



F

FOLKHÄLSO
MAGASINET

#1 2007

**Maria Larsson:
Uppdrag
Folkhälsa**

sid 4

Ledare/

Mycket är bra nu, men...

Vi har varit oroliga för de nationella folkhälsomålen. Nu har vi fått veta att de skall bestå. Regeringen har beslutat sig. Det är bra! Detta nummer av tidningen handlar mycket om den äldre delen av befolkningen och deras hälsa. För mig är äldres delaktighet en av de viktigaste folkhälsofrågorna.

Det handlar inte enbart om valfrihet när det gäller att välja utförare av till exempel hemtjänst eller boendeform. Det handlar lika mycket om att ta tillvara äldres resurser och att sluta beskriva dem som en belastning för samhället. Vi vet till exempel att äldre är en viktig resurs i den frivilliga sektorn. Folkrörelser och föreningar skulle inte klara sig utan seniorerna.

Vi efterlyser bättre psykosocial miljö för unga

Men ännu viktigare är en satsning på barn och ungas hälsa. Vi måste samlat arbeta för att motverka mobbning och annat våld i skolorna samt barns utanförskap på grund av att deras föräldrar är fattiga, har psykiska problem eller missbrukar. Det skulle vara klädsamt om den regering som efterlyser hårda tag i skolan – egentligen riktat mot unga som mår dåligt – också hade ett offensivt angreppssätt för bättre psykosocial miljö för unga med egna problem. Här väntar vi på regeringens initiativ!



Jan Linde
Ordförande
Svensk förening för
folkhälsoarbete

”Folkrörelser kan man stimulera och locka genom att visa att man litar på dem.

Frivilliga krafter för folkhälsa

Folkhälsominister Maria Larsson utlovar (se intervju i denna tidning) att frivilligorganisationerna skall ges en tydligare roll i folkhälsoarbetet. Men vet hon hur det skall gå till?

Poängen är att det inte går att beställa fram eller att upphandla folkrörelser och deras engagemang. Ibland försöker samhället med riktade projektmedel, men det ger sällan långsiktig framgång. Upphandlat ”folkrörelsearbete” har inget värde.

Folkrörelser kan man stimulera och locka genom att visa att man litar på dem. Mycket av arbetet som sker i dessa organisationer utförs just av äldre och bidrar redan till välfärd och folkhälsa.

Men vi kan göra mer! I den frivilliga sektorn utförs motsvarande ca 500 000 ideella årsarbeten av mer än hälften av svenska folket, sektorn omsätter årligen ca 100 miljarder kronor och har 150 000 anställda. Den kraften kan folkhälsoarbetet få om socialdepartementet jobbar rätt.

Vår förening har många kontakter med den ideella sektorn – föreningar och frivilligorganisationer – och hjälper gärna till i detta arbete. Vi tror att föreningar är mera trovärdiga i relationer med andra föreningar än en regering, hur bra den än är!

Politikerutbildningar fortsätter i höst

Föreningens framgångsrika politikerutbildningar fortsätter under hösten 2007 med fem kurser. Sedan styr efterfrågan hur många det blir i fortsättningen.

Nytt är att vi samarbetar tydligare med Sveriges Kommuner och Landsting och Nationella Healthy Cities nätverk. Också Folkbildningsförbundet, som organiserar folkhögskolor och studieförbund, är inbjudna. Som tidigare medverkar Statens Folkhälsoinstitut, som också svarar för ekonomin. Kursledare blir Lena Backstig och Jan Linde.

Är du intresserad av att anordna en kurs kan du kontakta Jan Linde 0705 88 65 84.

Friska tag – en idéskrift för nätverkskommuner

År 2004 bildades Nationella Healthy Cities nätverket för kommuner som ville sätta välfärdsfrågor och folkhälsofrågor på den politiska agendan.

De tio städer som idag ingår i nätverket är Falun, Helsingborg, Karlstad, Linköping, Malmö, Norrköping, Trollhättan, Västerås, Örebro och Östersund.

Nätverket, som består både av politiker och tjänstemän, stödjer bland annat medlemskommunerna i deras utveckling av den lokala folkhälsopolitiken och folkhälsoarbetet och är en mötesplats för samarbete och erfarenhetsutbyte mellan medlemskommunerna.

Är Din kommun intresserad av att ingå i nätverket?

Kontakta i så fall nätverkets ordförande Stefan Konradsson som också är kommunalråd i Östersund på tel: 063-14 41 95 eller stefan.konradsson@ostersund.se för mer information.

Du kan också kontakta koordinatör Lena Svedevall tel: 063-51 07 84 eller lena.svedevall@telia.com.

Nätverket har sammanställt en skrift *Friska tag - en idéskrift* där nätverkskommunerna lyfter fram exempel på framgångsrika folkhälsoinsatser.



Definitionen av hållbar utveckling är hämtad från Brundtland-kommissionen.

FOTO: P. VIROT/WHO

Hållbarometern ska mäta hur det fungerar

På Luleå kommuns lokala Agenda 21 kontors hemsida www.lulea.se/hallbart finns en "hållbarometer" för att mäta hur arbetet med hållbar utveckling fungerar i all kommunal verksamhet, det vill säga "hur man tar tempen på Luleå". Inom hållbar utveckling finns tre dimensioner; ekologisk, ekonomisk och social. Folkhälsa är med som en av de viktigaste uppföljningsparametrarna inom den sociala dimensionen. Folkhälsoläget och arbetet med folkhälsan finns mycket utförligt redovisat utifrån de nationella målen, det går även

att hitta jämförelser mellan riks, regional och lokal nivå.

Hållbar utveckling betyder "att utvecklingen tillgodoser dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina behov", en definition hämtad från Brundtland-kommissionens rapport om "Vår gemensamma framtid" 1987.

Sammantaget har Luleå kommun en intressant syn på hur ett tvärsektorielt arbete kan åskådliggöras och hur olika faktorer hänger samman. /**Carl Gynne**

En källa till hälsa

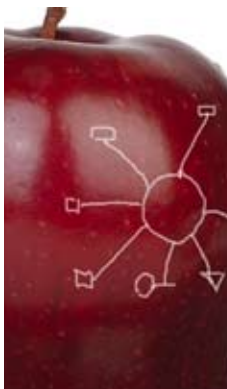
Hälsokällan i Fyrbodal har gjort en rivstart på det nya året. Det fortsätter sin satsning i Fyrbodals femton kommuner för att utveckla ett kontinuerligt och systematiskt föräldrastöd, livskunskap som ett eget ämne i skolan samt ett systematiskt och praktiskt värdegrundsarbete i skola och förskola. I januari arrangerade Uddevalla kommun i samarbete med Hälsokällan och länsstyrelsen en föräldrakonferens i Uddevalla som väckte stort intresse.

I april anordnade Hälsokällan också en fördjupningskurs i sex och samlevnad.

Mer information om Hälsokällans verksamhet finns på www.halsokallanfyrbodal.se

Vad är en matkonsult?

En av våra medlemmar – Margareta Frost-Johansson – är anställd av Hushållningssällskapet och berättar att de erbjuder utbildningar inom mat- och hälsoområdet till bland annat kommuner. Hushållningssällskapet är en rikstäckande, fristående kunskapsorganisation där totalt 20 matkonsulter arbetar med utbildning och information inom området mat och hälsa för personal inom både offentlig förvaltning, butik och restaurang. De erbjuder även friskvårdsutbildning för företag. Mer info finns på www.hush.se



Hälsonätverk startas på SFFF:s hemsida

Har du befunnit dig i en situation där du kände att du skulle ha stor nytta av att få hjälp av en expert? Vi vet att det bland SFFF:s medlemmar finns ett stort antal duktiga experter och föreläsare, och har därför startat ett **Hälsonätverk** på hemsidan,

www.sfff.org/natverk.

Vill du vara med i Hälsonätverket? Maila dina kontaktuppgifter (namn, telefonnummer, mailadress, bostadsort och expertområden/föreläsningämnen) till vår webbredaktör Anna Håkansson: anna@halsosframjandet.se

Innehåll

Nyhetsnotiser • 3

Maria Larsson: Visa att det lönar sig att satsa på förbygg • 4

Folkhälsan efter valet? • 6

Vinster satsa på äldres hälsa • 7

Sjung för livet • 10

Hälsosamt åldrande – möt Märtha, 85 • 12

Nu startas timbank i Sverige • 14

Hopp för hivdrabbade i Botswana • 15

Bok- och musiktips • 16

Nya medlemmar i styrelsen • 17

Baktankar/Planering inget vidare för den som lever i nuet • 18

Hälsa på/Hängrännan Lennart Levi • 20



Marias tips: Visa at

– Vi har diskuterat att se över målen men vi kom fram till att vi inte skulle ändra dem. I stället är vår inriktning att göra så konkreta insatser som möjligt inom varje område.

Målen för folkhälsoarbetet ligger alltså fast.

Klart besked från äldre- och folkhälsominister Maria Larsson efter en tids spekulationer om att alliansregeringen ville riva upp delar av riksdagsbeslutet från 2003 om ett övergripande mål – att skapa en god och jämlik hälsa för hela befolkningen – och elva delmål.

Det hindrar inte att hon gärna lyfter fram några områden som hon vill satsa särskilt på.

– Barn- och ungdomsperspektivet är viktigt, förklarar hon. Att bygga folkhälsa är ett långsiktigt projekt, och därför är det grundläggande att satsa på barn och unga. Och i det arbetet är föräldrarna nyckelfigurer.

Mål 6, att få in ett förebyggande perspektiv i hälso- och sjukvården, ligger henne också varmt om hjärtat.

– Där finns en stor potential, säger hon bestämt men utvecklar det inte vidare.

– Mål 7-11 arbetar vi förstås också mycket med, tillägger hon. Men de har ju redan en högre konkretiseringsgrad.

Vi träffar Maria Larsson i samband med SFFF:s seminarium ”Satsa på äldres hälsa”, där hon engagerat beskriver allt som ska åstadkommas med de stimulanspengar kommunerna får för att utveckla kvaliteten i äldreomsorgen.

– Jag ser det som näst intill åldersdiskriminering att valfriheten ökat för andra medborgare men inte för de äldre, säger hon och berättar samtidigt att den kommande diskrimineringsombudsmannen, som ska ersätta JämO, HomO och handikappombudsmannen, också ska bevaka att de äldre inte diskrimineras.

Däremot vill hon och regeringen inte lägga till ett nytt folkhälsomål om ”tryggt och hälsosamt åldrande”, som Barbro Westerholm (fp) motionerat om i riksdagen.

– De elva målen är ju tillämpbara på alla åldrar, säger Maria Larsson.

”Jag ser det som näst intill åldersdiskriminering att valfriheten ökat för andra medborgare men inte för de äldre.”

Att hon så tydligt engagerar sig för några stora folkhälsofrågor – äldres hälsa, barns och ungdomars hälsa, övervikt, alkohol – gläder säkert dem som arbetar med just de frågorna. Men inom SFFF finns en oro för att regeringen betonar delarna i stället

för helheten, och att vi åter ska få ”stuprörspolitik” på bekostnad av det övergripande hälsofrämjande arbetet, där delaktighet och möjlighet att påverka sin situation är väl så viktiga förutsättningar för en positiv hälsoutveckling.

Maria Larsson försäkrar att det breda perspektivet är viktigt för henne och regeringen.

– Vi har ett helhetsperspektiv på både fysisk och psykisk hälsa. Det finns alltid en risk att glömma helheten när man jobbar med enskilda områden, men vi försöker undvika ”stuprör”.

– Det gör vi bland annat genom ett gott samarbete mellan departementen och öppna samtal om de övergripande frågorna.

Maria Larsson återkommer ofta till



Barn- och ungdomsperspektivet är viktigt eftersom

att hon vill utveckla samarbetet med frivilligorganisationer.

– Jag vill att det civila samhället ska vara starkt. Där finns otroliga mängder kompetens och engagemang. Organisationerna kan ofta göra insatser långt utöver vad en statlig eller kommunal tjänsteman kan.

Hon tar kvinnojourerna som exempel. De ger trygghet och stöd åt kvinnor när de är som mest sårbara och varken vill eller vågar vända sig till kommunen.

– Vi behöver klargöra frivilligorganisationernas roll, tillägger Maria Larsson. Ibland möter jag en överdriven oro för att det offentliga ska

...t det lönar sig!



det handlar om att bygga folkhälsa långsiktigt, säger Maria Larsson.

lasta över uppgifter och finansiering på dem. Det är inte meningen. I stället gäller det att hitta bra samarbetsformer.

Hur vill hon då utveckla samarbetet med Svensk Förening För Folkhälsoarbete?

– Er organisation är en viktig part för mig, säger hon. Inte minst när det gäller att påminna om vad som är viktigt i folkhälsoarbetet. Bästa sättet att bygga hälsa är ju att förebygga ohälsa.

Det synsättet brukar inte vara så lätt att hävda i budgettider, när ohälsan kräver allt större resurser för vård

och omsorg. Men Maria Larsson har ett tips: Visa att det lönar sig!

– Jag har ett bra exempel från min hemkommun Gnosjö. Vår personalchef räknade ut hur mycket man skulle tjäna om alla anställda i kommunen hade en sjukdag mindre varje år. De siffrorna övertygade politiker i alla partier om att det var värt att anställa en friskvårdskonsulent – inte som ett tillfälligt projekt utan permanent. Och det har minskat både sjukfrånvaro och missbruk.

text: Eva Åhlström
foto: Marianne Enge Swartz

Fakta Maria Larsson, äldre- och folkhälsominister

Ålder: 50 år

Hemort: Gnosjö

Familj: Man och tre barn

Bakgrund: Mellanstadielärare, kommunpolitiker, riksdagsledamot sedan 1998

Drivkraft: Ser saker som är fel och vill rätta till dem



Vad hände med folkhälsan efter valet?

Många kommuner bytte majoritet efter valet i höstas. Folkhälsomagasinet frågade några av dem om maktskiftet har inneburit förändringar i folkhälsoarbetets inriktning. Svaret blev: Det är för tidigt att avgöra!

Tiden har varit för kort för att vi ska kunna bedöma om maktskiftet i kommunerna har förändrat synen på folkhälsoarbetet. Så här svarar kommunerna:

- *Uddevalla* kommer att omarbete sin folkhälsoplan från år 2002, målet är att så långt det är möjligt integrera folkhälsomålen i kommunens ordinarie styrdokument.
- Folkhälsoplanerna kommer att revideras även i *Strömstad* och *Örebro*, men inte på grund av maktskiftet utan för att "det var dags". Fokus kommer att vara mer på integration, men även i fortsättningen är barn, ungdomar och äldre de viktiga målgrupperna.

- I *Lund* arbetar man vidare med alla målgrupper efter de elva målområdena.
- *Nässjö* har ett fungerande hälsoråd och inga förändringar är planerade.
- *Hedemora* svarar att folkhälsoarbetet troligen inte kommer att förändras eller bedrivs på annat sätt, folkhälsorådet finns kvar och en samordningstjänst för folkhälsofrågorna.
- I *Stockholm* fanns inte heller under förra mandatperioden folkhälsoråd eller folkhälsosamordnare men

ett övergripande folkhälsoprogram utarbetades och antogs i kommunalfullmäktige. I nuvarande majoritets budget utgick programmet och ersätts inte. Inget samlat folkhälsoarbete bedrivs i kommunen. Dock har olika förvaltningar åtaganden inom den ordinarie verksamheten som anknyter till den nationella målstrukturen för folkhälsoarbete. Folkhälsomagasinet återkommer till frågan i ett senare nummer!

Anna Östbom



Häng på Almedalen II i sommar!

Efter förra årets framgång i Almedalen satsar SFFF även sommaren 2007. Folkhälsofrågan ska hållas på den politiska dagordningen fastän det inte är val. Vi planerar fem seminarier. Har du idéer hör av dig till styrelsen! Är du medlem, sommartjänstgöring eller turist, så får du gärna vara med och hjälpa till. Även i år säljer vi femkronor för en krona. Det är ett mått på

folkhälsoarbetets lönsamhet.

Kom till Almedalsveckan 8-15 juli. Tisdag – fredag kommer SFFF att vara på plats med seminarier för att Folkhälsofrågorna inte ska glömmas bort.

/GÅ



Hallå Ilija Batljan,

kommunalråd i Nynäshamn. Hur för ni in folkhälsofrågorna i samhällsplaneringen i er kommun?

Nynäshamns kommun har folkhälsa som en av de centrala prioriteringarna för alla våra verksamheter inklusive samhällsplaneringen. Vi satsar därutöver ca 33 miljoner över 3 år (440 kronor per invånare och år) på folkhälsoarbete. Vi har precis tagit fram en ny gång- och cykelplan och investerar ett antal miljoner till nya gång- och cykelvägar för att uppmuntra

till mer rörelse. I den kommande översiktsplanen tas stor hänsyn till framkomlighet för dem som går eller cyklar och annat för att stimulera befolkningen till ett "hållbart resande".

Den dagliga motionen ska uppmuntras av folkhälsoskäl och därför satsar kommunen på att stimulera barn att gå eller cykla till skolan. Det görs genom information om vikten av att röra sig, genom att lyssna på barn och föräldrar och förbättra säkerheten på vägarna och att försöka stimulera föräldrar att gå gemensamt till skolan med flera barn s.k. vandrande skolbussar. Vi gör också tillgäng-

lighetsanalyser både när det gäller barn och äldre för att vi ska ha ett samhälle för alla åldrar.

Parken Trekanten rustas upp för att skapa bättre förutsättningar för sociala möten. Likaså pågår arbete längs Strandvägen/Ringvägen för att stimulera till ökad fysisk aktivitet genom att skapa Sveriges längsta idrottsplats. Måndag till torsdag kl 17-19 finns någon av kommunens föreningar på plats för att inspirera alla som vill gå "Den fasta motionsrundan" på ca 3 km tillsammans med andra.

Sammanfattningsvis, vi gör mycket därför att folkhälsa är en mycket viktig investering för oss.

SFFF-seminariet: Äldres hälsa i fokus

Äldre var i fokus på SFFF:s seminarium i mars. Det blev en späckad dag i riksdagshuset. På de följande sidorna kommer referat i korthet.

Tydliga vinster att satsa på äldre hälsa

Seminariet som hölls i riksdagshuset i anslutning till SFFF:s årsmöte den 21 mars var fulltecknat redan i slutet av februari. Det samlade ca 75 personer och hade säkert lockat fler om lokalen hade räckt till.

Folkhälso- och äldreministern Maria Larsson, det ”nya” Sveriges kommuner och landsting (SKL), EU:s äldreperspektiv och representanter från socialutskottet presenterade, lyssnade, lärde och debatterade. Fokus låg på *hälsa*, inte sjukvård och äldreomsorg.

Jan Linde hälsade alla välkomna till Svensk förening för folkhälsoarbete (SFFF) seminarium och tackade för att vi fick vara riksdagshuset. *Kenneth Johansson*, ordförande i socialutskottet, hälsade också välkommen och menade att de av riksdagen beslutade nationella folkhälsomålen måste leda till handling - även för de äldre.

Är det lönsamt med prevention efter 65

Lars Lindholm, hälsoekonom från Umeå universitet, redovisade ett antal forskningsrapporter som tydligt visar att det finns vinster att göra genom att satsa på hälsofrämjande och förebyggande insatser till äldre, de kan till och med vara mer kostnadseffektiva än medicinska åtgärder. Hälsovinster räknas inte i kronor utan i ”kvalitetsjusterade levnadsår” (QALY). Så gör man även vad gäller läkemedel och här läggs gränsen på 500.000 kr per QALY. Utifrån ett exempel med hembesök hos äldre i Nordmaling kunde Lars visa att



Lars Lindholm, hälsoekonom från Umeå universitet refererade till forskningsrapporter som visar vinster att det lönar sig att satsa på hälsofrämjande åtgärder bland äldre.

kostnaden var 150.000 kr per QALY. ”Lönsamheten” blir större ju äldre målgruppen är. En nackdel är att hembesöken är färskvara, de måste alltså återkomma, annars avklingar de positiva effekterna på vårdutnyttjande och dödlighet.

Lars Lindholms intressanta OH-bilder finns www.sfff.org.

Anmälan av rapporten *Förebyggande hembesök i Nordmaling* finns på sid 00.

Bättre hälsa hos äldre - visst går det

Barbro Westerholm är ett levande bevis på att hennes rubrik håller. Det gäller ”bara” att nå de äldre, att lära sig deras kontaktytor. Den äldre generationen är ofta stora tidningsläsare och allt flera äldre använder sig av

internet. Deras intresse för hälsa är ofta stort och företrädare för föreningslivet berättar att till exempel föredrag om hälsa och läkemedel samlar en stor publik. Det finns många myter kring äldre och åldrande som måste krossas, till exempel att äldre är en enhetlig grupp. Äldre måste ses som individer med olika bakgrund och erfarenheter som format dem på olika sätt. För att komma till rätta med diskriminering av äldre måste man sluta använda kronologisk ålder som kriterium för vad en person kan åstadkomma inom arbetslivet.



Barbro Westerholm vill se att man slutar bedöma människor efter kronologisk ålder.

Hälsosamt åldrande - en utmaning för Europa

Karin Berensson, som varit projektledare för Healthy Ageing, ett treårigt (2004-2007) EU-projekt, presenterade projektets rapport ”Healthy Ageing – A challenge for Europe”. I rapporten har forskare från hela Europa samlat och analyserat fakta om hälsa och åldrande och ger nu rekommendationer på EU- och medlemsstatsnivå. Bakgrunden är det ökande antalet äldre i Europas befolkning.

Tio länder deltar i projektet liksom WHO, European Older People’s Platform (AGE) och EuroHealthNet.

Den fullständiga rapporten (226 sidor) på engelska finns på www.healthageing.nu. Kortversionen av rap-

Bejaka det friska h

porten "Äldres hälsa – en utmaning" finns på svenska och kommer att översättas till flera europeiska språk. Läs mer om Healthy Ageing och en intervju med 85-åriga Märta Lagus-Waller på sidan 12.

Kultur bland äldre - detta vill vi göra

Ann-Marie Brodén, kulturutskottets ordförande, hade tappat rösten men med Jan Linde som tolk lyckades hon göra tydligt hur regeringen arbetar med frågan både i Sverige, Nordiska rådet och inom EU.

Kulturen är viktig för utveckling och äldre, men det behövs mer forskning kring kopplingen kultur och hälsa. I Halland, Ann-Maries hemlän, är folkbildningen en viktig aktör för hälsa och kultur. Regering och riksdag kan lära av de friska halläningsarna! Halland har antagit ett handlingsprogram för satsningen på kultur och hälsa. Andra kommuner och landsting är välkomna att ta efter, se www.region-halland.se.

Det är möjligt i Umeå

Eleanor Bodel beskrev hur hon konstaterade år 2000 att "inget händer för äldre i Umeå" eftersom det är en stad för ungdomar och studenter. Det var inte kul att vara äldre i Umeå!

Socialförvaltningen och kulturförvaltningen tog ett politiskt initiativ och anställde Eleanor som projektledare för "kultur och hälsa för seniorer i Umeå". Hon förankrade sitt projekt på bred front hos den högsta politiska ledningen för att sedan gå vidare till berörda tjänstemän. Eleanor började med att ta reda på vad det fanns för aktiviteter på dagtid för människor över 65.

Tre ledord växte fram: "HÖR MIG, RÖR MIG, BEKRÄFTA MIG".

Ett nätverksbyggande startade på

bred front och ett stort antal aktörer och aktiviteter anordnades, allt ifrån hockey, Norrlandsoperan till körkvällar och generationer i samverkan.

Det totala antalet arrangemang år 2006 var fantastiska 7073 stycken att jämföra med 48 stycken det första året. Temaveckor har arrangerats för att tillföra det lilla extra, så som "Samiska veckan" då bland annat äldreboendena i Umeå fick besök av en levande ren. En oerhört viktig resurs i allt detta är volontärerna, utan dem skulle det inte gå. Många ungdomar har valt att engagera sig för de äldre med bland annat tidningsläsning.

Regeringens syn på folkhälsan bland äldre

Äldre- och folkhälsominister Maria Larsson lyfte fram det salutogena perspektivet - bejaka det friska! Gör till exempel de äldres måltid till njutning och social samvaro med smak, dofter och samtal. "Energität" mat, grädde och smör, kan till och med vara bra för äldre som får i sig för lite näring. Möjlighet att ha husdjur, investeringsstöd för äldres boende och delaktighet i arbetslivet om man vill och önskar var andra frågor som Maria är engagerad i.

Regeringen lägger nu en proposition för att ta bort onödiga åldersgränser och trösklar. Det behövs ett tanke-skifte i Sverige så att äldre ses som en tillgång, inte som ett problem. Äldre ska in i diskrimineringslagstiftningen; kompetensutveckling och arbete ska vara möjligt även för äldre. Maria Larsson försäkrade oss också om att de elva nationella folkhälsomålen ligger fast. Se intervju med Maria Larsson på sidan 4.

Arbete för äldres hälsa

Marianne Granat från Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) berättade



Seminariet var välbesökt. Nedre raden fr v: Karin

att det satsas 80,3 miljarder och finns 220.000 anställda för de äldre i kommuner och landsting.

Mycket pengar går - och ska gå - till omvårdnad, men mer borde gå till hälsofrämjande insatser.

Marianne lyfte fyra frågor som SKL kommer att arbeta med när det gäller äldre:

- Nyckeltal även av det förebyg-

os äldre



Berensson, Maria Larsson och Marianne Granat.
FOTON: MARIANNE ENGE SWARTZ

gande perspektivet i äldreården.

- Samhälls- och bostadsbyggande för äldre
- Minskad läkemedelsanvändning
- Genus- och jämställdhetsanalys kring äldrefrågor.

Marianne Enge Swartz

Vad ska vi göra för äldres hälsa?

■ Hur kan vi göra så att äldre får bättre hälsa? Den frågan diskuterades livligt i sex grupper.

Idéerna riktar sig till riksdagen, Sveriges Kommuner och Landsting samt Svensk förening för folkhälsoarbete – och därmed alla folkhälsoarbetare i landet - och handlar om vad som behöver göras på olika nivåer i samhället. Idéerna som presenteras här kommer inte i prioritetsordning!

- Social samvaro och mötesplatser för att motverka ensamhet. Vän-tjänst, frivilligcentraler. Gemensamma måltider.
- Beakta äldres möjlighet att röra sig och vistas utomhus och att se natur från sina fönster. Förebyggande promenader med skolungdomar!
- Rusta i bostadshus och närområdet. Planera samhället med insatser som ger goda resultat men inte kostar så mycket. Öka tillgängligheten för äldre.
- Hembesök hos äldre av vårdpersonal eller volontärer.
- Kommunal samordnare mellan frivilligorganisationer som riktar sig till äldre.
- Socialutskottet ska driva och stödja forskning och ange riktning på arbetet med äldres hälsa samt att sprida resultatet. Forskningen bör vara horisontell, inga stuprör!
- Alternativa boendeformer som skapar gemenskap och ger möjlighet till ett socialt liv. Inrätta speciella äldrecentraler ge äldre tillgång till en lots i systemet när de inte kan klara av att fatta beslut själva. Inrätta ett telefonnummer för alla äldrefrågor i kommunerna, kopplat till en hänvisningsfunktion
- Besluta om ett tolfte folkhälsomål, inriktat på äldre.
- Se över läkemedelsförskrivning och förbrukning bland äldre
- Öka äldres inflytande på politiska beslut, lyssna på pensionärsråden.
- Lagstifta mot åldersdiskriminering.

”Inrätta speciella äldrecentraler, ge äldre tillgång till en lots i systemet när de inte klarar av att fatta beslut själva.”



Att sjunga i kör befrämjar hälsan. Alla som gör det, vet det redan - och nu finns det även vetenskapliga belägg för det.

Sjung för livet

Vi är många som sjunger i Sverige och kan vittna om sångens och sjungandets helande krafter. Här kommer tre "vittnesmål" samt några vetenskapliga belägg.

Körsång i Stora Tuna kyrka

Det finns en märklig kraft i att genomföra saker tillsammans med andra människor. Kraften är svår att ta på, den ter sig olika beroende på situation och har annorlunda sätt att gestalta sig. Ändå finns den där, känslan när det är klart, när målet är uppnått. Det är hälsobringande.

För några helger sedan deltog jag i en lokal uppsättning av Mozarts Requiem, dödssymfonin. Jag var en av ca 50 körsångare som tillsammans med Borlänge orkesterförening fick ett uppdrag som var en utmaning för oss - att öva in Mozarts sista verk, hans ofullbordade Requiem. Ett sådant arrangemang var mer avancerat än något vi i kammarkören tidigare gjort. Skulle vi klara av en sådan utmaning?

Till en början var det svårt, mycket svårt. Tvivlet bland oss fanns, om än inte uttalat. Vi la ner åtskilliga övningstimmar på att nöta in, finslipa,

gå tillbaka, justera och samverka så att vi till slut kunde göra Mozart rättvisa. Resultatet var fantastiskt.

Själva dagen D. En fullsatt Stora Tuna kyrka strax utanför Borlänge, 700 förväntansfulla i publiken. Genrepet gick precis sådär halvknackigt som det ska göra. Fokus på det rätta, koncentration och så bar det iväg, en mäktig resa på över en timme genom Mozarts musikaliska värld. Akustiken och inramningen med hundratals levande ljus, finfina solistinsatser och en samklang mellan kör, orkester, solister, dirigent och publik gjorde upplevelsen den 10 mars 2007 oförglömlig.



Känslan av harmoni var påtaglig, lugnet och den stressfria sinnesstämningen total, både hos oss i kören och i publiken.

Leenden som möter oss på vägen ut ur kyrkan värmda hela vägen in till hjärtat. Sång och kultur är verkligen ett hälsofrämjande verktyg, oavsett om du är den som framför det, eller den som tar del av det. Sången ger hälsosamma effekter på kroppen och forskning på detta område ger stöd för min känsla. Musiken är inte bara för stunden, den är för hela livet.

Carl Gynne (körsångare)

Allsång med Jonas Gardell

Alla kan sjunga-körer, körsång med proffs och amatörer, allsång på Skansen och nu - allsång med Jonas Gardell på Vasan. Sjungandet sprider sig! Även yngre hänger på. Jag var på allsång på Vasateatern nyligen.

Vilken härlig glädje och entusiasm

som spred sig under kristallkronan i denna anrika salong.

Det går inte att ta miste på att sången bär i sig själv. Även om Jonas Gardell inte gör det mindre lustfyllt ligger det mesta trycket och glädjen i att publiken får sjunga "Sånt är livet" eller "Jag tror, jag tror på sommaren".

Och när man får ta i med "Pärleporten" då når både sången, glädjen och troligen hälsan himmelska höjder.

Gunnar Åberg (allsångare)

Forskning visar att de som sjunger mår bra

Själva sången, delaktigheten och gemenskapen är viktiga komponenter som professor Töres Theorell har forskat en del på.

Häromveckan var han på Stallet i Stockholm och föreläste om musikens och dansens hälsobringande krafter för en publik bestående av tangodansare.

Han inledde med att han växte upp med musik och vetenskap, pappa medicinprofessor och amatörmusiker och mamma konsertpianist.

Under medicinstudierna fick han som tenor spela kvinna i studentspelen och nu sjunger han i kör och har forskat om musik och hälsa.

På Stallet berättade han om sambandet mellan vår puls och musikens, hur vi går upp i varv när musikens puls överstiger vår egen och tvärtom, hur en lugn puls inverkar avslappnande och till och med kan lindra smärta

Töres menar att musik och dans är överlevnadsvärden som alltid har funnits. Detta vittnar till exempel grottmålningarna om.

Ritualer med musik och dans har varit viktiga för att hålla samman grupper.

Det finns forskning som visar att musik är ett effektivt redskap för att koppla hjärnor till varandra och att det har en starkt sammanhållande effekt.

Läs mer om musik och hälsa i Folkhälsoinstitutets skrift Kultur för hälsa, Rapport R2005:23.

Marianne Enge Swartz (tangodanserska)

Världshälso-konferens i Vancouver i juni

Grunden till dagens folkhälsoarbete lades för 21 år sedan när Ottawa Charter kom till år 1986. Där tar också årets konferens i Vancouver avstamp och ger tillfälle till återblickar och fördjupade diskussioner kring de strategier och förhållningssätt som utgjorde grunden för Ottawa Charter.

Konferensens övergripande syfte är att kritisk granska och värdera utvecklingen av folkhälsoarbetet. Lagstiftning och policier vägs samman med utvecklingen av det praktiska folkhälsoarbetet och forskningserfarenheter för att lägga en ny grund för det fortsatta globala folkhälsoarbetet.

Det är International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) som för nittonde gången arrangerar en världshälsokonferens – i år förlagd till Vancouver i Kanada. Arrangörerna har fått in fler än 2 200 abstracts till alla seminarier och workshops som ingår i ett omfattande program.

SFFF kommer att representeras av Björn Carlén som också har fått ett abstract antaget, grattis! Du som har möjlighet att besöka Vancouver och delta i en spännande, kreativ och utvecklande konferens kan söka mer information via nätet (www.iuhpe.org).

SFFF är National Member i IUHPE som grundades i Paris 1951 och har medlemmar i 90 länder. SFFF är representerad i IUHPE:s europeiska regionkommitté. IUHPE omfattar såväl enskilda individer som organisationer och har ett nära samarbete med WHO, UNESCO, UNICEF och stora "non-governmental organisations" i syfte att påverka och stödja utvecklingen av folkhälsopolitik och folkhälsoarbete i hela världen.

Numera finns också ett nära samarbete med olika EU-organ.

Hälsosamt åldrande

Europas befolkning åldras och de äldre blir allt fler i befolkningarna både till antal och proportion. Samtidigt har äldres hälsa förbättrats och många kan alltså lägga flera friska år till sina liv. Många önskar fortsätta med sitt yrkesarbete efter pensionsåldern, andra hjälper sina barn med barnpassning, deltar aktivt i kultur- och föreningslivet och fortsätter på olika sätt att bidra till samhällets utveckling. Det är dags att skrota myten om den duvmatande pensionären!

Många äldre får en andra chans att göra saker de inte kunde göra när de var yngre. Som till exempel 85-åriga Märtha Lagus-Waller, som nyligen avslutade sina studier vid universitetet i Helsingfors med en avhandling om en tidig finsk kvinnlig arkitekt. Nu är hon i färd med att redigera material till en bok. Märtha är snitsigt klädd, har rosiga kinder, ljusrött hår och pärlemorfärgat nagellack. Känner hon sig gammal?

– Det kanske är konstigt men det

gör jag faktiskt inte. Kanske borde jag det? Många av mina jämnåriga stagnerar, de accepterar inte alla dessa nya saker som datorer och internet. En del har till och med en ganska snobbig attityd till sånt. Men jag var tvungen att lära mig när jag började studera.

Märtha har problem med att gå upp och nerför trapporna men det har sina orsaker.

– Min passion har alltid varit att åka skidor. Jag tävlade till och med när jag var ung. Men knäna har tagit stryk.

Hon var 75 år när hon slutade åka slalom.

Märtha studerade ett år vid universitetet när hon var ung men krigsen, man och två barn kom emellan. Maken skadades i kriget och när han kom tillbaka hem måste Märtha försörja både honom och deras två barn. Hon fick jobb på en bank som sekreterare till direktören. När mannen hade tillfrisknat, avslutat sina studier och fått ett bra jobb ville han att Märtha skulle bli hemmafru. Men hon vägrade:

– När jag slutade jobbet på banken hade jag gjort av med fem bankdirektörer!

Efter att ha varit gifta i 30 år skiljde sig Märtha och hennes man och när hon var 55 gifte hon sig med en änking som var tio år äldre än hon.

– Vi hade det bra tillsammans, reste mycket och for till alperna och åkte skidor.

Märtha pensionerades från ban-



”Jag älskar att leva och har ingen läggning för svart

ken vid 60 års ålder men kände sig inte färdig för pensionärslivet utan tog ett annat jobb och arbetade ytterligare fem år. Efter några år som en lycklig pensionär längtade Märtha efter att göra något annat och skrev in sig på universitetet för att fortsätta studierna som blev avbrutna när hon

Färskas rapporter om äldres hälsa

I föregående nummer av Folkhälsomagasinets (finns på vår hemsida) presenterades några rapporter på temat äldres hälsa. Här följer några till:

Är det lönsamt med prevention efter 65? Klas-Göran Sahlen, Curt Löfgren och Lars Lindholm har skrivit rapporten om förebyggande hembesök i Nordmaling för Statens folkhälsoinstitut. Hur man

kan göra åldersneutrala hälsoekonomiska beräkningar är en viktig del i rapporten. Modellen tillämpas på hembesök hos äldre från 75 år i Nordmaling. Dödligheten i interventionsgruppen minskade betydligt och den hälsorelaterade livskvaliteten förbättrades genom att upplevelsen av oro och smärta minskade signifikant. Projektkostnaden 1,5 miljoner kronor ledde till

de - en utmaning



svartsyn eller depression", konstaterar Märtha Lagus-Waller

FOTO: MARIANNE ENGE SWARTZ

var i tjuogoårsåldern.

– Jag var 69 då, först trodde folk kanske att jag var en gammal professor men de vände sig vid mig och jag kände aldrig att jag blev diskriminerad för min ålder.

Hur ser Märthas recept för hälsosamt åldrande ut?

– Jag har alltid älskat att vara fysiskt aktiv. Jag hade skidåkning, jag joggade, dansade jazzbalett. Kanske hjälper det också att jag tycker om att lära mig saker och har ett utmärkt minne. Jag älskar att leva och har ingen läggning för svartsyn eller depression. Naturligtvis har jag haft problem i

livet och har haft svårt vissa tider men jag har alltid kunnat se på den ljusa sidan av saken och planera för framtiden. Jag lever ensam nu sedan min man dog men lider inte av ensamheten. Många av mina gamla vänner har dött men jag har haft turen att finna yngre vänner genom mina studier.

Märtha från Finland är en god representant för Europas åldrande befolkning, gamla till åren men inte till sinnet! Livsglädje, lust att lära nytt samt en förmåga att anpassa sig till och acceptera krämpor och förändringar i den kognitiva förmågan kan vara nyckeln till ett hälsosamt åldrande. Viktiga ingredienser är också rätten att bestämma för sig själv och att slippa diskriminering på grund av ålder.

Healthy Ageing är ett treårigt (204-2007) EU-projekt som syftar till att främja hälsan hos människor från 50 år och uppåt. Projektet har samlat in data och statistik om åldrande och information om nationella handlingsplaner och strategier samt goda exempel på projekt och aktiviteter. All information har samlats i en tjock rapport, som också finns tillgänglig på nätet, och i en kortversion som kommer att finnas översatt till 17 språk. Allt för att underlätta för länderna att arbeta vidare med åtgärder som främjar hälsan för åldrande befolkningar.

Marianne Enge Swartz

en besparing inom hemtjänst och sjukvård på 1,4 miljoner kronor. Vinsten ligger i livskvalitet räknat i kvalitetsjusterade levnadsår samt minskad läkemedelsanvändning.

Multisjuklighet och demens – vad kan förebyggas? Laura Fatiglioni och Eva von Strauss har för Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum gjort detta kun-

skapsunderlag (Folkhälsoinstitutet 2006). Det ger en överblick över åldrande och demens bland äldre över 75 år utifrån en longitudinell studie. Risken att drabbas av demens och konsekvenser för individ, omgivning och samhälle lyfts fram. En viktig slutsats är att demens hos äldre kan förebyggas eller skjutas upp genom fysisk träning och psykisk och social stimulans.

Bättre hälsa hos de äldre! Utgångspunkten i FHI-rapporten (2003) av Gören Berleen, är att hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser för äldre påverkar behovet av vård och omsorg. Rapporten tar upp regionala och sociala skillnader, klassmönster, invandrarbakgrund och levnadsvillkor samt samhällets ansvar för äldres hälsa.

Time Bank-modell på försök i Göteborg

I förra numret av Folkhälsomagasinet berättade vi om en israelisk tidsbank där man kunde byta tid mot tjänster. Projektledaren Ulla Gawlik berättar om ett försök att skapa en Time Bank-modell i Bergsjön i Göteborg.

År 2005-2006 gick jag KY-utbildning i International Projekt Management. Jag hade läst Ordfronts artikel om Time Bank och blev nyfiken. Därför valde jag att studera Time Bank under en del av min praktiktid, sammanlagt 4 månader, i Wales och Puerto Rico. I januari 2006 kom jag tillbaka till Sverige och började informera om Time Bank här i Göteborg.

På uppdrag av Stadsdelsförvaltningen Bergsjön och Familjebostäder AB gjorde jag en kartläggning i stadsdelen. Resultatet blev rapporten *Time Bank och Bergsjön* och ett förslag till en Time Bank modellverksamhet i Bergsjön. I februari 2007 fick jag ett nytt uppdrag att stödja bildandet av en intresseförening och starta pilotverksamheten *Time Bank-modell-Bergsjön* i samverkan med fyra föreningar och fyra privatpersoner.

Time Bank är ett samhällsverktyg som kan återuppbygga eller bygga sociala nätverk genom att använda de resurser som varje människa har. Människan och hennes resurser lyfts fram.

Verktyget Time Bank kan användas i olika verksamheter och man kan bygga upp en struktur som passar respektive verksamhets mål. Person till person-modellen är mest känd. Men verktyget kan utvecklas vidare så att insatserna inte begränsat till personliga utbyten.



Bank med tid i stället för pengar

Idén att byta tid mot tjänster startade i USA och har exploderat i Storbritannien sedan millennieskiftet. Tidsbanker finns nu i många länder, när och var startar den första i Sverige?

När jag besökte min väninna Elisabeth, som varit bosatt i Jerusalem i Israel 60-talet, berättade Tidsbanken, en organisation som kommit till stånd för henne. Hon berättade om hur hon kunde till exempel stryka ut med pengar och också...



Tänk om det kom ut tid här i stället för pengar? En dröm att ställa bedja om.

FOTO: PHOTOS.COM

Ur förra Folkhälsomagasinet

Det finns allt från resursutbyten mellan enskilda medborgare till grupper som bildar intressegrupper eller ingår i samhällsnyttiga projekt, till exempel vårstädning av staden eller ungdomar och äldre som kan arbeta ihop.

Målet är alltid att skapa sociala nätverk där medborgaren blir stärkt och upplever aktivt medborgarskap. Det är inte utbytet i sig som är målet utan den sociala kontakten, som bildas när vi människor gör saker tillsammans.

Den sociala kontakten, känslan av att jag har något att ge och att det jag ger blir erkänt leder till de positiva resultat som Time Bank i olika länder uppvisar.

Viktiga principer för Time Bank:

1. Tillgång – Varje människa är en tillgång och har något att ge.
2. Ömsesidighet – Människan behöver både tagande och givande. De som idag enbart tar emot ska få chans att ge och de som enbart ger ska få

chans att ta emot.

3. Omvärdera arbete – Värdera arbete också efter det sociala värdet istället för enbart det aktuella pengavärdet.

4. Bygga sociala nätverk – där allas resurser nyttjas och som strävar efter en gemensam hållbar social och ekonomisk utveckling.

Time Bank Association Sweden i Göteborg är en ideell förening. För mer information kontakta Ulla Gawlik, ulla.gawlik@bergsjon.goteborg.se, tel. 031-365 44 48 eller besök www.timebank.se

För att start och löpande verksamhet ska lyckas behöver vi stöd av personer och grupper som arbetar med samhällsutveckling och/eller studerar/forskar inom området. Känn er välkommen att kontakta mig om ni vill vara med att stödja pilotverksamheten.

/Ulla Gawlik

Hiv/aids-drabbade i Botswana behöver hopp

När jag besökte Botswana för två år sedan hörde jag talas om att en verksamhet planerades med vårdgivare som målgrupp och med kultur som verktyg för det hälsofrämjande arbetet.

Tshedisa Institute invigdes hösten 2006 i en stor villa nära Marina Hospital, Botswanas största sjukhus, i huvudstaden Gaborone. Personalen består av tolv personer med både medicinsk, social och konstnärlig kompetens. Institutet erbjuder rådgivning (counselling), hiv-test, medicinsk behandling, konst- och dansterapi, yoga och stresshantering. Det inbjuder också till kvällar med underhållning, musik och poesiläsning. Yoga och dans utövas på den stora skuggade altanen med marmorgolv på baksidan av huset. Huset är omgivet av en terapeutisk trädgård.

”Vi vill vara livgivande”, säger chefen *Ava Avalos*, en kanadensisk dans-terapeut som utbildade sig till läkaren ”för att folk skulle lyssna till mig”. Tshedisa betyder också mycket riktigt ”ge liv”.

Om det är några som behöver hopp om liv är det patienter med hiv/aids. Botswana är ett av de mest drabbade länderna i Afrika. År 2004 visade en landsomfattande undersökning att 17 procent av befolkningen mellan 18 månader och 64 år var smittade. I åldersgruppen under 35 år finns fler



”Vi vill vara livgivande”, säger *Ava Avalos*, chef för Tshedisa Institute.

smittade kvinnor än män. En ljuspunkt är att Botswana har ett relativt effektivt program med bromsmediciner, 600 000 hiv-smittade får ART, men man beräknar att minst 100 000 människor är i behov av behandling.

Den senaste undersökningen visar en nedgång i andelen smittade gravida kvinnor från 37,4 procent år 2003 till 33,4 procent år 2005. Nästan 90 procent av gravida får förebyggande behandling mot mor-till-barn smitta.

Bromsmedicinerna måste tas resten av livet och på rätt sätt för att resistens inte ska utvecklas. Därför är det särskilt viktigt för aidspatienter att ha en god relation med sina vårdgivarna.

”Vi vill vara en klinik som folk gärna kommer tillbaka till”, säger Ava.

Sjukdomens stigma drabbar även vårdarna men till Tshedisa institute kan de komma och få stöd och hjälp

av personal och i grupper med kolleger. De kan också testa sig anonymt och komma för medicinsk behandling. ”Vi vill lära folk att vara lyckliga”, säger Ava Avalos. ”Man mår bra om man är kreativ och då har man också något att ge till andra.”

Text&foto: Marianne Enge Swartz

Vill du veta mer om Botswana?

■ Alexander McCall Smiths böcker om Mma Ramotswa, landets första kvinnliga detektiv, berättar kanske inte hela sanningen om landet. DN-journalisten Anna Koblanck har levt nära en hivsmittad ung kvinna och berättar om detta i ”Några dagar till”, Ordfront 2004. I ”Kvinnornas Botswana” låter Marianne Enge Swartz kvinnorna berätta om hur deras situation har påverkats genom landets snabba ekonomiska utveckling samt spridningen av hiv/aids. Boken kostar 200 kr + porto och kan beställas genom mes@comhem.se.



Hallå Jennie Averby,

som sedan september 2006 arbetar som folkhälsosamordnare i Bollnäs och Ovanå-

kers kommuner. Hur för ni in folkhälsofrågorna i samhällsplaneringen i er kommun?

Ett sätt är att upprätta välfärdsbokslut. Genom att ta in en stor del

av den kommunala verksamheten i bokslutet, får man ett bra och brett underlag för politikerna så att de kan prioritera och fatta beslut, som påverkar vår samhällsutveckling och hälsa positivt.

Bokhyllan

Den moderna ensamheten

Den moderna ensamheten

ANTOLOGI, Merete Mazzarella, Göran Rosenberg m fl
Symposion 2006
ca 150 kr

All folkhälsovetenskaplig forskning visar hur viktig social gemenskap är för hälsa och välbefinnande.

I antologin "Den moderna ensamheten" diskuteras priset vi får betala för vår frihet och vilja att vara självständiga och oberoende.

Vi har blivit ensamma, ensamheten har blivit "modern".



FOTO: PHOTOS.COM

Tio debattörer, författare och humanister diskuterar samtidens bilder av ensamhet. Var det annorlunda förr när in-

dividen underordnade sig kollektivet? Är den individuella friheten ett hinder för att utveckla djupa känslor av samhörighet? Är ensamhet en dygd eller en last?

Utifrån olika ämnesområden och problemställningar tolkar författarna företeelser som vården, internet, utbildning, populärkultur, vetenskaplig praxis, sexualitet, åldrande och singelliv.

Bland författarna märks författaren Merete Mazzarella, socialantropologen Don Kulick och journalisten Göran Rosenberg. Redaktörer: Maria Karlsson och Sharon Rider, Uppsala universitet.

/MES

Blick framåt

Allison Moorer – Getting Somewhere

Sugarhill Records

Skivans titel Getting Somewhere innebar för Allison ett beslut att titta inåt och konfrontera sitt förflutna, men samtidigt leva i nuet och blicka mot en ljus framtid. Låttexterna handlar om ämnen som många kan känna igen sig i. Den jobbiga skilsmässan behandlas på flera spår, men också kärleken till nya mannen, legendariska Steve Earle, som producerat skivan. Att det är Earle som ligger bakom soundet hörs. Hans karakteristiska ljudbild med råare gitarrer lyfter låtarna och gör dem mer äkta, ger mer känsla åt texterna. Jag gillar hennes eget uttalande om skivan "None of these songs are made up out of nothing, they all came from something I was experiencing earlier". Med tanke på att Allison's barndom var allt annat än ljus, båda föräldrarna dog i ett mord-själv-mord när hon bara var 14 år gammal, har hon rest sig ur askan och kommit långt med sin musik. Jag skulle beskriva skivan som ett glas jordgubbssmoothie fullproppad med C-vitaminer. /Anna Håkansson

"Stressmedicin – ligg ner ofta, intervju en katt"

Karin Ljungman

Ett gott råd gör livet läääängre

Konsten att leva länge

Janicke Andersson

Carlsson Bokförlag

En understreckare i Svenska Dagbladet den 10 februari 2007 tar upp en doktorsavhandling som kan vara av intresse oss som arbetar med folkhälsa. Gott är också att veta att vi inte är först – handböcker i konsten att leva länge har funnits som litterär genre sedan 1700-talet.

Understreckaren konstaterar att ett framträdande drag i handböckerna är civilisationskritiken.

Författarna utgår ofta från att människor borde kunna leva mycket längre än de gör. Orsakerna till att de inte gör det varierar över tid.

Under äldre tid utpekades människans syndfullhet men

ju närmare man kommer vår egen tid pekar man på människans brott mot naturen som förklaring.

Författaren till avhandlingen, Janicke Andersson, ser den här typen av rådgivning som ett borgerligt projekt där handböckerna bidrog till att skapa en skötsam och samhällsanpassad medborgare.

Hon visar också att råden oftast riktades till mannen – kvinnan omtalas visserligen men tilltalas sällan.

Avhandlingen "Konsten att leva länge. Föreställningar om livets förlängning i handböcker 1700-1930" finns på Carlsson Bokförlag.

Understreckaren finns på www.svd.se/understrecket

/MES

Skönare kvinnoliv

Hela kvinnan 50+

IRIS KIHLMAN

Bilda förlag

Detta är en "inspirationsbok" om kvinnors hälsa.

I boken medverkar många experter som är engagerade i 1,6 miljonerklubben. Boken tipsar om mat, motion, stresshantering.

Målet är ett skönare och

friskare liv, att förebygga sjukdomar, att trimma hjärnan och minnet.

Drygt 60 av bokens över 200 sidor är också en "liten läkarbok" som går igenom olika kvinnosjukdomar.

Avslutning med referenser och länkar som leder vidare till fördjupad kunskap.

/GÅ

Vid årsmötet 2007 fick styrelsen två nya medlemmar, som presenterar sig själva!

Styrelsen fick två nya medlemmar

Eva Flodström



Folkhälsovetare med magisterexamen från Mälardalens högskola i Västerås. Jag har arbetat på Folkhälsobyran som projektledare och metodutvecklare sedan 2005. Folkhälsobyran är en privat verksamhet som arbetar med såväl strategiskt som operativt folkhälsoarbete främst gentemot invandrargrupper i Västmanland. För övrigt har jag ett brinnande intresse för politik och internationell hälsa med fokus på frågor gällande kvinnor och barn. Jag är vice ordförande i Rädda Barnens lokal-förening, Västerås, där vi planerar att utveckla erfarenhetsutbyte med Afrika inom området kvinnlig könsstympning. På min fritid tycker jag om att lyssna på musik, resa och ordna middagsbjudningar för vänner samt att ta långa promenader med pojkvännen.

Som nyinvald i styrelsen för SFFF hoppas jag kunna tillföra inspiration och nytänkande inom folkhälsofrågor utifrån ett perspektiv som privatanställd. Då Folkhälsobyran inriktar sig på hälsofrämjande arbete för invandrargrupper på lokal nivå hoppas jag även kunna bidra med denna kompetens.

Anna Balkfors

Jag har som många andra halkat in på folkhälsoområdet, och jag är hooked! Det har så många dimensioner från politik, praktik till forskning med enorm potential. Är särskilt intresserad av organisation och styrning av folkhälsoarbete.

Att få in folkhälsotänk i prioriterings- och planeringsarbete. Och visst kan vi bli bättre på att använda fungerande (läs evidens) metoder och ge politiker bra beslutsunderlag.

Arbetar sedan 2003 på Malmö stads folkhälsoenhet, ett kompetenscentrum för kommunen i folkhälsofrågor. Har innan dess bland annat haft jobb som världens första folkhälsoplanerare i Borlänge och som hälso- och sjukvårdschef på beställarsidan för tre dalakommuner.

Håller vid sidan av jobbet på



att avsluta en Master of Public Health. Uppsatsen handlar om hälsokommunikation och sexuell hälsa i Mbarara i Uganda. Hoppar att fler folkhälsoprofessioner tar chansen till det internationella kunskapsutbyte som SFFF erbjuder.

Jag tror stenhårt på kunskapsutbyte mellan länder för att få perspektiv på egna värderingar och syn på folkhälsoarbete.

Intresset för hälsokommunikation har jag med mig från en fil kand. i media och kommunikationsvetenskap och en examen i arbetsterapi.

Ledig tid tillbringas jag helst med mina två fenomenalt underhållande läromästare på ett och tre år.

Varje dag tränar de mig i att bara vara och att njuta av nuet.

Jag har betat av många hobbies under åren då jag fort tröttnar; från Vasalopp till att spela teater.

Just nu är det vänner, yoga, löpning och att få bukt med nyförvärvat hus och trädgård som gäller.

Tack Björn Carlén

Årets årsmöte blev historiskt. Efter 17 år i föreningens styrelse – och som kassör och ansvarig för bl.a. medlemsregistret – har Björn Carlén lämnat styrelsen, där han har varit verksam sedan föreningen

bildades 1990. Vi är glada att Björn lovat fortsätta med de internationella kontakterna ytterligare en period.

Vi som har arbetat med Björn – och vi är många – vill tacka honom för strålande insatser. Vissa är svåra att ersätta! Så är det bara. /Janne Linde

SFFF årsmöte 2007

Årsmötet var ovanligt välbesökt och flöt på med både föregående styrelses ansvarsfrihet, en budget i balans med resurser för att kunna klara av 2007 års verksamhet och

ett år till, verksamhetsrapport samt nyval av styrelse. *Björn Carlén*, som varit med i föreningen sedan start och tagit initiativet till föreningens internationella program, och *Eva Renhammar* avgick och avtacka-

des av styrelsens ordförande. *Anna Balkfors* och *Eva Flodström* valdes in i styrelsen.

Årsmöteshandlingar med verksamhetsplan 2007-2008 finns på www.sfff.org.

Baktankar/

Planering inget vidare för den som lever i nuet

Planera bättre, hör jag ofta närstående återkomma till i våra diskussioner om när och hur olika vardagsproblem ska lösas. Jag är sedan barnsben en filur som lever i nuet. Manträt det ordnar sig, finner ofta en bekväm plats i mitt sinne!

Det kommer dock tider då man måste välja och planering blir ett måste. För min egen del handlar valet om folkhälsan - vart är den på väg?. Vad är det vi vill, och hur ska vi nå dit? Hur skapar vi tyngd för folkhälsofrågan, så att den inte reduceras till friskvård? Hur väver vi samman folkhälsan med andra aktuella ämnen? Nyckeln för mig ligger i "helhetstänket", att bredda perspektivet - folkhälsa är så mycket mer än morötter och situps. Folkhälsan är en del av samhällsutvecklingen och måste in i samhällsplaneringen.

Arbetet för hållbar utveckling och hälsa hör ihop. Visionen om en god hälsa för hela befolkningen bygger på samma grundidé som tanken på förnyelsebara energikällor eller källsortering. Det som stoppas in i systemet kommer också ut, inget försvinner, det omvandlas bara till något annat. Dessutom utgår bägge begreppen ifrån långsiktiga lösningar som ger resultat först på sikt, men ändå är oerhört betydelsefulla för samhället idag.

Folkhälsan är inte en biprodukt i jakten på ett hållbart användande av resurser, en chic liten idé för att göra en komplicerad situation mer begriplig. Folkhälsan är ett fundament för en hållbar utveckling. Ingen folkhälsa - ingen hållbarhet!



Carl Gynne

” Att tro att jag kommer att bli så strukturerad som mina närstående ibland önskar att ta i.

Påståendet håller både på struktur- och individnivå. Inom samhällsplaneringen måste man ta hänsyn till folkhälsan när transporter, husbyggen, lekplatser, skolgårdar eller rekreationsytor ska planeras. När det gäller ekonomiska beslut måste man tänka långsiktigt - leder de till frisknärvaro eller sjukfrånvaro? Vad ger bäst effekt över tid?

Empowerment (att ha makt över sin egen situation) + KASAM (känsla av sammanhang) = långsiktigt hållbara beslut.

Det är först när män och kvinnor begriper sina roller i ett större sammanhang som information och attitydpåverkan kan ge effekt. Det tar tid och det kommer bakslag, men till slut är individen redo och förändringen blir bestående. Då får arbetet med hållbar utveckling sitt genomslag och samhället är redo att förändras.

Det går helt enkelt inte längre att likt en struts sticka huvudet i marken när obekväma fakta gör sig påmind. Vi behöver göra något åt det idag! Detta gäller alla delar av den hållbara utvecklingen, såväl den ekologiska, ekonomiska som den sociala. När jag förstår kan jag också handla därefter.

Att tro att jag kommer att bli så strukturerad som mina närstående ibland önskar är kanske att ta i. Min personlighets starkaste sidor återfinns på andra områden. Men ibland är man tvungen att planera, strukturera och fundera över vad som händer i samhället, det är då hållbar utveckling och folkhälsan blir viktig. Det är då vi skapar en hållbar framtid.



Hallå Inger Skoglund Hassis

Folkhälsoplanerare Mora och Orsa kommun. Hur för ni i folkhälsofrågorna i samhällsplaneringen i er kommun?

År 2006 gjorde jag en kartläggning och analys av vad som finns och

vad som pågår i relation till de 11 nationella folkhälsomålen. Vi konstaterade att mål och planer får bättre effekt genom att

- begränsa antalet mål och planer
- föra in mer av medborgarperspektiv i våra mål
- verksamheterna "känner sig hemma" i de övergripande målen
- använda Kommunala basfakta

- utveckla Valfärdsbokslutet
- Kommunstyrelsen har därför beslutat att vi inte ska ha en särskild folkhälsoplan utan folkhälsorådet ska bistå förvaltningarna med att se till att folkhälsomålen blir tydliga i deras verksamhetsplaner. Folkhälsorådet har också ansvar för att utveckla det årliga Valfärdsbokslutet.



F

FOLKHÄLSO
MAGASINET

Folkhälsomagasinet

är medlemstidning för
Svensk förening för
folkhälsoarbete

Ansvarig utgivare:

Jan Linde

Redaktion:

Marianne Enge Swartz (red)
(MES)
Gunnar Åberg (GÅ)
Carl Gynne (CG)

Produktion:

Mårten Gudmundhs
prab

Tryck:

Sandvikens tryckeri, Sandviken

Omslagsfoto:

Pawel Flato

Styrelsen/ Svensk förening för folkhälsoarbete

Ordförande Jan Linde
Verksamhetsutvecklare
Alna Sverige
Mölnlycke Fabriker 5
435 35 Mölnlycke
Tel. 031-87 98 15
Mob. 0705-88 65 84
jan.linde@alna.se

Vice ordförande
Anna Östbom
Sv. kommuner och landsting
Hornsgatan 20
118 82 Stockholm
Tel. 08-731 88 66
Arb. 08-566 136 69
Mob. 070-692 44 94
Fax 08-452 70 50
anna.ostbom@skl.se

Kassör Carl Gynne
Borlänge kommun
Röda vägen 50
781 81 Borlänge
Tel. 0243-748 69
Tel. 0243-740 00
Mob. 0736-37 53 77
Fax 0243-745 50
carl.gynne@borlange.se

Redaktör FHM
Marianne Enge Swartz
Konsult
Västmannagatan 84
113 26 Stockholm
Tel. 08-30 69 07
Mob. 073-557 01 18
mes@comhem.se

Gunnar Åberg
Centrum för folkhälsa
Västgöttagatan 2
Box 17533
118 91 Stockholm
Tel. 08-737 35 28
Mob. 0704-84 03 04
gunnar.berg@sl.se

Eva Flodström
Metodutvecklare
Folkhälsobyrån Dolveni AB
Slottsgatan 6
722 11 Västerås
Tel. 021-13 32 08
Mob. 0703-66 69 90
eva@dolveni.se

Anna Balkfors
Folkhälsoenheten
August Palms plats 1
250 80 Malmö
Tel. 040-341214
Mob. 0734-232729
anna.balkfors@malmö.se

Eleanor Bodel
Projektledare
Umeå Kommun,
kulturförvaltningen
Rådhuset
901 84 Umeå
Tel. 090-163414
Mob. 070-255 09 79
eleanor.bodel@umea.se

Webbredaktör
Anna Håkansson
Hälsoinformatör
Riksförbundet Hälsofrämjandet
Sågargatan 4
116 36 Stockholm
Tel 0733-80 36 84
Fax 08-643 57 10
anna@halsoframjandet.se



SVENSK FÖRENING FÖR FOLKHÄLSOARBETE

c/o Carl Gynne, Borlänge kommun, Röda vägen 50,
781 81 Borlänge, Tel. 0243-748 69, Tel. 0243-740 00,
Fax 0243-745 50, E-post carl.gynne@borlange.se
Hemsida: www.sfff.org

Besök oss på nätet!
www.sfff.org

BLI MEDLEM!

Alla vi som är medlemmar i SFFF utför tillsammans ett viktigt arbete för folkhälsan. Ju fler vi blir desto mer får vi att säga till om och desto starkare blir vårt nätverk. Hjälptill du också att värva nya medlemmar!

Medlemsavgiften är endast 200 kr och då får du bland annat två medlemstidningar per år och inbjudan till kurser och konferenser. Använd talongen här nedan.

Du kan också faxa (031-61 26 24) eller e-posta (carlens@algonet.se) din anmälan. Inbetalningskort sänds till dig när vi fått in din anmälan.

Ja, jag vill bli medlem i Svensk förening för folkhälsoarbete!

Namn:
Yrke/titel:
Arbetsplats:
Adress:
Postadress:
Telefon:
Telefax:
E-post:
Mobiltelefon:
Bostad:
Postadress:
Telefon:

Jag vill ha tidningen
sänd till
 min bostad
 min arbetsplats

FHM/07

Plats
för porto

SFFF
c/o Carl Gynne
Borlänge kommun
Röda vägen 50
781 81 Borlänge

Hälsa på/**Lennart Levi**

En hängränna i politiken

Lennart Levi är en man som aldrig verkar ha legat på latsidan. När jag googlar på honom står det i en artikel att när han uppnådde pensionsåldern, för 12 år sedan, gick han ner till heltid!

”Nu har det blivit mer igen”, säger han med ett leende och berättar att i riksdagen har många ledamöter arbetsveckor på 70-80 timmar och den tomma plenisalen på bilder i tv säger inte hela sanningen om arbetsbördan.

Han möter mig punktligt hos vaktan i riksdagshusets imponerande entré, vi går till kaféet och tar en kopp kaffe och han ger mig generöst en timme. Är du gammal, börjar jag med att fråga? Lennart svänger sig lite grann med ett resonemang om att en del är gamla vid 40 och andra unga vid 102 år: ”Man är ung så länge man förblir nyfiken och har aptit på livet”.

Han berättar om ett besök på ett äldreboende i Shanghai. Det hette ”House of Respect” och det som slog honom var att alla de gamla gjorde något som *behövde* göras: städa, laga ris, ta hand om andra. De hade också möjlighet att tjäna lite pengar genom att göra kartor med tryckknappar. När Lennart frågade en gammal kines vad han gjorde svarade han ”jag bygger det nya Kina”. Vi jämförde med hur det är i Sverige där pensionärer ofta svarar ”ingenting, jag är pensionär” på den frågan.

77 år ung är Lennart Levi, professor



emeritus och stressforskare, som kom ni i riksdagen förra året för centerpartiet på förslag av en enig valberedning i konkurrens med en 30-årig kvinna. ”Men hon kan ju inte veta hur det är att vara gammal, jag har alla åldrars erfarenheter i mig”, säger Lennart, som är äldst i riksdagen och aldrig säger sig ha blivit diskriminerad på grund av sin ålder.

Han menar att en avgörande faktor för ett gott åldrande är hur arbetslivet såg ut före pensioneringen: ”En del är så utslitna efter sitt arbetsliv att de inte har mycket kvar att ge”.

Tre saker tycker han är viktiga: Man bör vara frisk vid pensioneringen, man bör ha en roll att spela som pensionär och man ska tillåtas göra det man kan.

”Vi styrs av it-åldern och ser allt i nollor och ettor. Men arbetsförmågan är inte 0 eller 1, den kan ligga var som helst på en skala däremellan.”

Lennart sitter nu både i social- och arbetsmarknadsutskottet. ”Det värsta är att jag tycker båda är lika intressanta så det blir mycket arbete.”

Dessutom, under samtalets gång, visar han sig vara inblandad i en lång rad intressanta projekt, både i Sverige och utomlands.

Han har under sitt arbete som professor och stressexpert slagits för den goda arbetsmiljön.

”Verkningsgrad” är ett av hans älsklingsord eftersom den viktigaste styrmekanismen både i riksdagen och företag är ekonomin, man måste veta att insatser lönar sig. När han talar varmt för hängrännor i stället för stuprör i politiken ser jag framför mig Lennart Levi som just en hängränna som förenar stuprören i politiken och som därigenom kan bidra till en högre verksamhetsgrad.

I riksdagen för han fram frågor som rör det goda åldrandet. Han känner själv en tillfredsställelse i att leva aktivt.

”Man får bråttom när man är gammal” säger han när jag undrar hur han kan engagera sig i så mycket och vad han prioriterar i livet. Arbete, kärlek, lek ser han som recept på ett gott liv. I den ordningen, undrar jag? Då ändrar han sig och sätter kärleken först och betonar lekens betydelse fast den står sist av de tre.

Text & foto: Marianne Enge Swartz