



Hälsa på lika villkor Rapport för Åre kommun 2010



Dnr: LS/1146/2010

Ansvarig: Ronny Weylandt, Folkhälsocentrum, Jämtlands läns landsting.

Handläggare: Ida Johansson, Jämtlands läns landsting.

Foto: Ida Johansson, Helen Boström, Sara Klockervold, Karin Wåhlén-Götzmann, Ragunda kommun, Strömsunds kommun, Kent Bergström, Ida Johansson.



Folkhälsocentrum

www.jll.se/folkhalsa

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	SAMMANFATTNING	5
2	INLEDNING	6
2.1	Nationella mål för folkhälsa	6
2.2	Hälsa och dess bestämningsfaktorer	6
2.3	Folkhälsoarbete	7
3	SYFTE	8
4	METOD	8
4.1	Definitioner	10
5	RESULTAT ÅRE KOMMUN	11
5.1	Hälsa	12
5.1.1	Definitioner hälsa	12
5.1.2	Hälsa i Åre kommun	12
5.1.3	God hälsa i länet.....	13
5.1.4	Nedsatt psykiskt välbefinnande i länet	13
5.1.5	Tandhälsa i länet	13
5.2	Trygghet.....	13
5.2.1	Definitioner trygghet.....	14
5.2.2	Trygghet i Åre kommun	15
5.2.3	Tillit i länet	16
5.2.4	Socialt deltagande i länet	16
5.2.5	Emotionellt och praktiskt stöd i länet	16
5.2.6	Kontantmarginal i länet.....	16
5.2.7	Otrygghet utomhus i länet	16
5.2.8	Kränkande bemötande i länet.....	17
5.2.9	Hot om våld och utsatt för våld i länet	17
5.3	Levnadsvanor.....	17
5.3.1	Definitioner levnadsvanor.....	18
5.3.2	Levnadsvanor i Åre kommun	18
5.3.3	Stress i länet	20
5.3.4	Rökning i länet	20
5.3.5	Snusning i länet	20
5.3.6	Alkohol i länet	20
5.3.7	Spel i länet.....	21
5.3.8	Fysisk aktivitet i länet.....	21

5.3.9	Frukt- och grönsakskonsumtion i länet.....	21
5.4	Sjukdomar/besvär	21
5.4.1	Definitioner sjukdomar/besvär.....	21
5.4.2	Sjukdomar/besvär i Åre kommun.....	22
5.4.3	Fetma i länet.....	22
5.4.4	Smärta i länet.....	22
5.4.5	Högt blodtryck i länet.....	23
5.4.6	Diabetes i länet	23
5.4.7	Sömnsvårigheter i länet	23
6	KORTFATTAT OM OJÄMLIK HÄLSA I LÄNET.....	23
6.1	Förklaringar på ojämlikhet i hälsa	24
7	DISKUSSION OCH BEHOVSANALYS	25
7.1	Trygghet.....	25
7.2	Levnadsvanor.....	25
7.3	Hälsosamt åldrande	26
7.4	Folkhälsopolicy i Jämtlands län	27
7.4.1	Trygga uppväxtvillkor	27
7.4.2	Utbildning och arbete	27
7.4.3	Hälsöfrämjande miljö.....	27
7.4.4	Delaktighet och inflytande.....	27
8	LÄSTIPS.....	28
9	REFERENSER	29

1 SAMMANFATTNING

Syftet med föreliggande rapport är att fungera som ett underlag för diskussion bland politiker och verksamhetsföreträdare inom kommun och landsting men också inom förenings- och näringsliv. Syftet med rapporten är vidare att:

- ge kunskap om hälsa och hälsans bestämningsfaktorer i befolkningen,
- ge kunskap om hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete,
- ge förutsättningar för samverkan om befolkningens hälsa,
- ge stöd för att fatta beslut och göra prioriteringar gällande hälsofrämjande och förebyggande åtgärder,
- stimulera vilja till fördjupad kunskap.

Rapporten baseras på enkäten Hälsa på lika villkor 2010, som Statens folkhälsoinstitut anordnar men Jämtlands läns landsting står för bearbetningen och ansvarar för innehållet i denna rapport. Totalt skickades 817 enkäter ut i Åre kommun varav 478 stycken besvarades. Det ger en svarsfrekvens på 58,5 procent.

Resultatet visar på att likheterna mellan länets kommuner, fränsett Östersund, är stora. Det finns ändå lokala förhållanden som skiljer sig från länets genomsnitt. Medellivslängden är högre i kommunen jämfört med länet. Andel i befolkningen som uppger en god tandhälsa har ökat sedan år 2006. En lägre andel av den kvinnliga befolkningen uppger sig ha ett nedsatt psykiskt välbefinnande och en lägre andel, både kvinnor och män, upplever otrygghet utomhus än i länet. En högre andel av Åre kommuns män är fysiskt aktiva än männen i länet.

I Åre kommun är andelen män som snusar högre än i länet. Andelen män som uppger högt blodtryck har ökat sedan 2006. Tre av fem män samt två av fem kvinnor har övervikt eller fetma i kommunen och intaget av frukt och grönsaker är stadigvarande lågt. Till viss del speglar åldersstruktur och utbildningsnivå i kommunen hälsoläget. Det kan dock inte förklara allt utan även lokala förhållanden i Åre kommun har förmodligen betydelse. I övrigt är resultatet väldigt likt hur det ser ut i länet. I länet uppger en fjärdedel av unga vuxna en riskabel alkoholkonsumtion och daglig rökning är vanligast bland medelålders kvinnor. Bland äldre är sjuklighet vanligare än bland yngre och social delaktighet i samhällslivet sjunker betydligt efter 65 års ålder.

Utifrån rapporten ser vi bland annat behov av att arbeta med följande områden:

- Minskad övervikt och fetma.
- Minskad daglig snusning.
- Minskad alkoholkonsumtion särskilt bland unga vuxna.
- Minskad rökning särskilt bland medelålders kvinnor.
- Ökade förutsättningar för social samvaro bland äldre.

2 INLEDNING

Folkhälsa handlar om hur befolkningen mår och hur hälsan är fördelad (Janlert, 2000). För att kunna fatta beslut och göra prioriteringar, inom folkhälsoarbetet, är det viktigt att veta hur befolkningen mår och lever. Den här rapporten ger en bild av hälsan i Åre kommun och i Jämtlands län samt en analys över områden där befolkningen har behov av insatser, för att förbättra den generella folkhälsan och minska hälsoskillnader. Analysen baseras på enkätundersökning Hälsa på lika villkor 2010, som Statens folkhälsoinstitut anordnar, men Jämtlands läns landsting ansvarar för innehållet i denna rapport.

2.1 Nationella mål för folkhälsa

Det nationella målet för folkhälsa är ”att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen”. Till hjälp för att nå det övergripande målet finns elva delmål:

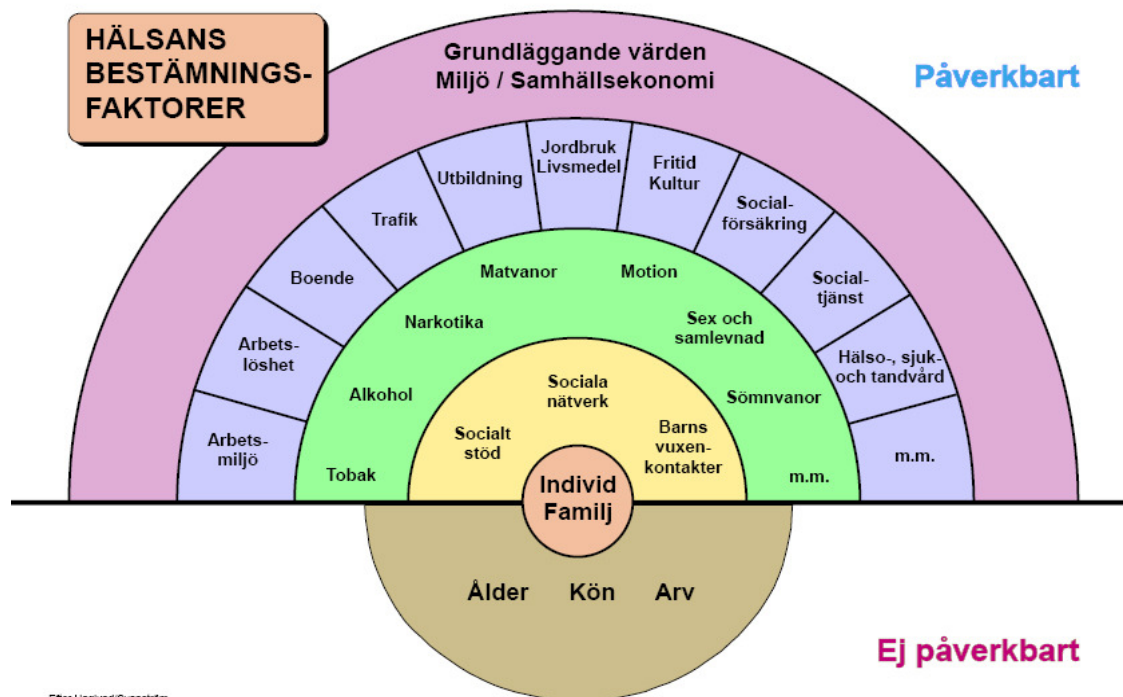
1. Delaktighet och inflytande i samhället
 2. Ekonomiska och sociala förutsättningar
 3. Barns och ungas uppväxtvillkor
 4. Hälsa i arbetslivet
 5. Miljöer och produkter
 6. Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård
 7. Skydd mot smittspridning
 8. Sexualitet och reproduktiv hälsa
 9. Fysisk aktivitet
 10. Matvanor och livsmedel
 11. Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel
- (Socialdepartementet, 2008, s. 21).

2.2 Hälsa och dess bestämningsfaktorer

Hälsa är ett svårdefinierat begrepp och det finns många olika förklaringar till begreppet (Brülde & Tengland, 2003; Naidoo & Wills, 2000). Det engelska ordet för hälsa, health, anses ha sitt ursprung från det gammalengelska ordet hael, vilket betyder hel. Det indikerar att hälsa är något som rör hela människan (Naidoo & Wills, 2000). Regeringens proposition En förnyad folkhälsopolitik (2008) skriver att en helhetssyn på människans kroppsliga, själsliga och andliga behov utgör en utgångspunkt inom folkhälsopolitik. Vidare skrivs det om hälsa som fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande.

En individs hälsa beror på en mängd olika faktorer. Figur 1 visar en bild över hälsans bestämningsfaktorer. Bilden vill betona samspelet mellan levnadsvanor i samklang med sociala normer, nätverk, levnads- och arbetsvillkor, vilket i sin tur står i förhållande till ett bredare socioekonomiskt och kulturellt samhällsklimat (Dahlgren & Whitehead, 2006).

Figur 1. Hälsans bestämningfaktorer



Källa: Dahlgren & Whitehead, 1993 beskriven i Dahlgren & Whitehead, 2006, s. 21.

2.3 Folkhälsoarbete

Folkhälsoarbete kan delas in i primär, sekundär och tertiär prevention. Primär prevention brukar kallas för hälsofrämjande arbete och sker innan sjukdom (Haglund & Svanström, 1995). Hälsofrämjande arbete beskrivs som en process vilken ”ger människor möjligheter att öka kontrollen över sin hälsa och att förbättra den” (Världshälsoorganisationen, 1986, s. 1; Socialdepartementet, 2008, s. 9). Ett sätt att skapa samhällsliga förutsättningar för en god hälsa är att skapa hälsofrämjande miljöer. Hälsofrämjande miljöer syftar till att stärka människors makt i vardagen och självförtroende samt att minska riskfaktorer både i den psykosociala och i den fysiska miljön. Det kan handla om att bryta individers isolering samt ge alla möjlig tillgång till hjälpande strukturer vid krissituationer (Socialdepartementet, 2008).

Sekundär prevention, också kallat sjukdomsförebyggande arbete, handlar om att i ett tidigt stadium upptäcka sjukdomar samt motverka så kallade riskfaktorer. Tertiär prevention är detsamma som behandling och rehabilitering (Haglund & Svanström, 1995).

Samma insats kan vara både sjukdomsförebyggande och behandlande exempelvis kan behandling av alkoholberoende även vara sjukdomsförebyggande av hjärt- och kärlsjukdom och olika former av cancer. På samma sätt kan exempelvis fysisk aktivitet och goda matvanor vara hälsofrämjande för alla genom att det stärker vitalitet, muskelstyrka, immunförsvar och höjer energinivån, sjukdomsförebyggande genom att fysiska aktivitet och frukt- och grönsakskonsumtionen gör att risken för diabetes och hjärt-kärlsjukdomar minskar, behandlande av exempelvis fetma och högt

blodtryck samt rehabiliterande efter till exempel en operation. Marmot (2010) understryker betydelsen av att stärka det sjukdomsförebyggande arbetets roll och påverkan.

Enbart fokus på grupper med mest ohälsa och sjuklighet är dock inte tillräckligt för att minska hälsoskillnader, utan allmänna insatser behövs men med fokuserad kraft på grupper med större behov (Marmot, 2010). Samhälleliga förutsättningar för en jämlik hälsa menar WHO (2008) är att underlätta för människor att klara av sin vardag. Vidare att noga undersöka om organisationer och samhälleliga system på osakliga grunder gynnar eller missgynnar vissa grupper genom hur organisationen fördelar sina pengar och resurser men också genom vilka som ges inflytande över organisationen och dess verksamhet.

3 SYFTE

Syftet med föreliggande rapport är att fungera som ett underlag för diskussion bland politiker och verksamhetsföreträdare inom kommun och landsting men också inom förenings- och näringsliv. Syftet med rapporten är vidare att:

- ge kunskap om hälsa och hälsans bestämningsfaktorer i befolkningen,
- ge kunskap om hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete,
- ge förutsättningar för samverkan om befolkningens hälsa,
- ge stöd för att fatta beslut och göra prioriteringar gällande hälsofrämjande och förebyggande åtgärder,
- stimulera vilja till fördjupad kunskap.

4 METOD

Jämtlands läns landsting har som ambition att delta med utökat urval i den nationella folkhälsoundersökningen Hälsa på lika villkor vart fjärde år. Det gjordes år 2006 och nu år 2010. På riksnivå genomförs enkäten Hälsa på lika villkor av Statens folkhälsoinstitut varje år sedan år 2004. Urvalet i Jämtland blir då litet och därför utökar Jämtlands läns landsting med jämna mellanrum urvalet och bearbetar själva materialet. Även tidigare, år 1997 och år 2003, deltog Jämtlands läns landsting i liknande undersökningar tillsammans med de tre andra landstingen i norra regionen. Då de inte är identiska med nuvarande enkät har inga jämförelser gjorts med dessa års undersökningar.

Enkäten Hälsa på lika villkor 2010 innehåller 81 frågor om hälsa, levnadsvanor, ekonomiska förhållanden, arbete och sysselsättning, trygghet och sociala relationer samt några bakgrundsfrågor. Totalt skickades 817 enkäter ut i Åre kommun varav 478 stycken besvarades. Det ger en svarsfrekvens på 58,5 procent. I Jämtlands län skickades 9 871 enkäter ut, varav 5 638 stycken besvarades, vilket ger en svarsfrekvens på 57,1 procent.

Undersökningen är således en urvalsundersökning där några tillfrågas och efter statistisk bearbetning kan deras svar användas för att uttala sig om hela befolkningen. Konfidensintervall används för att beskriva osäkerheten i svaren, vilka beror på att endast ett urval av befolkningen i

kommunen tillfrågas. Det gör att exempelvis andelen kvinnor i Åre kommun med gott allmänt hälsotillstånd med 95 procentig säkerhet ligger någonstans i intervallet mellan 61 procent och 73 procent. Denna osäkerhet beror på att endast en mindre del av kvinnorna i Åre kommun har tillfrågats och svarat. I Jämtlands län ligger andelen kvinnor med gott allmänt hälsotillstånd med 95 procentig säkerhet någonstans mellan 64 procent och 68 procent. Intervallet är smalare för att beräkningen är gjord på ett större antal. Frågan är då om kvinnors allmänna hälsotillstånd i Åre kommun skiljer sig från kvinnorna i länet. I det här fallet gör det inte det eftersom konfidensintervallen överlappar varandra. Vad gäller rädsla för att gå ut i Åre kommun anger mellan 10 till 18 procent av kvinnorna otrygghet och mellan 0,1 till 2 procent av männen detsamma, intervallet betyder alltså att med 95 procentig säkerhet ligger "sant värde" mellan dessa siffror. Här överlappar inte konfidensintervallen varandra. Det övre värdet 2 procent bland männen når inte upp till kvinnornas lägsta värde 10 procent. Skillnaden mellan kvinnor och män gällande rädsla för att gå ut är således statistisk säkerställd. Konfidensintervallen är i rapporten markerade som svarta streck i diagrammen och alla skillnader som beskrivs i text är statistiskt säkerställda. De skillnader som är statistiskt säkerställda markeras dessutom i diagrammen med en asterix.

Folkhälsa handlar om att spegla nivåer av hälsa i befolkningen men också skillnader mellan olika grupper (Janlert, 2000). Kvinnor och män har varit en traditionell uppdelning av befolkningen men också ålder och socioekonomisk position, definierat utifrån utbildningslängd, typ av arbete eller ekonomi (Socialstyrelsen, 2009). I Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009 fanns ett kapitel med om hälsa och immigration, år 2006 gjorde Folkhälsoinstitutet en särskild rapport om hälsa bland homo-, bisexuella och transpersoner (Roth, Boström & Nykvist, 2006) samt år 2008 en rapport om hälsan bland personer med funktionsnedsättning (Arnhof, 2008). Dessa visar på skillnader i hälsa som borde gå att påverka.

Det finns alltid en etisk aspekt i rapporteringar och att spegla skillnader i olika grupper kan uppfattas som utpekande av gruppen samt spä på eller skapa fördomar. Ett undvikande av att visa skillnader mellan grupper bidrar å andra sidan till osynliggörande och försvårar initiativ till förändring (Crenshaw, 2003). WHO (2008) skriver dessutom att en viktig del i arbetet för att motverka hälsoskillnader är att följa ojämlikheten i hälsa, utveckla kunskap och öka människors medvetenhet om hälsans sociala bestämningsfaktorer. Vi har därför valt att dela in befolkningen och presentera resultat utifrån utbildningsnivå, ekonomisk kapacitet, kön, ålder, funktionsnedsättning, födelseland och sexuell läggning. Det flesta av dessa indelningar har dock behövts göras på länsnivå för att få större säkerhet i resultaten. Frågan om sexuell läggning fanns inte med vid den tidigare mätningen år 2006 och därför går det inte att göra jämförelser bakåt i tiden på länsnivå. Utifrån enkätens utformning kan rapporten inte heller uttala sig om transpersoners hälsosituation.

4.1 Definitioner

I rapporten används olika begrepp som har definierats utifrån frågeställningar i enkäten.

Personer med funktionsnedsättning har definierats utifrån fyra frågor:

1. *"Har du någon långvarig sjukdom, besvär efter olycksfall, någon nedsatt funktion eller annat långvarigt hälsoproblem?"* Personer som svarat "Ja" på den här frågan och också svarat "Ja, i hög grad" på följdfrågan: *"Medför dessa besvär att din arbetsförmåga är nedsatt eller hindrar dig i dina andra dagliga sysselsättningar?"*
2. *"Kan du utan svårigheter se och urskilja vanlig text i en dagstidning?"* Personer som svarat "Nej (inte ens med glasögon)" på den här frågan.
3. *"Kan du utan svårighet höra vad som sägs i ett samtal mellan flera personer?"* Personer som svarat "Nej (inte ens med hörapparat)" på den här frågan.
4. Personer med rörelsehinder. Personer som inte kan gå upp ett trappsteg utan besvär eller inte kan ta en kortare promenad (cirka 5 minuter) i någorlunda rask takt eller behöver hjälpmedel eller hjälp av någon annan person för att förflytta sig utomhus.

Personer som tillhör en eller flera av de här fyra kategorierna definieras som personer med funktionsnedsättning. Oavsett om en person har en eller flera av ovanstående nedsättningar räknas personen endast en gång.

Av naturliga skäl har vissa personer med funktionsnedsättning inte svarat på enkäten just för att funktionsnedsättningen hindrat dem att delta, som till exempel personer med demens.

Övrig befolkning är den del av befolkningen som inte har funktionsnedsättning enligt ovanstående definition.

Ytterligare begrepp som förekommer i rapporten beskrivs nedan.

Kontantmarginal – har möjlighet att vid en oförutsedd situation skaffa fram 15 000 kr på en vecka.

Kort utbildning - Förgymnasialutbildning

Medellång utbildning - Gymnasieutbildning

Lång utbildning – Eftergymnasial utbildning

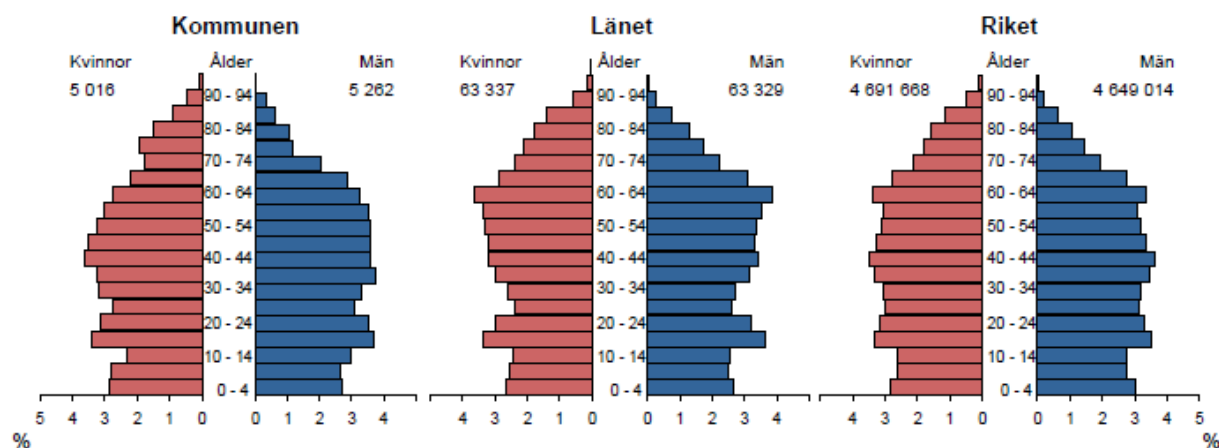
Ekonomisk kris – har under de senaste 12 månaderna haft svårigheter att klara löpande utgifter för hyra mat, räkningar mm.

Ekonomisk likviditet – har utan svårigheter klarat löpande utgifter under de senaste 12 månaderna.

5 RESULTAT ÅRE KOMMUN

Förväntad livslängd vid födseln för kvinnor i Åre kommun var i genomsnitt 83,6 år och för män 78,7 år under åren 2005-2009. Det är för kvinnorna en längre medellivslängd än vad kvinnor i Jämtlands län och riket har. Männerna i Åre kommun placerar sig över medellivslängden för män i länet men under livslängden bland män i riket.

Figur 2. Folkmängd 31 december 2009



Källa: Kommunala basfakta, Statens folkhälsoinstitut.

Åre kommun har en lägre andel äldre människor i befolkningen än i länet. Andelen personer upp till 44 år är högre i kommunen än i Jämtlands län. Det bor fler män än kvinnor i Åre kommun (se figur 2).

Tabell 1. Befolkningen efter utbildningsnivå år 2009

Utbildningsnivå	Procentuell fördelning			Länet			Riket		
	Kommunen	Kommunen	Totalt	Kvinnor	Män	Totalt	Kvinnor	Män	Totalt
Ålder	Kvinnor	Män	Totalt	Kvinnor	Män	Totalt	Kvinnor	Män	Totalt
25-44 år									
Förgymnasial	6	10	8	7	10	8	9	11	10
Gymnasial	45	61	51	46	59	52	41	49	45
Eftergymnasial	47	27	37	46	30	38	48	37	42
Uppgift saknas	1	1	1	1	2	2	2	3	2
Totalt	100	100	100	100	100	100	100	100	100
45-64 år									
Förgymnasial	13	26	20	12	21	17	17	22	19
Gymnasial	52	50	51	53	54	53	47	47	47
Eftergymnasial	35	23	28	35	24	29	35	30	33
Uppgift saknas	0	1	1	0	1	0	1	1	1
Totalt	100	100	100	100	100	100	100	100	100
65-74 år									
Förgymnasial	33	48	41	34	40	37	35	38	37
Gymnasial	48	35	41	46	41	43	40	39	39
Eftergymnasial	18	16	17	19	18	19	23	22	23
Uppgift saknas	1	2	2	1	1	1	2	1	1
Totalt	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Källa: Kommunala basfakta, Statens folkhälsoinstitut.

Kvinnor i Åre kommun har eftergymnasial utbildning i högre grad än män, tydligast är skillnaden i åldern 25-44 år. Andelen med lång utbildning är för kvinnor 25-64 år densamma som i länet och i riket. Medan män i kommunen har lång utbildning i ungefär samma grad som män i länet men lägre än män i riket (se tabell 1).

5.1 Hälsa

Under detta stycke redovisas allmänt hälsotillstånd, nedsatt psykiskt välbefinnande samt tandhälsa. Först nivåerna i kommunerna och sedan ojämlikhet i länet inom dessa områden.

Allmänt hälsotillstånd har visat sig vara en bra indikator på att förutsäga förtida död. Frågorna gällande psykiskt välbefinnande avser att mäta förmåga att klara av vardagens krav samt psykiska reaktioner på påfrestningar. Tandhälsan utgör en viktig del av individens livskvalitet, välbefinnande och påverkar kostintaget samtidigt som kosten påverkar tandhälsan (Boström & Nyqvist, 2008).

5.1.1 Definitioner hälsa

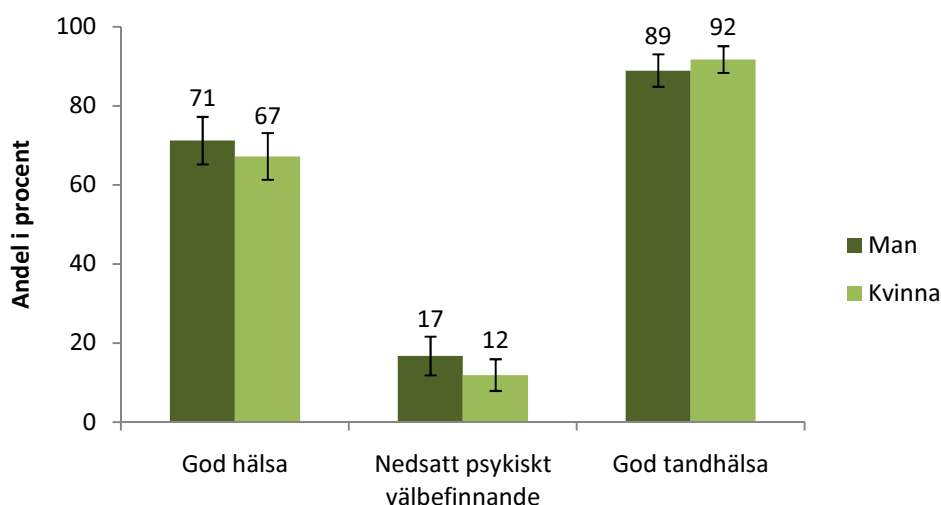
Gott allmänt hälsotillstånd utgår ifrån frågan: ”Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?” med svaren ”Mycket bra” och ”Bra”.

Nedsatt psykiskt välbefinnande räknas fram via ett index baserat på 12 frågor i enkäten.

Tandhälsa utgår ifrån frågan: ”Hur tycker du att din tandhälsa är?” med svaren ”Mycket bra” och ”Bra”.

5.1.2 Hälsa i Åre kommun

Figur 3. Andel män och kvinnor mellan 16-84 år i Åre kommun år 2010 som upplever god hälsa, nedsatt psykisk välbefinnande och god tandhälsa (medelvärde och 95 procentigt konfidensintervall).



Källa: Hälsa på lika villkor 2010.

Cirka 69 procent av befolkningen i Åre kommun känner ett gott allmänt hälsotillstånd. I kommunen upplever kvinnor i högre grad ett gott psykiskt välbefinnande än vad kvinnorna gör i länet i övrigt (88% mot länets 82%). Det är även fler, både män och kvinnor, som skattar sin tandhälsa som god än vad det var i undersökningen 2006 (90% mot 85%).

Antalet besvarade enkäter i Åre kommun är för litet för att vidare kunna analysera ojämlikhet i hälsa, därför måste vi istället titta på länsnivå. Det är mest troligt att ojämlikheter vi ser på länsnivå även finns i Åre kommun.

5.1.3 God hälsa i länet

I Jämtlands län har andelen som upplever gott hälsotillstånd ökat mellan år 2006 och 2010. Det är vid båda mättillfällena vanligare att män uppger ett gott allmänt hälsotillstånd än kvinnor. Könsskillnaden är störst bland personer med kort utbildning. Kvinnor och män i övrig befolkning uppger i dubbel omfattning god hälsa än vad kvinnor och män med funktionsnedsättning gör oavsett ålder.

5.1.4 Nedsatt psykiskt välbefinnande i länet

Det är vanligare att kvinnor än män uppger nedsatt psykiskt välbefinnande i Jämtlands län. Särskilt unga kvinnor uppger nedsatt psykiskt välbefinnande i hög grad. I övrigt har ekonomi tydligt samband med förekomst av nedsatt psykiskt välbefinnande men även sexuell läggning och funktionsnedsättning.

5.1.5 Tandhälsa i länet

Kvinnor uppger i högre grad god tandhälsa än män i Jämtlands län och 16-29 åringar har i större utsträckning god tandhälsa än övriga åldersgrupper, särskilt bland männen. Det är vanligare att personer med kontantmarginal har bättre tandhälsa än personer som saknar kontantmarginal. Både kvinnor och män med funktionsnedsättning har i lägre grad god tandhälsa än övriga befolkningen.

5.2 Trygghet

I detta stycke kommer trygghet i form av tillit, delaktighet i det sociala samlivet, emotionellt och praktiskt stöd och kontantmarginal att tas upp. Det går sedan vidare med otrygghet utomhus, kränkande bemötande, hot om våld och utsatthet för fysiskt våld. I den första delen beskrivs det vi kan se i kommunen och sedan vidgas vår blick till länet, där det som gäller för länet mest troligt även gäller för kommunen i stora delar.

Att ha kontantmarginal dvs att ha möjligheten att på en vecka skaffa fram 15 000 kronor används som en indikator på ekonomisk kapacitet. Brist på kontantmarginal är ekonomiskt stressande. I områden med stora inkomstskillnader är individer mindre benägna att lita på varandra, det är mer vanligt med våld och svaga sociala relationer. Tillit och socialt deltagande brukar ses som en

delkomponent i socialt kapital och har visats ha samband med till exempel självskattad hälsa, tillfredsställelse med livet, funktionell hälsa och förtida död. Individer med starka band till familj eller omgivning lever längre, har bättre hälsa och lättare att återhämta sig från sjukdom än socialt isolerade individer (Boström & Nyqvist, 2008).

Trygghet och säkerhet i närhet av ens bostad har i studier visats sig vara av störst betydelse för de flesta människor vad gäller ett bra boende (Boström & Nyqvist, 2008). Kränkande bemötande är tänkt att ge en viss indikation på diskriminering. Diskriminering kan begränsa deltagande i samhället och minska inflytandet och en fientlig omgivning kan påverka beteendemönster och livsstilsfaktorer. Erfarenheter av diskriminering kan vidare ge upphov till både akut och kronisk stress, vilket kan orsaka nedsatt psykiskt välbefinnande och förändringar i fysiologiska processer (Frykman, 2006).

5.2.1 Definitioner trygghet

Tillit utgår ifrån frågan: *"Tycker du att man i allmänhet kan lita på de flesta människor?"* med svaret *"Ja"*.

Socialt deltagande utgår ifrån deltagande i två eller fler aktiviteter under de senaste 12 månaderna. Alternativen innefattar studiecirkel/kurs på din arbetsplats/fritid, fack-/föreningsmöte, teater/bio, konstutställning, religiös sammankomst, sportutställning, insändare i tidning, demonstration, nattklubb/danställning, större släktsammankomst eller privat fest.

Emotionellt stöd utgår ifrån frågan: *"Har du någon du kan dela dina innersta känslor med och anförtro dig åt?"* med svaret *"Ja"*.

Praktiskt stöd utgår ifrån frågan: *"Kan du få hjälp av någon/några personer om du har praktiska problem eller är sjuk? T.ex. få råd, låna saker, hjälp med matinköp, reparationer etc."* med svaren *"Ja, alltid"* eller *"Ja, för det mesta"*.

Kontantmarginal utgår ifrån frågan: *"Om du plötsligt skulle hamna i en oförutsedd situation, där du på en vecka måste skaffa fram 15 000 kronor, skulle du klara det?"* med svaret *"Ja"*.

Trygghet utomhus utgår ifrån frågan: *"Händer det att du avstår från att gå ut ensam av rädsla för att bli överfallen, rånad eller på annat sätt ofredad?"* med svaren *"Ja, ibland"* eller *"Ja, ofta"*.

Kränkande bemötande utgår ifrån frågan: *"Har du under de senaste tre månaderna blivit behandlad/bemött på ett sätt så att du känt dig kränkt?"* med svaren *"Ja, någon gång"* och *"Ja, flera gånger"*.

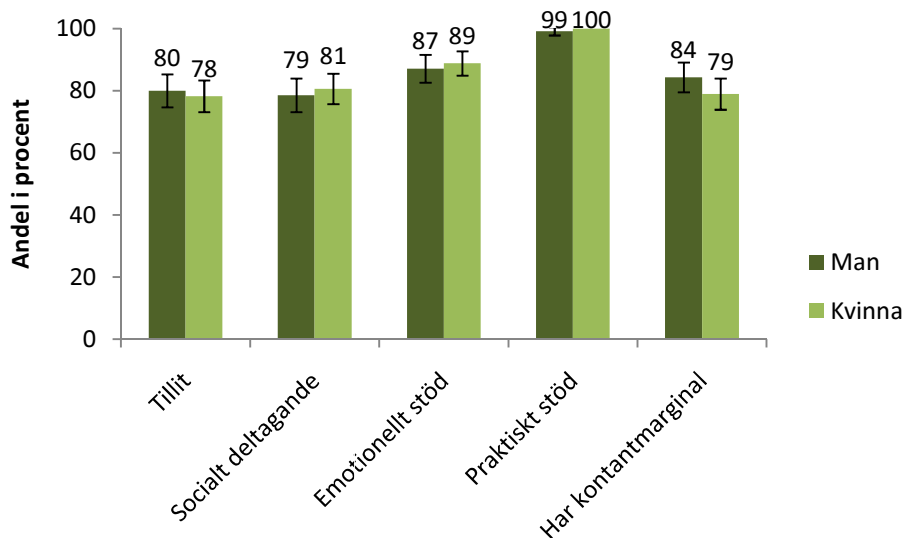
Hot om våld utgår ifrån frågan: *"Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för hot eller hotelser om våld så att du blev rädd?"* med svaret *"Ja"*.

Utsatt för våld utgår ifrån frågan: *"Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för fysiskt våld?"* med svaret *"Ja"*.

5.2.2 Trygghet i Åre kommun

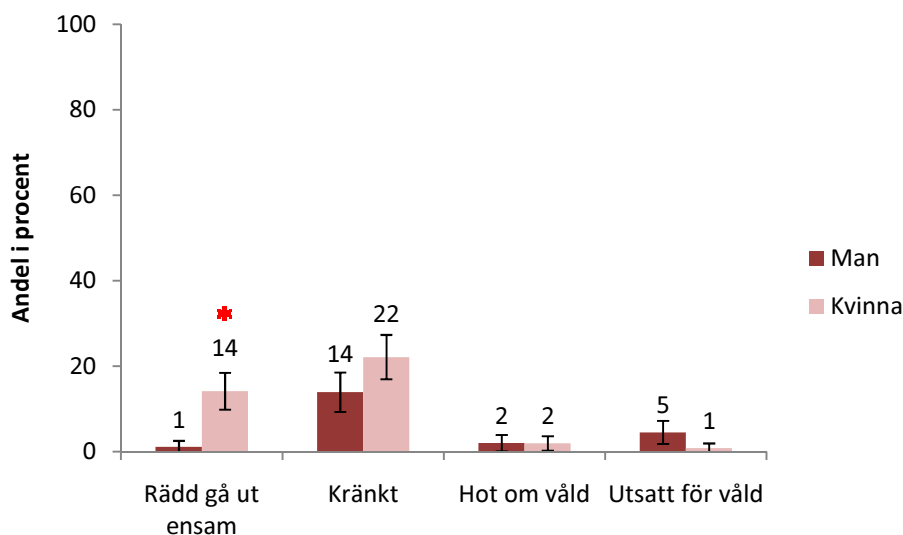
I Åre kommun uppger alla tillfrågade att man kan få hjälp med praktiska göromål när det behövs. Andelen har ökat sedan mätningen 2006 (100% mot 95%). Emotionellt stöd uppger 88 procent. Kvinnor i Åre kommun har i mycket högre utsträckning än männen avstått från att gå ut ensamma av rädsla för att bli ofredade (14% mot 1%). Det är dock en lägre andel än i länet där 24 procent av kvinnorna avstått från att gå ut av rädsla för att bli ofredade.

Figur 4. Andel män och kvinnor mellan 16-84 år i Åre kommun år 2010 (medelvärde och 95 procentigt konfidensintervall) som känner trygghet gällande:



Källa: Hälsa på lika villkor 2010.

Figur 5. Andel män och kvinnor mellan 16-84 år i Åre kommun år 2010 (medelvärde och 95 procentigt konfidensintervall) som känner otrygghet gällande:



* skillnaden mellan män och kvinnor är statistiskt säkerställd.

Källa: Hälsa på lika villkor 2010.

Urvalets storlek i kommunen begränsar möjligheten att dela in befolkningen i alltför många grupper. Istället speglas detta på länsnivå.

5.2.3 Tillit i länet

Män och kvinnor i åldern 16-29 år känner tillit i lägre grad än övriga åldersgrupper i Jämtlands län. Stora skillnader i tillit syns även utifrån ekonomisk kapacitet och sexuell läggning.

5.2.4 Socialt deltagande i länet

Det är vanligare att kvinnor än män är delaktiga i det sociala samhällslivet och deltagandet tenderar att sjunka med åldern i Jämtlands län. Skillnad i socialt deltagande är också markant utifrån utbildningsnivå, funktionsnedsättning och sexuell läggning.

5.2.5 Emotionellt och praktiskt stöd i länet

Andelen som uppger praktiskt stöd har ökat mellan år 2006 och år 2010 i Jämtlands län. Kvinnor har både emotionellt och praktiskt stöd i större utsträckning än män. Gällande emotionellt stöd syns det tydligast i åldern 16-29 år; 92 procent bland kvinnor jämfört med 85 procent bland männen. Svenskfödda, heterosexuella och personer i övriga befolkningen har emotionellt och praktiskt stöd i högre grad än utrikesfödda, homo-, bisexuella och personer osäkra på sin läggning samt personer med funktionsnedsättning.

5.2.6 Kontantmarginal i länet

Män har kontantmarginal i högre grad än kvinnor i Jämtlands län, 82 jämfört med 75 procent. Män i åldern 16-29 år saknar kontantmarginal i högre grad än övriga åldersgrupper och kvinnor i åldern 16-44 år saknar kontantmarginal i högre grad än äldre kvinnor. Heterosexuella personer har i högre grad kontantmarginal än homo-, bisexuella och personer osäkra på sin läggning. Även utbildningsnivå har betydelse och kvinnor och män med funktionsnedsättning saknar kontantmarginal i högre grad än den övriga befolkningen. Svenskfödda har i högre grad kontantmarginal än utrikesfödda skillnaden har dessutom ökat mellan år 2006 och år 2010.

5.2.7 Otrygghet utomhus i länet

Det är genomgående mycket vanligare att kvinnor än män i Jämtlands län någon gång avstår från att gå ut ensam, 24 jämfört med 4 procent. Det är framför allt unga och äldre kvinnor som någon gång avstått från att gå ut. Det är dock en lägre andel kvinnor, förutom i åldern 65-84 år, som år 2010 någon gång avstått från att gå ut än år 2006. Särskilt stor är minskningen bland kvinnor med lång utbildning, från 33 procent år 2006 till 17 procent år 2010.

5.2.8 Kränkande bemötande i länet

Utsatthet för kränkande bemötande i Jämtlands län är särskilt vanligt bland unga kvinnor och personer som har haft svårt att betala löpande utgifter.

5.2.9 Hot om våld och utsatt för våld i länet

Hot om våld och utsatthet för våld förekommer i alla åldersgrupper men det är vanligare att kvinnor och män i åldern 16-29 år varit utsatta för hot om våld, där 5 procent uppges blivit hotade. Unga män har varit utsatt för fysiskt våld i högre grad än jämnåriga kvinnor. Utbildningsnivå och ekonomi har också samband med förekomst av hot och fysiskt våld.

5.3 Levnadsvanor

I detta stycke kommer stress, daglig rökning, daglig snusning, riskabel alkoholkonsumtion, riskabelt spelande, frukt- och grönsakskonsumtion samt fysisk aktivitet att redovisas. Efter definitionerna beskrivs skillnader mellan könen i kommunen, mot länet samt jämfört med år 2006. Urvalet i kommunen är för litet för att se skillnader mellan övriga grupper, varför detta sedan redovisas på länsnivå för varje faktor.

Stress anses ha stor betydelse för uppkomsten av exempelvis hjärt-kärlsjukdomar och värk (Ljung & Friberg, 2004). All stress är inte skadlig utan blir det om kraven blir större än förmågan och individen inte får tillfälle till återhämtning. Individens sätt att klara en påfrestning kallas copingförmåga och beror på förmåga och resurser såsom stöd, kontroll, mening, goda levnadsvanor och belöningar. Som krav nämns ofta ansvar, dubbelarbete, prestation, långa arbetstider, livshändelser och monotoni (Boström & Nyqvist, 2008).

Rökning förvärrar eller orsakar många sjukdomar såsom exempelvis olika typer av cancer, lungsjukdom, hjärt-kärlsjukdom, stroke, benskörhet och sår i magen. En hög konsumtion av alkohol kan orsaka eller bidra till en mängd olika negativa hälsoeffekter som till exempel levercirros, alkoholpsykos, alkoholförgiftning och olycksfall. En hög konsumtion kan också ha en rad negativa sociala konsekvenser som påverkar hälsotillståndet samt bidra till övervikt och fetma (Boström & Nyqvist, 2008).

Fysisk aktivitet är en förutsättning för en god hälsoutveckling. En vanlig rekommendation är minst 30 minuters fysisk aktivitet per dag. Fysisk aktivitet stärker muskler, leder och immunförsvar samt lindrar ångest, oro och sömnsvårigheter. Regelbunden fysisk aktivitet har visats motverka uppkomsten av en mängd sjukdomar till exempel minskad risk för hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ II, högt blodtryck, fetma, tjocktarmscancer samt depressioner. Fysisk aktivitet minskar också risken att dö i förtid. Genom den mat vi äter får vi i oss vitaminer, mineraler, fibrer och energi. Rekommendationerna för intaget av frukt och grönsaker är minst 500 gram per dag. Goda matvanor har samband med minskad risk för hjärt-kärlsjukdom, vissa cancerformer, diabetes typ II, övervikt och karies (Boström & Nyqvist, 2008).

5.3.1 Definitioner levnadsvanor

Stress utgår ifrån frågan: *"Känner du dig för närvarande stressad? Med stress menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös, nervös, orolig eller okoncentrerad"* med svarsalternativen: *"Inte alls", "I viss mån", "Ganska mycket", "Väldigt mycket"*. Här redovisas svaret *"Väldigt mycket"*.

Daglig rökning utgår ifrån frågan: *"Röker du dagligen?"* med svaret *"Ja"*.

Snusning utgår ifrån frågan: *"Snusar du dagligen?"* med svaret *"Ja"*.

Frågorna kring riskkonsumtion av alkohol innefattar hur ofta och hur mycket alkohol man dricker samt hur ofta man under de senaste 12 månaderna druckit så mycket att man känt sig berusad.

Riskabla spelvanor utgår ifrån att någon gång under de senaste 12 månaderna gjort eller känt följande: *"Försökt minska ditt spelande?" / "Känt dig rastlös och irriterad om du inte kunnat spela?" / "Ljugit om hur mycket du spelat?"*

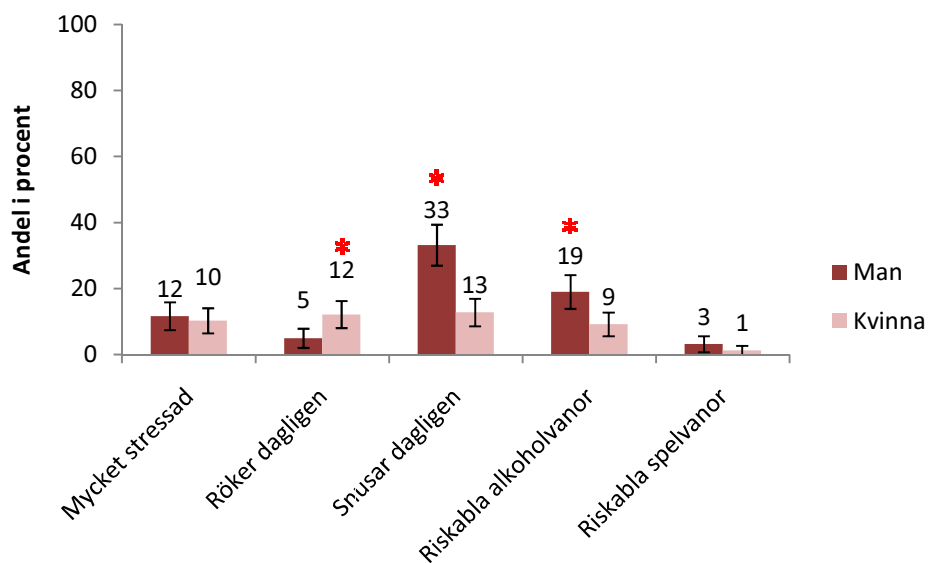
Frukt- och grönsakskonsumtion är en sammanslagning av två frågor. *"Hur ofta äter du grönsaker och rotfrukter? Gäller alla typer av grönsaker, baljväxter och rotfrukter (utom potatis). Gäller färska, frysta, konserverade, stuvade, grönsaksjuicer, grönsakssoppor mm."* *"Hur ofta äter du frukt och bär? Gäller alla typer av frukt och bär (färska, frysta, konserverade, juicer, kompott, mm). Det kan variera under året, men försök ta något slags genomsnitt."*

Fysisk aktivitet utgår ifrån frågan: *"Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt måttligt ansträngande aktiviteter som får dig att bli varm? T.ex. promenader i rask takt, trädgårdsarbete, tyngre hushållsarbete, cykling, simning. Det kan variera under året, men försök ta något slags genomsnitt."* Här redovisas svaren *"5 timmar per vecka eller mer"* samt *"Mer än 3 timmar, men mindre än 5 timmar per vecka"*.

5.3.2 Levnadsvanor i Åre kommun

I Åre kommun är daglig rökning betydligt vanligare bland kvinnorna än bland männen (12% mot 5%). En avsevärt större andel av männen snusar dagligen jämfört med kvinnorna (33% mot 13%). Invånarna i kommunen snusar totalt sätt mer än länsborna i genomsnitt, 24 procent jämfört med 17 procent. När det gäller konsumtion av frukt och grönsaker är andelen lägre bland männen i kommunen, 4 procent jämfört med 11 procent bland kvinnorna. Riskabla alkoholvanor är betydligt vanligare bland män, 19 procent jämfört med 9 procent bland kvinnorna.

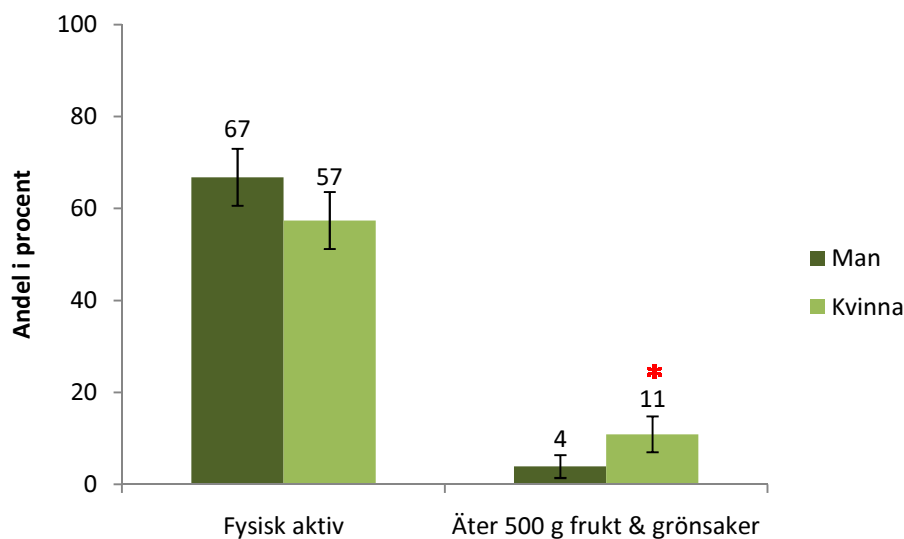
Figur 6. Levnadsvanor bland män och kvinnor mellan 16-84 år i Åre kommun år 2010 (medelvärde och 95 procentigt konfidensintervall).



* skillnaden mellan män och kvinnor är statistiskt säkerställd.

Källa: Hälsa på lika villkor 2010.

Figur 7. Fysisk aktivitet och frukt- och grönsakskonsumtion bland män och kvinnor mellan 16-84 år i Åre kommun år 2010 (medelvärde och 95 procentigt konfidensintervall).



Källa: Hälsa på lika villkor 2010.

Det är 78 procent i Åre kommun som vill öka sin fysiska aktivitet, varav över 1 000 personer vill ha stöd i sin förändring. Öka sitt intag av frukt och grönsaker vill 58 procent och närmare 350 personer vill ha hjälp. Närmare 200 personer vill ha hjälp att sluta röka och 250 stycken vill ha stöd för att sluta snusa i kommunen. Stöd för att minska sin alkoholkonsumtion önskar nästan 100 personer och 13 procent av befolkningen i Åre kommun tror sig klara det själv.

Primärvården har ett uppdrag att vid besöket tillfråga patienten om dennes levnadsvanor. Frågorna avser kostvanor, tobaksvanor, alkoholvanor samt motionsvanor. I patientenkäten får patienten uppge om dessa frågor blivit ställda vid besöket. Nedan redovisas hur stor andel av patienterna som uppgett att man fått dessa frågor någon gång under året.

Tabell 2. Tillfrågad om sina levnadsvanor i Åre primärvård. Angett som andel i procent.

Tillfrågad om...	
kostvanor	20
motionsvanor	23
tobaksvanor	16
alkoholvanor	8

Källa: Patientenkäten Jämtlands län 2010.

Mer om levnadsvanor beskrivs i följande stycken men då på länsnivå, eftersom det ger mer pålitlighet för hur det ser ut i mer specifika grupperingar i befolkningen.

5.3.3 Stress i länet

I Jämtlands län är kvinnor mycket stressade i större utsträckning än män, särskilt i åldern 16-44 år (19 jämfört med 10 procent). Kvinnor och män i ekonomisk kris känner stress i stor utsträckning.

5.3.4 Rökning i länet

Daglig rökning har minskat i länet mellan år 2006 och år 2010. Dock har skillnaden i daglig rökning ökat mellan personer med kontantmarginal och personer utan. Personer i åldern 45-64 år röker i högre grad än övriga åldrar och kvinnor mer än män. Utbildningsnivå och ekonomisk situation har betydelse för hur vanligt daglig rökning är.

5.3.5 Snusning i länet

Män snusar dagligen i större utsträckning än kvinnor. Vanligast med snusning är det bland unga och medelålders män och bland unga kvinnor. Svenskfödda snusar dagligen i högre utsträckning än utrikesfödda. Kvinnor och män som saknar kontantmarginal snusar dagligen i högre grad än personer med kontantmarginal.

5.3.6 Alkohol i länet

Det är vanligare att män har riskabel alkoholkonsumtion än kvinnor i Jämtlands län. Detta gäller inte i åldern 16-29 år där den riskabla alkoholkonsumtionen ligger runt 26 procent för både kvinnor och män. Andelen med riskabel alkoholkonsumtion sjunker med åldern. Särskilt stor är skillnaden mellan unga och äldre kvinnor. Kvinnor och män med högst gymnasieutbildning har riskabel alkoholkonsumtion i högre grad än andra. Svenskfödda har riskabel alkoholkonsumtion i större utsträckning än utrikesfödda.

5.3.7 Spel i länet

Män har riskabla spelvanor i högre grad än kvinnor förutom i åldern 65-84 år i Jämtlands län. Homo-, bisexuella och personer osäkra på sin läggning har riskabla spelvanor i högre grad än heterosexuella. Även ekonomi har samband med graden av spelande.

5.3.8 Fysisk aktivitet i länet

Personer i åldern 16-29 år är fysiskt aktiva i högre grad än andra åldersgrupper och äldre män 65-84 år rör på sig i högre grad än jämnåriga kvinnor. Kvinnor och män som saknar kontantmarginal eller har en funktionsnedsättning är fysiskt aktiva i lägre grad än personer med kontantmarginal eller än övriga befolkningen.

5.3.9 Frukt- och grönsakskonsumtion i länet

Överlag äter kvinnor i Jämtlands län frukt och grönsaker i högre grad än män och unga i högre grad än äldre. Andelen som äter frukt och grönsaker ökar med utbildningsnivå. Kvinnor som saknar kontantmarginal äter frukt och grönsaker i lägre grad än kvinnor med kontantmarginal.

5.4 Sjukdomar/besvär

I detta avsnitt redovisas indikatorerna fetma/övervikt, högt blodtryck, diabetes, smärta och sömnsvårigheter. Först på kommunnivå och sedan vidare hur det ser ut i länet.

5.4.1 Definitioner sjukdomar/besvär

Fetma mäts genom BMI, body mass index, som räknas ut med hjälp av längd och vikt, vilket respondenten själv har fått fylla i. Fetma definieras som BMI högre än 30 kg/m².

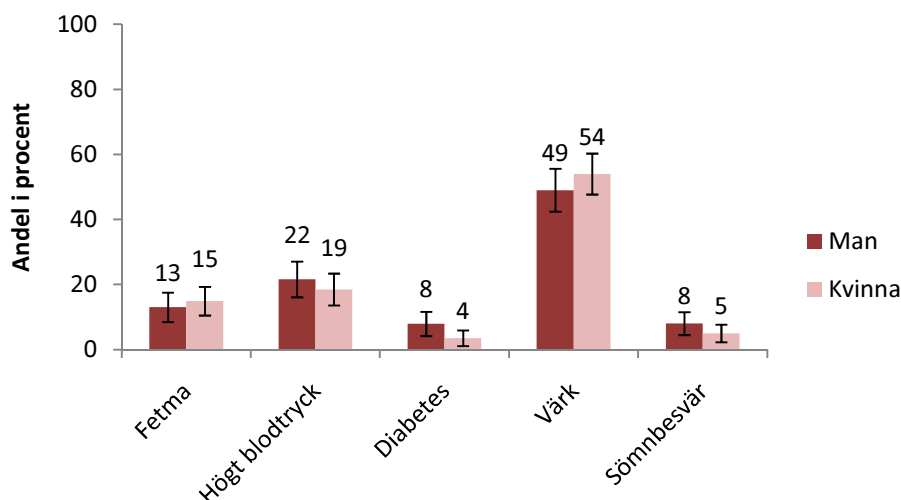
Andelen som uppger diabetes eller högt blodtryck har besvarat frågan med något av svarsalternativen: *“Ja, men inga besvär”, “Ja, lätta besvär”, “Ja, svåra besvär.”*

Andelen som uppger smärta har besvarat frågan med något av svarsalternativen: *“Jag har måttliga smärtor eller besvär”, “Jag har svåra smärtor.”*

Andelen som uppger sömnsvårigheter har besvarat frågan med svaret: *“Ja, svåra besvär.”*

5.4.2 Sjukdomar/besvär i Åre kommun

Figur 8. Sjukdomar/besvär bland män och kvinnor mellan 16-84 år i Åre kommun år 2010 (medelvärde och 95 procentigt konfidensintervall).



Källa: Hälsa på lika villkor 2010.

I Åre kommun har andelen män som uppgett högt blodtryck ökat sedan mätningen år 2006. I övrigt kan inga statistiska skillnader mot länet eller mellan könen påvisas. I efterkommande stycken redovisas därför sjukdomar/besvär mellan olika grupper på länsnivå.

5.4.3 Fetma i länet

Andelen med fetma har ökat i Jämtlands län mellan år 2006 och år 2010. Andelen med övervikt är densamma, vilket betyder att befolkningen i länet har blivit tyngre. Cirka 46 procent av kvinnorna och 59 procent av männen i Jämtlands län uppger år 2010 övervikt eller fetma. Det är vanligast i åldern 45-64 år där 69 procent av männen och 54 procent av kvinnorna uppger övervikt eller fetma. Personer utan kontantmarginal har fetma i högre grad än personer med kontantmarginal. Andelen personer över 70 år med undervikt i länet uppgår till 12 procent (för 70 åringar och äldre definieras undervikt här som ett BMI under 22 kg/m²).

5.4.4 Smärta i länet

Kvinnor i länet känner måttlig till svår smärta i högre grad än männen. Ett observandum är att bland kvinnor 16-29 år uppger 42 procent måttliga till svåra smärtor, vilket är en hög andel med tanke på den låga åldern. Andelen med smärta stiger sedan signifikant med åldern för både kvinnor och män. Både kvinnor och män med funktionsnedsättning upplever smärta i betydligt högre grad än övriga befolkningen och kvinnor med funktionsnedsättning i högre grad än män med funktionsnedsättning. Särskilt vanligt med smärta är det bland personer som uppger sig vara begränsade i sin dagliga sysselsättning på grund av olycka eller långvarig sjukdom.

5.4.5 Högt blodtryck i länet

Andelen med högt blodtryck har ökat i Jämtlands län mellan år 2006 och år 2010. Andelen med högt blodtryck stiger med åldern men skillnaderna är också stora beroende på utbildningsnivå och funktionsnedsättning.

5.4.6 Diabetes i länet

Det är 21 procent av männen och 16 procent av kvinnorna i åldern 65-84 år som uppger sig ha diabetes. Både kvinnor och män med funktionsnedsättning uppger diabetes i högre grad än övriga befolkningen. Män som saknar kontantmarginal uppger diabetes i högre grad än män med kontantmarginal (11 jämfört med 5 procent).

5.4.7 Sömnsvårigheter i länet

Kvinnor upplever genomgående svåra sömnsvårigheter i högre grad än män i Jämtlands län. Förekomst av sömnsvårigheter är också högre bland personer som saknar kontantmarginal eller har en funktionsnedsättning än bland personer med kontantmarginal eller än bland övriga befolkningen.

6 KORTFATTAT OM OJÄMLIK HÄLSA I LÄNET

Socioekonomiska faktorer såsom utbildningsnivå, kontantmarginal och att klara löpande utgifter har samband med i princip alla faktorer vi har tittat på. När det gäller ekonomi är det skillnad mellan personer med ekonomisk likviditet och personer i ekonomisk kris gällande alla faktorer utom högt blodtryck. Gällande stress är det kvinnor med lång utbildning som känner mer stress än kvinnor med kortare utbildning.

Kvinnor har i allmänhet högre utbildning och lever längre än män, medan män i högre grad än kvinnor uppger god hälsa, psykiskt välbefinnande och kontantmarginal. Kvinnor är socialt deltagande och har praktiskt och emotionellt stöd i högre grad än män samt uppger god tandhälsa i större utsträckning. Kvinnor har generellt sett bättre levnadsvanor gällande grönsaks-konsumtion, snusning, alkoholkonsumtion och spelvanor, medan män således ligger sämre till gällande detsamma. Däremot känner kvinnor stress, måttlig till svår smärta och rädsla för att gå ut i högre grad än män och blir utsatta för kränkande bemötande, har sömnsvårigheter samt röker dagligen i högre utsträckning.

Unga mår i allmänhet bra. Nedsatt psykiskt välbefinnande är dock vanligare bland yngre än bland äldre. Unga kvinnor och män känner tillit och har kontantmarginal i lägre grad än äldre och riskabel alkoholkonsumtion, utsatthet för kränkande bemötande, hot och våld är vanligare bland unga än bland äldre.

Kvinnor i åldern 16-44 år känner mycket stress och en lägre andel har kontantmarginal än män och äldre kvinnor. Kvinnor och män i åldern 45-64 år röker dagligen i högre grad än andra

åldersgrupper. I gruppen 30 år och äldre är andelen med fetma högre och andelen med fysisk aktivitet lägre än bland yngre.

Äldre, 65-84 år, i Jämtlands län äter i lägre grad frukt och grönsaker och är socialt deltagande i lägre grad än yngre. Äldre kvinnor avstår dessutom att gå ut på grund av rädsla för att bli ofredade i högre grad än medelålders kvinnor och jämnåriga män. Måttlig till svår smärta, sömnsvårigheter, diabetes och högt blodtryck är vanligare bland äldre än bland yngre.

Personer med funktionsnedsättning har i lägre grad gott allmänt hälsotillstånd, psykiskt välbefinnande och god tandhälsa än övriga befolkningen. Även tillit, kontantmarginal, känslomässigt och praktiskt stöd är lägre och socialt deltagande i samhällslivet är betydligt lägre än i övriga befolkningen. Andelen fysiskt aktiva är också lägre än i övriga befolkningen och andelen som känner stress, har sömnsvårigheter, högt blodtryck, diabetes eller röker dagligen är högre än bland andra. Måttliga till svåra smärtor är mycket vanligt bland personer med funktionsnedsättning.

Svenskfödda i Jämtlands län har i högre grad kontantmarginal, tillit, emotionellt och praktiskt stöd och färre känner mycket stress än utrikesfödda. Svenskfödda snusar dock och har riskabla alkoholvanor i högre grad än utrikesfödda.

En lägre andel bland homo-, bisexuella och personer osäkra på sin läggning i Jämtlands län uppger kontantmarginal, psykiskt välbefinnande, tillit, känslomässigt stöd och socialt deltagande än bland heterosexuella. Samtidigt är andelen som röker dagligen eller har riskabla spelvanor högre bland homo-, bisexuella och personer osäkra på sin läggning än bland heterosexuella.

6.1 Förklaringar på ojämlikhet i hälsa

Teorier om förklaringar av hälsans ojämlika fördelning brukar delas upp i bland annat livsloppsanalys, skillnader i beteende och skillnader i materiella tillgångar och övriga resurser. Livsloppsanalyser pekar på att skillnader i hälsa vid barnåren och under uppväxten tenderar att öka under livets gång. Skillnader i beteende handlar om att personer med kort utbildning i högre grad uppvisar riskbeteenden. Samtidigt som stödjande faktorer i form av exempelvis socialt stöd hemma och på arbetet är mindre vanligt förekommande än bland personer med lång utbildning. Det gör att exempelvis samma nivå av riskabel alkoholkonsumtion ger generellt större påverkan bland personer med kort utbildning än bland personer med lång utbildning. Skillnader i materiella tillgångar och övriga resurser visar sig på olika sätt. Det är bland annat vanligare att personer med kort utbildning upplever psykosocial stress relaterat till ekonomiska bekymmer än att personer med lång utbildning gör det. Personer med kort utbildning har också oftare arbeten med lågt inflytande och stora krav på arbetsplatser med fler fysiska hälsorisker än på exempelvis ett kontor. Slutligen har personer med kort utbildning i högre grad sjukdomar och riskerar dessutom i högre grad att bli av med sitt arbete vid sjukdom än personer med lång utbildning (Bartley, 2004; Dahlgren & Whitehead, 2006; Naidoo & Wills, 2000).

7 DISKUSSION OCH BEHOVSANALYS

Ojämlighet i hälsa syns genomgående i studerade faktorer. Vad gäller kontantmarginal eller ekonomisk kapacitet har det betydelse för alla studerade faktorer utom högt blodtryck. Skillnaden i egenupplevd hälsa är dock störst mellan personer med funktionsnedsättning och personer i övrig befolkning. Medan kön har en mer betydande roll vad gäller rädsla för att gå ut. Det är av stor betydelse att inom alla områden arbeta för en jämlik hälsa. Det är därför viktigt att se över fördelningen av resurserna i våra verksamheter, arbeta för ett respektfullt bemötande samt förbättra möjligheter till inflytande, kontroll och påverkan på sitt eget liv inom områden som personen i fråga värdesätter.

7.1 Trygghet

Ekonomi och inkomstskillnader har samband med tillit, styrkan i sociala relationer samt hur vanligt det är med våld. Tillit och socialt deltagande har visats sig ha med samband självskattad hälsa, tillfredsställelse med livet, funktionell hälsa och förtida död. Samtidigt lever individer med starka band till familj eller omgivning längre, har bättre hälsa och har lättare att återhämta sig från sjukdom än socialt isolerade individer (Boström & Nyqvist, 2008). Kränkande bemötande kan däremot begränsa deltagande i samhället och ge upphov till både akut och kronisk stress, nedsatt psykiskt välbefinnande och förändringar i fysiologiska processer (Frykman, 2006).

Medelåldern i Åre kommun är högre än i länet för både kvinnor och män. I Åre kommun uppger en högre andel än i länet trygghet utomhus och kvinnor uppger psykiskt välbefinnande i högre grad än kvinnor i länet. Gällande övriga faktorer tidigare redovisat under stycket trygghet syns inga skillnader mellan Åre kommun och Jämtlands län. På länsnivå är utsatthet för hot och våld, tillitsbrist och avsaknad av kontantmarginal vanligare bland unga män och kvinnor än bland äldre. Unga kvinnor uppger även stress, smärta, kränkande bemötande, ottrygghet utomhus i högre grad än unga män. Det är därför viktigt att arbeta för:

- En trygg miljö utan hot, våld och kränkningar.
- En trygg ekonomisk situation.

7.2 Levnadsvanor

Tobak, alkohol, lågt intag av grönsaker och fetma är enskilda riskfaktorer som har en stor inverkan på sjukdomsbördan i Sverige. Bland annat vad gäller hjärt- och kärlsjukdomar, olika former av cancer, diabetes och en rad olika besvär såsom magsår och värk. Ytterligare riskfaktorer som påverkar folksjukdomar inom Sverige är högt blodtryck och kolesterol, fysisk inaktivitet, övrigt drogmissbruk, oskyddat sex och järnbrist. Främjande av goda levnadsvanor är således en viktig del i det sjukdomsförebyggande arbetet (Boström & Nyqvist, 2008; Dahlgren & Whitehead, 2008; Marmot, 2010).

I Åre kommun vill åtta av tio öka sin fysiska aktivitet, sex av tio vill öka sin frukt- och grönsakskonsumtion och drygt en av tio vill minska sin alkoholkonsumtion. Hjälp med att sluta röka

önskar cirka 200 personer av Åre kommuns befolkning och runt 250 personer vill ha stöd att sluta snusa. Det finns således ett uttryckt behov av stöd för att förändra sina levnadsvanor och önskan om stöd är högre bland exempelvis personer med funktionsnedsättning. Det är därför viktigt att generellt arbeta för stöd till förändring men med större kraft för grupper med större behov, för att arbetet verkligen ska omfatta alla.

Bland männen i Åre kommun uppger en högre andel daglig snusning än i länet och snusning är vanligare i länet än i riket. Riskabel alkoholkonsumtion och daglig rökning är densamma i Åre kommun som i länet. På länsnivå är riskabel alkoholkonsumtion vanligare bland unga vuxna än bland äldre åldrar. Daglig rökning är vanligast bland kvinnor i åldern 45-64 år. Rökning står som en stor orsak till sjukdomsburden, varför det är viktigt att rökning fortsätter att minska (Dahlgren & Whitehead, 2006). Det är också av stor betydelse att arbeta för att ekonomiskt svagare grupper minskar sin dagliga rökning i minst samma takt som ekonomisk starkare grupper, då vi har sett att skillnaden grupperna emellan har ökat.

Fysisk aktivitet, särskilt bland män i Åre kommun, är vanligare än i länet. Samtidigt har andelen som uppger högt blodtryck stigit sedan år 2006 bland männen i kommunen. Tre av fem män samt två av fem kvinnor har övervikt eller fetma i kommunen. På länsnivå märks redan från 30-årsåldern en högre andel av fetma än bland unga vuxna. Det är en bekymmersam situation, då det har stor inverkan på kommande följsjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdom (Boström & Nyqvist, 2008; Dahlgren & Whitehead, 2006).

Det är viktigt att arbeta för bättre levnadsvanor bland hela befolkningen men särskilt vad gäller:

- Minskad snusning.
- Minskad riskabel alkoholkonsumtion bland unga vuxna.
- Minskad rökning bland kvinnor i åldern 45-64 år och personer med svag ekonomi.
- Minskad övervikt och fetma.

7.3 Hälsosamt åldrande

Bland äldre är förekomsten av sjuklighet i form av bland annat diabetes, smärta och högt blodtryck högre än bland yngre åldrar. I Åre kommun är nästan en femtedel av befolkningen 65 år eller äldre. Nilsson, Nilsson, Räftegård Färggren och Åkeson (2009) framhåller fyra viktiga områden för att skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande. Mötesplatser för social gemenskap och stöd, meningsfullhet, fysisk aktivitet samt goda matvanor. Då det är just dessa områden som äldre ligger sämre till jämfört med övriga åldersgrupper kan det därför vara av stor betydelse att arbeta med detta.

Ett hälsosamt åldrande inbegriper:

- Meningsfullhet.
- Social gemenskap och samvaro.
- Goda matvanor.
- Fysisk aktivitet.

7.4 Folkhälsopolicy i Jämtlands län

Sveriges nationella mål för folkhälsa är ”att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen” (Socialdepartementet, 2008, s. 21). Till hjälp för att nå detta finns elva målområden. I Jämtlands län har under år 2010 en folkhälsopolicy arbetats fram, vilket i sammanhanget kan vara bra att känna till. Stor enighet har där rått kring att fokusera på de första nationella målområdena som handlar om livsvillkor. I folkhälsopolicyn kallas områdena för: Trygga uppväxtvillkor, Utbildning och arbete, Hälsöfrämjande miljö och Delaktighet och inflytande.

7.4.1 Trygga uppväxtvillkor

Dahlgren och Whitehead (2006) framhåller ett livsloppsperspektiv på hälsa där goda uppväxtvillkor är viktigt för en gynnsam hälsoutveckling varefter personen växer upp. I folkhälsopolicyn framhålls en god föräldra-/barnrelation, goda sociala villkor för barnfamiljer samt en trygg ekonomisk situation som förutsättningar för trygga uppväxtvillkor. Utifrån enkäten Hälsa på lika villkor går det emellertid inte att uttala sig om barns hälsa utan enbart om unga vuxna.

7.4.2 Utbildning och arbete

Jämlik spridning av inkomst, arbete och utbildning är viktiga hälsofrämjande faktorer, särskilt för att minska skillnader i hälsa (Dahlgren & Whitehead, 2006). Exempel i folkhälsopolicyn som framhålls inom detta område är hälsofrämjande skolutveckling, tryggare arbetsmarknad för ungdomar, tillvaratagande av mångfalden i arbetslivet samt förutsättningar för att kunna stanna kvar och återkomma i arbetslivet. Utbildning och arbete är socioekonomiska faktorer som hör samman med många av de faktorer denna rapport har studerat. Exempelvis har nedsatt psykiskt välbefinnande, rökning, riskabel alkoholkonsumtion och fysisk inaktivitet samband med brist på kontantmarginal och lägre utbildning.

7.4.3 Hälsöfrämjande miljö

Hälsöfrämjande miljöer syftar till att stärka människors självförtroende och makt i vardagen samt att minska riskfaktorer både i den psykosociala och i den fysiska miljön (Socialdepartementet, 2008). I folkhälsopolicyn för Jämtlands län innefattar hälsofrämjande miljöer bland annat sociala mötesplatser, trygghet utomhus och närhet till naturmiljöer, där det senare har visat sig främja fysisk aktivitet och minska hälsoskillnader (Faskunger, 2007). Vad gäller socialt deltagande i samhällslivet är det lägre i Jämtlands län än i riket enligt föreliggande rapport.

7.4.4 Delaktighet och inflytande

En grund för en god hälsa på lika villkor är samhällen där människor har goda möjligheter att påverka sin närmiljö samt där sociala band och tillit kan utvecklas inom grupper eller organisationer (Socialdepartementet, 2008). Det är en högre andel i befolkningen som känner tillit i länet än i riket, yngre känner dock tillit i lägre grad än äldre både i länet och riket. Inom området lyfter folkhälsopolicyn fram hälsofrämjande ledarskap som främjar delaktighet i styrning och utveckling av samhället.

8 LÄSTIPS

Svenska nätverket för hälsofrämjande sjukhus. www.natverket-hfs.se

Karolinska Institutets folkhälsoakademi 2011:1 *Bästa listan 2011—Best practice i folkhälsoarbete. En sammanställning av erfarenheter, metoder och verktyg inom folkhälsoarbete.*

Folkhälsopolitisk rapport. Framtidens folkhälsa – allas ansvar. (R 2010:16) Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut & Socialstyrelsen. *Svenska lärdomar av Marmot- kommissionens rapport Closing the gap.* <http://www.fhi.se/Documents/Aktuellt/Nyheter/Marmot.pdf>

Bra mat och rörelse för barn och unga med funktionsnedsättning. (A 2010:04) Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Aktivt liv i byggda miljöer manual för kommunal planering. (R 2010:04). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

FYSS Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. (2008). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Tobaksfri kommun – en guide för att det tobaksförebyggande arbetet. (R 2010:10). Östersund: Statens folkhälsoinstitut

Tobaksavvänjning i hälso- och sjukvården. En kunskapssammanställning med praktiska råd och verktyg för hälso- och sjukvårdspersonal. (2007). Statens folkhälsoinstitut i samarbete med socialstyrelsen

Ett nytt sätt att förebygga alkoholproblem. En modell för arbetslivet. (2011). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Nilsson, E., Nilsson, S., Räftegård Färggren, T.& Åkeson N. (2009). *Det är aldrig för sent. Förbättra äldres hälsa med möten, mat och aktiviteter.* Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Holmgren, G., Berg, L., Sjögren M. & Söderström P. (2010). *Prata bort mansvåld. Våldspreventivt arbete riktat mot unga män.* Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Arnhof, Y (2008). *Onödig ohälsa. Hälsoläget bland personer med funktionsnedsättning.* Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

9 REFERENSER

- Arnhof, Y (2008). *Onödig ohälsa. Hälsoläget bland personer med funktionsnedsättning*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Bartley, M. (2004). *Health inequality: An introduction to theories, concepts and methods*. Cambridge: Polity press.
- Boström, G., & Nyqvist, K. (2008). *Hälsa på lika villkor Syfte och bakgrund till frågorna i nationella folkhälsoenkäten*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut. Hämtat den 28 december år 2010 från <http://www.fhi.se/Documents/Statistik-uppfoljning/Folkhalsoenkaten/A2008-06-Framebakgrund.pdf>
- Brülde, B. & Tengland, P-A. (2003). *Hälsa och sjukdom: en begreppslig utredning*. Lund: Studentlitteratur.
- Crenshaw, K. (2003). Mapping the margins: interseccionality, identity politics, and violence against women of color. In *Identities: race, class, gender, and nationality*. (s. 175-200). Malden, MA: Blackwell Publications.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (2006). *European strategies for tackling social inequities in health: Levelling up Part 2*. WHO Collaborating centre for policy Research on Social Determinants of Health University of Liverpool. Hämtat den 24 januari 2011 från http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0018/103824/E89384.pdf
- Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan för fysisk aktivitet*. Östersund: Folkhälsoinstitutet. Hämtat den 11 februari 2011 från http://www.fhi.se/PageFiles/3380/R200703_Byggd_miljo_web.pdf
- Frykman, J. Red. (2006). *Diskriminering ett hot mot folkhälsan. Slutrapport från projektet Diskriminering och hälsa*. Östersund: Folkhälsoinstitutet. Hämtat den 3 januari 2011 från [http://www.do.se/Documents/Material/Gamla%20ombudsm%C3%A4nnens%20material/Diskriminering ett hot mot folkhälsan.pdf](http://www.do.se/Documents/Material/Gamla%20ombudsm%C3%A4nnens%20material/Diskriminering%20ett%20hot%20mot%20folkhalsoenkatens%20resultat.pdf)
- Haglund, B. J. A. & Svanström, L. (1995). 2a uppl. *Sambällsmedicin: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Janlert, U.(2000). *Folkhälsovetenskapligt lexikon*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ljung, T. & Friberg, P. (2004). Stressreaktionernas biologi. *Läkartidningen* 2004; 101:1089-1094.
- Marmot, M. (2010). *Fair society. Healthy lives. The Marmot review. Executive summary*. Strategic review of health inequalities in England post-2010. Hämtat den 18 januari 2011 från <http://www.marmotreview.org/AssetLibrary/pdfs/Reports/FairSocietyHealthyLivesExecutiveSummary.pdf>
- Naidoo, J. & Wills, J. (2000). 2nd edition. *Health promotion Foundations for practice*. New York: Baillière.

Nilsson, E., Nilsson, S., Räftegård Färggren, T. & Åkeson N. (2009). *Det är aldrig för sent. Förbättra äldres hälsa med möten, mat och aktiviteter*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Roth, N., Boström, G. & Nykvist, K. (2006). *Hälsa på lika villkor? Hälsa och livsvillkor bland bbt-personer*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Socialdepartementet. (2008). *Regeringens proposition 2007/08:110 En förnyad folkhälsopolitik*. Stockholm. Hämtat den 23 december år 2010 från <http://www.regeringen.se/content/1/c6/10/09/78/2ee01484.pdf>

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Statens folkhälsoinstitut. (2010). *Kommunala basfakta. faktablad 2010 hösten*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut. Hämtat den 28 december år 2010 från www.fhi.se

WHO, Commission of social determinants of health. (2008). *Utjämnade hälsoskillnaderna inom en generation. Jämlikhet i hälsa genom påverkan av de sociala bestämningsfaktorerna: sammanfattning av slutrapporten/Kommissionen för sociala bestämningsfaktorer för hälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Hämtat den 25 november 2010 från <http://www.fhi.se/Publikationer/Alla-publikationer/Utjamna-halsoskillnaderna-inom-en-generation1/>

Världshälsoorganisationen. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion, First International Conference on Health Promotion. Ottawa, 21 November 1986 –WHO/HPR/HEP/95.1* Hämtat den 28 december 2010 från http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf



Folkhälsocentrum

www.jll.se/folkhalsa