hösten 2022 genomfördes ett omfattande arbete inklusive workshop vilket gjort att rådet nu har en tydligare struktur och planering samt uppdragsbeskrivning för de ingående medlemmarna. Hälsoprocessledarna har även haft stöd i form av coachning av en förändringsledare i förbättringsarbetet under hösten 2022.

I mars 2020 arrangerades Hälsorådets konferens ”Hälsoverktyg idag och i framtiden”. Den var välbesökt precis som året innan och gav åhörarna nya inspirerande infallsvinklar att arbeta med så som psykisk hälsa, fysisk aktivitet och digitaliseringens möjligheter. Konferensen hann precis genomföras innan det på grund av pandemin blev restriktioner och nedstängningar. Under 2021 genomfördes ingen konferens men den återupptogs i juni 2022. Med tanke på att många äldre blev ofrivilligt isolerade under pandemin kände alla inblandade att fokus borde ligga där så 2022 års konferens hette ”Dag om äldres hälsa” och blev mycket uppskattad.

Bakgrund

Sedan 2005 är hälso- och sjukvården i Region Östergötland medlem i det nationella [nätverket för Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård](#) (HFS). Nätverket är en del av ett internationellt nätverk som initierades av Världshälsoorganisationen på 1990-talet för att stödja en hälsoorientering av sjukvården i hela världen. HFS-nätverkets verksamhetsidé är att gemensamt driva utvecklingen av en jämlik hälsofrämjande hälso- och sjukvård för patienter, medarbetare och befolkning.

I samband med Region Östergötlands medlemskap i HFS-nätverket bildades Hälsorådet under ledning av hälso- och sjukvårdsdirektören. Hälsorådets huvudsakliga syfte och mål är att identifiera, stödja och förankra utvecklingsstrategier inom de hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande perspektiven för patient och befolkning. Arbetet omfattar både det som sker inom den egna verksamheten samt i samverkan med andra aktörer. Hälsorådets uppgift är också att vägleda, stödja och ge mandat till länsövergripande arbetsgrupper, utvecklingsprojekt samt kompetensutveckling inom hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete.

Region Östergötlands Hälsoråd är sedan 2005 väletablerat i Region Östergötland. Dess ordförande är Hälso- och sjukvårdsdirektören. I Hälsorådet finns alla centrum representerade och medarbetarna har mandat från sin verksamhetschef att delta, sprida informationen och minnesanteckningarna till respektive ledningsgrupp. Hälsorådet finns sedan 2022 [på vårdgivarwebben](#).

Två hälsoprocessledare finns på heltid inom regionen och arbetar med processtöd inom det hälsofrämjande- och sjukdomsförebyggande arbetet i hälso- och sjukvården. De är en resurs- och stödfunktion till samtliga produktionsenheter centrum inom hälso- och sjukvården och har ett befolkningsperspektiv.

Hälsoprocessledarna representerar Region Östergötland vid HFS-nätverkets strategidagar, vår- och höstmöte, årsmöte samt vid digiträffar. De sprider kunskap och information kring nätverket. Regionen har dessutom representanter i temagrupperna Matvanor, Riktade Hälsosamtal, Hälsöfrämjande arbetsplats, Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR), Psykisk hälsa, Tobaksprevention, Alkoholprevention, Fysisk aktivitet samt Fysiska och psykosociala miljöer. Processledarna arrangerar nätverksträffar 1 gång/termin för samtliga deltagare från Region Östergötland som ingår i temagrupper.

Personcentrerad vård är ett genomgående förhållningssätt såväl inom HFS-nätverket som i Region Östergötlands Hälsoråd och dess teman. För att nå en mer jämlik vård och hälsa behöver patienters och närståendes delaktighet öka. Forskning visar att personcentrerad vård leder till bättre vårdkvalitet, ökad arbetstillfredsställelse och kortare vårdtider. Personcentrerad vård och förhållningssätt handlar om att möta hela människan och planera vården tillsammans – med personens egen berättelse, egna behov och egna resurser som grund. Region Östergötland har beslutat om en [gemensam definition](#) av personcentrerad vård, eftersom det finns olika sätt att beskriva det på: ”Personcentrad vård är att se och möta hela människan. Personens berättelse, egna resurser och behov lägger grunden för gemensam planering och delaktighet med ömsesidig respekt för varandras kunskap”.

Programpunkter från 2020-2022 års Hälsoråd

Hälsorådet i Region Östergötland har haft tre sammanträden under 2020 varav två var digitala, två stycken under 2021 där båda var digitala och fyra under 2022 varav ett digitalt. Nedan följer en beskrivning av arbetsområden och programpunkter under dessa år.

Finlands Allergiprogram

Jonas Binnmyr, samordnare vård och forskning Astma- och Allergiförbundet berättade om det finska Allergiprogrammen mellan 2008-2018.

Jonas inledde med att kort beskriva Asta-allergiförbundet, och presenterade sedan resultat från det finska programmet och redovisade även aktuell statistik från riket och länet kring allergier, astma, eksem m.m.

Det finska allergiprogrammet 2008–2018 redovisar många positiva resultat, avseende både förbättrad hälsa och ekonomiska besparingar. De åtgärder som genomförts grundar sig på en syn på allergi. Programmet genomfördes genom utbildning av hälso- och sjukvårdspersonal och kommunikation till befolkningen. De preliminära resultaten visade bland annat att andelen symtomfria astmatiker ökade, både mängden specialkost på förskolor samt arbetsrelaterade allergiska sjukdomar halverades. Fokus på svåra allergier gjorde att andelen akutbesök och sjukhusdagar minskade. Även kostnader för allergi och astma minskade.

Allergisäkra äventyr Åsa Jonsson

Utvecklingsatsningen Allergisäkra äventyr (tidigare kallat FRALLA) har tagit fram verktyg för att skapa allergisäkra friluftaktiviteter. Syftet är att bryta utanförskap, minska oro och stärka livskvalitet för barn och ungdomar som har astma eller allergi. Genom projektet Allergisäkra äventyr har Astma- och Allergiförbundet tillsammans med Friluftsrådet gemensamt tagit fram ett koncept för lokal lägerverksamhet.

[Filmen FRALLA-Friluftsliv för Alla.](#)

Våld i nära relationer kopplat till covid -19

Flera länder i världen däribland Kina lyfter att våld mot kvinnor och barn ökat markant under Coronakrisen. I Norge där många isolerats i Coronapandemins spår har våld mot kvinnor i hemmen uppmärksammats av polisen som har övervägt att göra hembesök hos familjer med våldsdömda män. I Danmark har fler skyddade boenden upprättats för våldsutsatta. Det ökade våldet har lett till att danska kriscenter har blivit fulla efter att danska regeringen uppmanat människor att hålla sig hemma.

Erfarenheter från kriser som ebola är att familjer som tvingades hållas isolerade utsattes för mer våld och sexuellt våld under isoleringen. Kodord såsom Mask 19 används på Apotek i Frankrike och Spanien för att utsatta ska kunna söka hjälp.

Pandemin har ökat trycket på kvinnojourer och kriscentrum i Sverige. Framst gäller detta på tjej- och ungdomsjourerna. Ökningen brukar vara större när kriser lättar, efter semestrar och andra lov.

Troligen kommer en eftersläpning av hjälpsökande att ske. Flera kommuner och organisationer beskriver dock att anmälningar om barn som far illa till Socialtjänsten har minskat under senare tid.

Bris rapporterade en 30-procentig ökning av samtal i april, kopplat till coronakrisen. Barn ringer och berättar om bråk och våld hemma. Om pandemin leder till att kvinnan eller partnern, eller båda, blir arbetslösa innebär det en stor påfrestning som allvarligt ökar risken ytterligare.

Våld är i stor utsträckning situationsbundet men en del av de faktorer som kan leda till att en våldssituation byggs upp är: isolering, ekonomisk och social press samt hög alkoholkonsumtion

I och med pandemin tvingas nu avsevärt många fler människor än tidigare att hantera dessa faktorer i sina liv.

Tobaksarbete under pandemin

Diskussion utifrån följande punkter:

- Vad har hänt avseende tobaksarbetet i Region Östergötland?
- Vad har gjorts under pandemin och hur går vi vidare?
- Vilka insatser är viktiga nu?
- Vad är viktigast för er verksamhet?

Positivt är att andelen personer som röker dagligen minskar. Personer med låg utbildning och/eller inkomst har i högre utsträckning ohälsosamma levnadsvanor jämfört med andra grupper. Tobaksrökning ökar risken för många sjukdomar, bland annat cancer och hjärt-kärlsjukdom.

Andelen personer som röker dagligen i Östergötland har minskat genom åren till dagens nivå på 7 %. Dock ses stora skillnader mellan olika befolkningsgrupper. Totalt röker 7 % även i Sverige.

Gällande snusning uppger 19 % av männen och 4 % av kvinnorna i Sverige att de snusar dagligen.

Snabb omställning till digitalt stöd har genomförts för att möta behovet av tobaksslutarstöd i samband med pandemin.

Konsekvensanalys Covid

Folkhälso- och statistikenheten har skrivit en konsekvensanalys utifrån Covid 19.

Resultatet är sammanställt [i en rapport](#) samt i ett bildspel som fritt kan användas ute i verksamheterna. Konsekvensanalysen är utformad utifrån de 8 målområden som finns i Östgöta-kommissionen.

Munhälsoenheten Folktandvården

I befolkningsansvaret ingår även Folktandvårdens uppdrag att arbeta med tobaksprevention. Förutom information och registrering av tobaksvanor i samband med individuell behandling, ansvarar Folktandvården även för upplysningsverksamhet i samarbete med skolorna samt tobaksavvänjning

Speciella insatser skall riktas till de områden där barnen och ungdomarna har den sämsta munhälsan, med syftet att förbättra deras munhälsa samt minska skillnaderna inom länet. Folktandvården skall initiera till dessa projekt och projekten skall ha tvärsektoriella ansatser, där andra aktörer deltar aktivt i hälsoinriktade aktiviteter inom vissa geografiska områdena. Exempel på sådana aktörer är primärvård, kommunala verksamheter eller privata företag.

Tandhus i utsatta områden

Kaninen Långöra hjälper tandsköterskorna att informera om vikten av bra tandhälsa för de yngsta. Tandhusen ska påminna lite om en hemmiljö utan tandläkarutrustning som för vissa barn kan vara skrämmande. Familjerna som bor i områden där tandhusen finns kallas dit när barnet är 18

månader och de som behöver extra stöd kommer på uppföljningsbesök. På tandhusen ges föräldrar råd om tandhälsa, matvanor och hur de sköter barnets tänder

Hållbarhetsarbete - Sätt Östergötland i rörelse- Psykisk hälsa- Grön resplan kopplat till Agenda 2030. Hur hänger det ihop?

Grön resplan är Region Östergötlands handlingsplan för arbetet med en mer hållbar arbetspendling. Arbetet har pågått sedan 2012 och startades på grund av den kaotiska parkeringssituation som rådde vid US i Linköping. Arbetet har efter start utökats till att innefatta alla Region Östergötlands verksamheter.

Utredningen avser uppföljning av effekterna av de åtgärder som införts inom ramen för tidigare gröna resplaner och nu gällande Grön resplan 2020 och framtagande av Grön resplan 2023 med nya mål och åtgärdsförslag för ett mer hållbart pendlingsresande. Dit kopplas även strategin ”Sätt Östergötland i rörelse” samt arbetet inom Agenda 2030.

Projektet ”Frisk med risk”

Remisser kommer från många olika kliniker till klinisk genetik men även från oroliga individer utan läkarkontakt. Det är en konstant ökning av remissinflödet sen flera år tillbaka. Klinisk Genetik har specialkompetens att utreda och fastställa eventuell genetisk orsak/familjärt mönster – inte utreda sjukdom. Klinisk genetik lyfter att remisshantering av ”färdig-utredda” patienter, där bedömning av resultat är betydande och eventuella åtgärder ligger hos annan specialitet.

Cancerpreventionsprogrammet

När det gäller cancerprevention kan hälsofrämjande insatser innefatta insatser på samhällsnivå som främjar hälsosamma levnadsvanor och underlättar hälsosamma val alltifrån rökfria miljöer, hälsosamma bostäder (t.ex. radon och rökfrihet) och miljöer som inbjuder till fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor. I den europeiska kodexen mot cancer uppges tolv åtgärder som befolkningen kan vidta själva för att minska uppkomsten av cancer. RCC har regeringens uppdrag att tillsammans med andra aktörer delta i folkhälsopolitiskt arbete för att främja bra levnadsvanor.

Nära vård och uppföljning Nära vård

Hälso- och sjukvården behöver anpassas efter nya behov och befolkningsutvecklingen i Östergötland. Därför har omställningen till en god och nära vård och omsorg påbörjats. Nära vård handlar om att vården finns där östgöten behöver den. En vård som känns nära oavsett vem man är och var man bor i Östergötland.

Nära vård är ett nytt sätt att arbeta. Det innebär en förflyttning i sättet att arbeta som utgår från östgötens behov snarare än organisationernas struktur. För att alla ska gå i samma riktning mot nära vård krävs gemensamma mål, samsyn och goda relationer i hela vårdkedjan.

Målet är att vården finns där människor behöver den. En vård närmare patienten - i hemmet eller via digital teknik. Färre ska behöva besöka sjukhuset och istället få vård på vårdcentral eller i eget eller särskilt boende. En vård med hälsofrämjande, förebyggande och proaktiva insatser för att östgöten ska vara frisk länge och ha god livskvalitet. Östgöten ska känna att "Jag får den vård jag behöver, när jag behöver den och på det sätt jag behöver".

Omställningen till Nära vård är ett långsiktigt arbete som sträcker sig till år 2030. En arbetsgrupp bestående av representanter från länets 13 kommuner och Region Östergötland har tagit fram en gemensam målbild för år 2030. Samtidigt fortsätter det arbete som redan påbörjats för omställning till den nära vården genom ett antal initiativ och projekt som följs upp och utvärderas under vägens gång. Text från [Region Östergötlands sidor om Nära vård](#).



HFS-nätverkets självevalueringsverktyg

Detta verktyg för utvärdering av regionernas arbete med hälsofrämjande hälso- och sjukvård är primärt tänkt att användas som ett självskattningsverktyg. Genom att systematiskt gå igenom de standards som finns inom fem områden kan varje medlemsorganisation ta fram en profil som speglar hur långt verksamheten kommit i sitt arbete.

Verktyget utgår från HPH-nätverkets nya standards (2020) för hälsofrämjande hälso- och sjukvård. De återspeglar nya policyområden, praxis och evidens för att stödja en bredare implementering av en hälsofrämjande hälso- och sjukvård.

Syftet med verktyget är att stimulera till utveckling av en hälsoorientering i hela organisationen. En medlemsorganisation som till exempel Region Östergötland förväntas inte leva upp till alla standards. Förhoppningen är snarare att vi ska uppmuntras till en fokusering av vår organisations strategi för att bättre hantera övergripande utmaningar inom hälso- och sjukvården och leda till en hälsofrämjande kultur. Verktyget gör det därför enkelt att ta fram en handlingsplan för de viktigaste utvecklingsområdena.

Text från [HFS nätverket](#) men ändrat till Region Östergötlands fokus.

Hälsosam uppväxt

[Kunskapsunderlaget Hälsosam uppväxt](#) är framtaget i samverkan mellan länets kommuner och regionen. Målet är att bidra till att alla barn och unga kan ges möjlighet till hälsosamma levnadsvanor och god hälsa. Utifrån detta övergripande mål är länsövergripande samverkan, levnadsvanor och uppföljning de viktigaste fokusområdena. Insatser inom området föreslås vara både främjande och förebyggande och bidra till att minska skillnader i levnadsvanor och hälsa mellan olika geografiska områden.

Kunskapsunderlaget beskriver vad som behövs för att nå långsiktiga politiska mål och omfattar en stor andel av de politiska nämndernas områden inom kommunerna och regionen och kan omsättas genom lokala handlingsplaner/styrande dokument som beskriver hur nedanstående mål ska nås fram till år 2030:

- Minskad andel barn och unga med övervikt och fetma, ökad andel kariesfria barn, ökad andel barn och unga med hälsosamma matvanor och som är fysisk aktiva i enlighet med gällande rekommendationer.
- Minskade skillnader mellan olika geografiska områden avseende ohälsosamma levnadsvanor, karies, övervikt och fetma/obesitas hos barn och unga.

Dashboard/Power Bi för tobaksavvänjning och tobaksstatistik

Presentation av Power BI-rapport där tänkt målgrupp är tobaksavvänjare och andra som är intresserad av hur tobaksavvänjning och tobaksbruk ser ut inom Region Östergötland, både bland vuxna och unga. Syftet med rapporten är att samla statistik om tobaksavvänjning och tobaksbruk på ett ställe. Rapporten innehåller underlag från datakällor som kommer från Region Östergötland, Folkhälsomyndigheten, Socialstyrelsen och CAN (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning).

ABC – för god psykisk hälsa

Act-Belong-Commit (ABC) är en forskningsbaserad metod för att främja psykisk hälsa som startat i Australien och som sedan anpassats och implementerats i bland annat Danmark. [Den danska tolkningen av ABC](#) är: ”Gör något aktivt, gör något tillsammans och gör något meningsfullt”.

ABC för psykisk hälsa har ett starkt fokus på att skapa förutsättningar för människornas trivsel. Metodens syfte är att göra befolkningen uppmärksam på hur man kan främja sin egen och andras psykiska hälsa. Psykisk hälsa är något vi skapar tillsammans. Se vidare i en [kort film](#).

I Östergötland precis som i hela Sverige sker en ökning av psykisk ohälsa. Äldre beskriver i högre grad ofrivillig ensamhet som är en riskfaktor för psykisk ohälsa. Äldre män är de som begår självmord i högst utsträckning. Individer med sämre ekonomiska förutsättningar har ökad risk att drabbas av psykisk ohälsa (Folkhälsorapporten Östergötland 2019). Idag förväntas varannan person drabbas av psykisk ohälsa (Nationell samordnare inom området psykisk hälsa). Det finns en mängd riskfaktorer för psykisk ohälsa, men det finns också friskfaktorer som exempelvis copingförmåga, självkänsla och att känna känsla av sammanhang. Att främja psykisk hälsa innebär att förstärka friskfaktorerna.

Inom ABC för god psykisk hälsa har arbetsgruppen tagit fram material som finns på [1177.se](#) bl a. självtest. För verksamheter finns även roll-ups, bildspel och annat.

Vårdprogram för levnadsvanor

[Nationellt vårdprogram Ohälsosamma levnadsvanor - Prevention och behandling](#) utgår från Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Programmet är framtaget av Nationellt system för kunskapsstyrning hälso- och sjukvård, Nationellt programområde levnadsvanor (NPO levnadsvanor) Sveriges regioner i samverkan. Vårdprogrammet är ett stöd i arbetet med att hjälpa patienter att ändra sina levnadsvanor gällande tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor.

[Regionalt vårdprogram Ohälsosamma levnadsvanor - Prevention och behandling.](#) Regional version av det nationella vårdprogrammet med kortversionerna anpassade efter Region Östergötland men inledning med hänvisning till det nationella vårdprogrammet samt en avslutande del om dokumentation. Till det regionala vårdprogrammet finns en tillhörande stödstruktur med Kunskapsunderlag för de respektive levnadsvanorna och även processkartor.

Utbildningar är framtagna i tobak och pågår när det gäller bland annat Fysisk aktivitet på recept (FaR) i samarbete med Sydöstra sjukvårdsregionen. På webben kommer det också att finnas annat material och länkar. Denna struktur bör vara klar till sommaren 2023.

Kampanjen ”Din guide till hälsa”

[Guiden](#) innehåller evidensbaserade råd om: Fysisk aktivitet, Hälsosamma matvanor, Alkohol, Tobak, Psykiskt välbefinnande, Tandhälsa och Sexuell hälsa. Alla råd är kopplade till 1177.se.



Att leva hälsosamt börjar med kunskap. Utgångspunkter för insatsen/ kampanjen är: Att öka kännedomen om kopplingen mellan levnadsvanor och hälsa, både fysisk och psykisk hälsa. Att öka kännedomen om vilka råd om hälsosam livsstil som finns på 1177.se och att öka kännedomen om vilka digitala behandlingar Region Östergötland erbjuder och på vilket sätt vården kan hjälpa till för att förbättra levnadsvanorna.

Första omgången av din guide till hälsa skickades ut till alla vårdcentraler men efterfrågan blev stor även från andra vårdenheter så även andra enheter fick tillgång till broschyren.

Rapport från Nordisk Folkhälsokonferens 2022

Nordiska folkhälsokonferensen anordnades i Reykjavik, Island. Temat för konferensen 2022 var ”Health and wellbeing for all – heading for the future” med områden som Icelandic Model, Wellbeing economy och Positive psychology. Konferensen skulle ha hållits 2020 men flyttades fram pga. pandemin. Region Östergötland deltog med föreläsare inom sex olika områden och presenterade följande: Överenskommelse mellan Region Östergötland och länets organisationer inom idéburen sektor, ungdomsenkäten Om mig, satsningen på fysisk aktivitet inom Sätt Östergötland i rörelse, arbetet för att minska bruket av tobak och skapa stödjande miljöer för tobaksfrihet, användningen av kultur och natur som komplement till vård och behandling, samt Hälsosam uppväxt, som handlar om att främja hälsosamma och hållbara levnadsvanor för barn och unga i länet.

Rökfria utomhusmiljöer

Arbetet kring rökfria utomhusmiljöer pågår och flera satsningar har genomförts under 2020-2022. Bland annat har gatupratörer kontinuerligt fått nya ibland lite humoristiska och positiva budskap. De senaste går hand i hand med Region Östergötlands kampanj ”Din guide till hälsa”.

Region Östergötland var den första regionen i Sverige som införde rökfria utomhusmiljöer i hela hälso- och sjukvården 2016. Under några veckor på våren och hösten finns tobaksinformatörer på sjukhusområden för att guida och informera besökare att det är rökfritt på sjukhusområdena.

Huvudbudskapet när det gäller rökfria utomhusmiljöer inom hälso- och sjukvården handlar om hälsa och att visa hänsyn för sina medmänniskor. Det är allas gemensamma ansvar att ha en rökfri sjukhusmiljö. Arbetet ses kontinuerligt över beträffande skyltning och hur rökfriheten följs. Det succesivt bättre men fortfarande finns förbättringspotential och mer att önska. ”Håll i, håll ut och tålamod” är som en slogan för arbetet. Enligt enkätundersökningen ”Hälsa på lika villkor” (HLV) 2022 är 6 % av Östergötlands befolkning daglig rökare, samma nivå som Sverige i helhet.

Sätt Östergötland i rörelse

Strategin Sätt Östergötland i rörelse.nu, är ett grundläggande ramverk för ett strategiskt arbete med sikte på ett aktivare Östergötland 2020. Syftet är att stärka ett långsiktigt arbete för jämlik hälsa genom ökad fysisk aktivitet – där nyckeln till framgång är samverkan. Några av strategiarbetets viktigaste insatser är att integrera strategins intentioner i strategiska mål- och styrdokument på regional och kommunal nivå samt att mobilisera samhällsaktörer och organisationer att följa den. Strategin har förlängts och gäller nu fram till 2025.

Plattform Jämlik Hälsa och vård Östergötland

Nationella kommissionen för jämlik hälsa föreslog i sitt slutbetänkande att regioner bör utreda förutsättningarna för att skapa regionala kompetenscentra med ansvar för löpande och systematisk, folkhälsoövervakning och sjukvårdsanalys av jämlik hälsa- och vård. Inom Hälsorådet beslutades att starta ett lokalt arbete i Östergötland för att inventera kompetenser, säkra samband och ett gemensamt arbete. Målet var att skapa en plattform/en samverkansform för att bära frågorna om jämlik hälsa och vård, på bästa sätt inom Region Östergötland. Arbetet bygger på Agenda 2030, för att skapa långsiktighet och hållbarhet, Nationella kommissionen för jämlik hälsa samt Östgöta-kommissionens rekommendationer ur ett Region Östergötland perspektiv. Exempel på uppdrag som skulle kunna samordnas i plattformen - Synkronisera arbete med andra övergripande regionala och nationella processer, t ex utifrån TÅBen, Östgöta-kommissionen, Tobacco Endgame och Agenda 2030. Plattformen bör ha flerårigt uppdrag. Arbetet har pågått sedan februari 2018, det slutliga förslaget presenterades för regionledningen i december 2019. Arbetet med plattformen är igång och hälsorådet får kontinuerlig rapport om vad som är på gång i plattformen.

Folkhälsostrategin

”[Folkhälsostrategi – för en god och jämlik hälsa i Östergötland](#)” har arbetats fram på uppdrag av Region Östergötland i bred samverkan med länets 13 kommuner, Länsstyrelsen Östergötland och representanter för civilsamhället. Strategin har en tydlig koppling till den regionala utvecklingsstrategin för Östergötland, där en god folkhälsa lyfts fram som en av förutsättningarna för regional utveckling. Den utgår även ifrån Östgöta-kommissionens slutrapport och Agenda 2030 och ger vägledning för kommande insatser för att uppnå det nationella folkhälsopolitiska målet ”skapa samhällsliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation”.

Folkhälso- och sjukvårdsrapporten

Folkhälso- och sjukvårdsrapporten skall ge aktuell kunskap om hälsoläget, beskriva skillnader i hälsa och utvecklingen över tid hos befolkningen i Östergötland, samt vad skillnaderna i hälsa beror på. På nationell nivå är kostnaderna för hjärt-kärlsjukdom 61,5 miljarder kr/år. Många av dessa fall kan förebyggas eller senareläggas.

Trots detta utgör förebyggande insatser endast 1 % av Hälsa- och sjukvårdens budget. Förebyggande insatser är kostnadseffektiva. Om rökningen i Östergötland minskade från 7 % till 5 % skulle kostnader för följsjukdomar minska med 24 miljoner kr. Att enbart betala för att behandla sjukdom är kostsamt jämfört med att investera i att förebygga sjukdom och skapa en jämlik hälsa.

Livsvillkoren i Östergötland är goda men det finns stora skillnader i livsvillkor mellan grupper med olika socioekonomi och födelseland. I Östergötland finns stora skillnader i hälsa mellan grupper med olika socioekonomisk status, som har ökat över tid (återstående livslängd och självskattad hälsa). Arbetslösheten har halverats sedan 2010 för ungdomar. För personer utan gymnasieexamen har arbetslösheten fördubblats. Tillit till andra är lägre vid lägre socioekonomisk situation och i utsatta bostadsområden. Orsaker till sociala skillnader i hälsa kan hänföras till ogynnsamma levnadsvanor och psykosociala faktorer som tillsammans leder till en ökad sårbarhet för sjukdom och ohälsa. Den nya folkhälso- och sjukvårdsrapporten kommer vara klar under våren 2023.

Konferens 2020 ”Hälsoverktyg idag och i framtiden” samt konferens 2022 ”Dag om äldres hälsa”

I början av mars 2020 arrangerade Hälsorådet sin tredje konferens ”Hälsoverktyg idag och i framtiden”. På programmet stod Psykisk hälsa och tillit med Margareta Kristenson, professor och överläkare i socialmedicin i Region Östergötland, Dans för hälsa med Anna Duberg, fysioterapeut och forskare, Region Örebro län. ”Årets förnyare inom svensk sjukvård samt Goda exempel från Östergötland: *Må bra med kultur - Maria Linderström, Region Östergötland, Healthy Moms Marie Löf, professor LiU, Ministop 2.0 - Hanna Henriksson, LiU.* Konferensen avslutades med föreläsningen ”Hälsa och utveckling i en accelererande värld” med David Ståhlberg, digital rådgivare och författare. Moderatorer var Matti Leijon och Lotta Saleteg-Falk. Konferensen var uppskattad och lockade ca 150 deltagare.

På grund av pandemin arrangerades ingen konferens 2021, den flyttades fram till 2022. I juni arrangerade Hälsorådet sin fjärde konferens ”[Dag om äldres hälsa](#)”.

Även denna en mycket uppskattad konferens och besöktes av ca 180 deltagare, årsrika personer var en betydande del av åhörarna.

Hälsorådets utveckling och uppdrag samt utformning inför 2023, sammanfattning av workshop oktober 2022

Hälsorådet har sedan starten 2005 byggt på att hela hälso- och sjukvården ska vara representerad av de funktioner som direkt kan kopplas till genomförandeprocesser. Åren innan pandemin märktes en tilltagande svårighet för centrumchefer att prioritera hälsorådet. Under pandemin ökade belastningen ytterligare på sjukvården. Pandemin lyfte behovet av att arbeta hälsofrämjande och förebyggande men flera av hälsorådets möten fick även ställas in/flyttas fram pga. den ansträngda situationen. Våren 2021 lyftes formerna för hälsorådet i Hälso- och sjukvårdens ledningsgrupp (HSLG) och efter diskussioner förslogs att två av verksamheternas utvecklingsansvariga skulle representera samtliga produktionsenheterna och fungera som länk till alla verksamheter. Detta verkställdes hösten 2021. Då inbjöds även folkhälsostrateg från Regional utveckling som medlem i hälsorådet för att utöka och stärka länssamverkan.

I början av 2022 kom efter dialog i gruppen, ett förslag från utvecklingsansvariga att samtliga av dem skulle bjudas in som representanter för respektive centrum. Efter förankring med centrumcheferna beslutades detta under våren 2022 och det första fysiska mötet hölls sedan i september. Även enhetschef från flyktingmedicin inbjöds separat då målgruppen är särskilt viktig att nå för hälsorådet.

Under hösten 2022 diskuterades uppdrag och arbetsformer. I oktober hölls en workshop där dessa frågor processades av deltagarna. Hälsoprocessledarna fick även möjlighet till coaching i arbetet av förändringsledare som en del av ett studiearbete ”Coaching för kvalitetsförbättring i vård och omsorg, 7,5 hp”. Workshopen mynnade ut i tre teman: Kunskapsspridning, nätverkande och omvärldsbevakning, dessutom roll och mandat för Hälsorådet i framtiden. Därefter har en uppdragsbeskrivning för hälsorådets medlemmar tagits fram samt en planering för 2023 som kommer att utvärderas i slutet av året. Målet är att hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete tydligare ska integreras i verksamheternas verksamhets- och handlingsplaner. Det finns också planer kring att tydliggöra spridning för att arbetet ska genomsyra verksamheterna i större utsträckning.

Hälsorådets medlemmar

Hälsorådets sammansättning bygger på att hela hälso- och sjukvården ska vara representerad av de funktioner som direkt kan kopplas till genomförandeprocesser. Hälso- och sjukvården representeras av Utvecklingsansvariga för respektive centrum. Därutöver ingår hälsoprocessledare, HR och avtalsansvarig och sedan 2018 patient- och anhörigrepresentant. Som sakkunniga deltar medarbetare från Folkhälso- och statistikenheten (FSE) och Linköpings universitet. Sammanställande och ordförande är Hälso- och sjukvårdsdirektör Lena Lundgren.

Hälsorådets medlemmar i slutet på 2022 och när vi går in i 2023:

Lena Lundgren, HoS direktör, *ordförande*
Linda Karlsson, Hälsoprocessledare, *sekr*
Elin Glad, Hälsoprocessledare, *sekr*
Maria Elgstrand, Verksamhetschef FSE, *Tf ordförande*
Christina Berggren, Enhetschef FSE
Margareta Kristenson, Professor Socialmedicin LiU
Annika Larsson, Folkhälsostrateg RU
Magdalena Hjertstedt, Hälsoutvecklare HR
Sofia Lindstrand, Specialist i Socialmedicin FSE
Helena Frielingsdorf Lundqvist, ST-läkare Socialmedicin
Emira Bajric, Enhetschef, FMC
Sara Hjalmarsson, Patientrepresentant
Sofie Drake af Hagelsrum, Kommunikatör, KE
Sara Andersson, Hälso- och sjukvårdsstrateg HoS stab
Katarina Åsberg, Doktorand LiU och Folkhälsovetare FSE
Erik Ekblad, Utvecklingsansvarig NSÖ
Daniel Klockgård, Utvecklingsansvarig Tf CKOC
Mårten Elfstrand, Utvecklingsansvarig HS-stab
Sanja Halenius, Utvecklingsansvarig HS-stab,
Mia Thun, Utvecklingsansvarig BKC
Liselott Joelsson, Utvecklingsansvarig DC
Ann Rimås, Utvecklingsansvarig HC
Carin Eriksson, Utvecklingsansvarig MC
Anida Elik, Utvecklingsansvarig PC
Ulrika Talèus, Utvecklingsansvarig PVC
Sara Sepehri Rad, Utvecklingsansvarig SC
Kerstin Gustafsson, Verksamhetschef, Folktandvården
Ingrid Rystedt, Sakkunnig LiU och FSE