

# Lidingö stads hälsoprofil

— Strategi, mål och  
inriktning



LIDINGÖ STAD



## Inledning

Lidingö stad med dess nämnder och förvaltningar ska verka för att, i samverkan med föreningar, företag och landstinget, stärka förutsättningarna för god hälsa på Lidingö.

Som grund för denna strategi ligger de kunskaper som har kommit fram i samhällsanalysen ”Hur mår Lidingö?” Analysen, som genomfördes under hösten 2005, innehåller mängder av statistik och fakta om hälsa och ohälsa på ön. Intervjuer har också gjorts med socialsekreterare, skolsköterskor, hemtjänstpersonal, förvaltningschefer med flera som på olika sätt möter lidingöborna i sitt arbete.

Samtliga förvaltningschefer har utifrån samhällsanalysen varit med och tagit fram mål för hälsoarbetet. Det borgar för att målen är realiserbara och väl förankrade i verkligheten.

# Strategi

Lidingö stads alla nämnder och förvaltningar ska lyfta fram hur respektive verksamhet kan stärka förutsättningarna för invånarnas hälsa. På så sätt ska all verksamhet i staden genomsyras av ett hälsotänkande.

Åtgärder inom de olika förvaltningarna ska utformas i enlighet med denna strategi. Avgörande för att hälsoarbetet ska bli framgångsrikt är att det drivs långsiktigt och integrerat i de olika verksamheterna. För detta krävs engagemang hos såväl politiker som förvaltningsledningar och medarbetare.

Strategin måste förankras internt och alla medarbetare bör delta i denna process.

Staden ska också aktivt sprida hälsotänkandet till olika intressenter och uppdragstagare. Företagen och föreningarna på Lidingö liksom landstingets olika verksamheter är viktiga aktörer. Om hälsoarbetet kan bedrivas gemensamt blir det också mer effektivt. Samverkan är därmed en huvudstrategi.

För att strategin ska bli framgångsrik krävs en tydlig organisation, ansvarsfördelning och stöd.

- Varje nämnd/förvaltning sätter mål och beskriver arbetet i sin verksamhetsplan och budget.
- Varje nämnd/förvaltning ansvarar för genomförande av det egna arbetet.
- Uppföljning och förbättringsförslag redovisas i verksamhetsberättelserna.
- Kommunstyrelsen/stadsledningskontoret ansvarar för samordning, kommunikation, uppföljning och revidering av strategin.

## Mål

- 1) Idrotten ska leda till hälsa
- 2) a) Alkoholkonsumtionen bland ungdomar ska minimeras  
b) Alkoholkonsumtionen bland vuxna högriskkonsumenter ska minska
- 3) Den psykiska hälsan bland ungdomar ska förbättras
- 4) Ätstörningar, rökning och droger bland ungdomar ska minimeras
- 5) Äldre ska erbjudas alternativ till ensamhet
- 6) Stadens anställda ska bli friskare
- 7) Buller på utsatta platser ska minska
- 8) Skolbarnens fysiska aktivitet ska stimuleras och färre bilar ska finnas kring stadens skolor
- 9) Övervikt bland vuxna ska minska och möjligheten till spontan fysisk aktivitet öka
- 10) Hälsan hos socialt utsatta grupper ska förbättras
- 11) Den yttre miljön ska förbättras

## Mål, åtgärder och aktiviteter

### 1. Idrotten ska leda till hälsa

Det finns en mycket livaktig idrottsverksamhet för barn, som stimuleras av aktiva föräldrar. Cirka 75 procent av barnen i mellanstadiet är med i någon idrottsförening. Men i högstadiet kommer ”det stora tappet”. Bara tio procent av idrottsföreningarnas ungdomsmedlemmar är över 14 år. Man kan fråga sig om inriktningen på dagens verksamhet verkligen ökar folkhälsan och skapar långsiktiga motionsvanor. Mer individuellt och socialt inriktade sporter verkar ha bättre långtidsverkan. Det är också en snedfördelning mot pojkidrotter och det finns inte lika mycket som passar flickor. Alternativen till organiserad idrott är få. Det gäller såväl spontanidrott/motion som kultur och öppna mötesplatser. Man kan också fråga sig om föreningsbidragen påverkar hälsoarbetet åt rätt håll.

### Lidingö stad ska

- Utredda en ”pengmodell” som stöd för fysisk aktivitet, idrott och kultur.
- Bygga en hälsofrämjande multihall och mötesplats i Dalénum.
- Föra dialog med föreningar om elit- kontra breddidrott och konsekvenserna av dagens system.
- Konferera med lokala idrottsledare.
- Utveckla daglig fysisk aktivitet i skolorna. Arbeta bort stillasittandet och uppmuntra rörelse i skolan, även på raster.
- Utveckla skolidrotten och verksamheten i skolidrottsföreningarna.
- Anlägga små boll- och idrottsplaner nära skolor och bostäder.

## 2. a) Alkoholkonsumtionen bland ungdomar ska minimeras

Av eleverna i år 2 på gymnasiet dricker 24 procent sig påverkade någon eller några gånger per vecka. Nästan var tredje pojke och var femte flicka från gymnasiet uppger att de dricker regelbundet. Över tid kan en ökning skönjas bland flickorna medan pojkarnas konsumtion minskar.

På motsvarande sätt uppger 13 procent av eleverna i år 9 att de dricker alkohol någon eller några gånger per vecka. 69 procent av eleverna tycker också att det förekommer mycket alkohol under fritiden bland skolkamraterna.

Personer som möter ungdomar i sitt arbete anser att alkoholkonsumtionen bland öns ungdomar är hög. I år 7 berättar inte ungdomarna att de dricker, men det gör de däremot i år 8. En uppfattning är att flickorna festar mer eftersom pojkarna fortfarande har sin idrott. Det dricks inte bara på helger utan även någon dag i veckan. I år 7 debuterar många vid Valborg och efter sommaren blir de mer rutinerade. I samband med studentavslutningarna förekommer också mycket alkohol.

### Lidingö stad ska

- Utveckla verksamheten ”Aktiv förälder”.
- Begränsa tillgängligheten av alkohol genom att kontrollera butiker och langning hårdare. Utredda eventuell samordning av stadens tobaks- och alkoholkontroll.
- Punktmarkera ”Valborgsdebuten” för tonåringar.
- Stärka signalerna från vuxensamhället.

## 2. b) Alkoholkonsumtionen bland vuxna högriskkonsumenter ska minska

Data om alkoholkonsumtion tyder på att Lidingö ligger på normalnivå. Högkonsumenterna är däremot många bland unga vuxna och yngre medelålders män. Bland unga kvinnor är över 30 procent högkonsumenter och Lidingö ligger därmed exceptionellt högt tillsammans med Värmdö.

Bland medelålders och äldre är berusningsdrickandet mindre vanligt. Däremot finns det riskgrupper där det kan vara lätt att hamna i en missbrukssituation när förändringar, som till exempel separation, arbetslöshet, pensionering inträffar.

### Lidingö stad ska

- Arbeta förebyggande i skolan mot alkohol.
- Utveckla samarbetet med husläkare om högriskkonsumenter.

### **3. Den psykiska hälsan bland ungdomar ska förbättras**

Stressen är hög hos skolungdomar. Nära 70 procent av eleverna i år 2 på gymnasiet anser sig stressade, vilket föräldrarna inte riktigt inser. Upplevelsen av stress är högst bland flickor. I år 9 i grundskolan känner sig mer än varannan elev stressad.

På senare tid har flera exempel lyfts fram som pekar på en ökning av olika symtom på stress samt de faror och konsekvenser negativ stress kan leda till.

Att förebygga stress handlar om att organisera tiden och lära sig sätta gränser för vad som kravmässigt är möjligt. Organiseringen av tiden gäller inte bara på skoltid utan måste ses i elevens totala situation och sammanhang. Föreningsverksamheten och idrottsledarna har en viktig roll och får inte pressa ungdomarna ytterligare.

#### **Lidingö stad ska**

- Utveckla pedagogiska modeller som minskar stressen i skolan.
- Genomföra SET-projektet (social emotionell träning): om samtalston, sätt att vara, våld etc i skolan.
- Genomföra försöksprojekt om stress med gymnasieelever i samarbete med Karolinska Institutet.
- Upplýsa föräldrar om hur stressade lidingöungdomarna är i dag.
- Utveckla verksamheten mot mobbning i skolorna.

## **4. Ätstörningar, rökning och droganvändning hos ungdomar ska minimeras**

Många flickor på Lidingö har höga krav på sig själva. Betyg, skolarbete, extrajobb, att klä sig rätt och medias bild av hur flickor ska se ut är några stressfaktorer. Viljan att ha kontroll över den egna tillvaron kan resultera i ätstörningar. Problemen varierar från skola till skola.

Enligt folkhälsoenkäten är var fjärde ung kvinna på Lidingö vanerökare, vilket är betydligt fler än länsgenomsnittet. Den allmänna uppfattningen hos dem som arbetar med ungdomar är att fler unga flickor börjar röka nu än tidigare. Däremot är få unga män på Lidingö vanerökare.

Det finns också tecken på att förekomsten av narkotika ökar bland flickor. Många faller ur föreningsverksamheten i år 8.

### **Lidingö stad ska**

- Skapa en ”Lidingömodell” för att upptäcka och åtgärda ätstörningar i tid. (Starta projekt som ökar kunskap och tar fram rutiner, i likhet med det organiserade arbetet mot mobbning i skolan.)
- Se över sortimentet i skolkaféerna utifrån hälsa.
- Skapa system för att få flickor att fortsätta med motion och träning.
- Etablera samarbete mellan skolan och ”En rökfri generation”.
- Utredda droganvändningen bland ungdomar.



## 5. Äldre ska erbjudas alternativ till ensamhet

Behovet av hemtjänst uppstår ofta efter 80-årsåldern och många är ensamma. Trots tips om verksamhet är det svårt att ta steget till kontakt. Det kan vara för avancerat att vara med i pensionärsorganisationernas verksamhet och det är svårt att själv bryta isoleringen. Vissa är rädda för att gå ut. Möten kan till exempel inte avslutas när mörkret har fallit. Belysningen utomhus är ofta dålig och på vintern är många rädda för att halka. Äldre dementa blir ofta isolerade och ensamma.

### Lidingö stad ska

- Se behoven på rätt sätt och respektera individens behov.
- Utveckla samarbetet med frivilligorganisationerna.
- Utvärdera tillgängligheten för äldre och funktionshindrade.

## 6. Stadens anställda ska bli friskare

Lidingö stads kvinnliga anställda har i genomsnitt 25 sjukdagar per år, vilket är väsentligt mer än bland övriga kvinnor på ön. Det är dock viktigt att påpeka att i jämförelse med andra kommuner är dessa ohälsotal låga. Stadens anställda har lägst sjukfrånvaro bland kommunalt anställda i länet.

### Lidingö stad som arbetsgivare ska

- Satsa på friskvård. Ett helt program utvecklas, till exempel:
  - rekrytera hälsopedagog,
  - obligatorisk träning på arbetstid,
  - arbetsmiljöenkät,
  - stavgångsprojekt,
  - utbildning,
  - hälsa tas upp i utvecklingssamtalen,
  - friskvårdssubvention.
- Rådgivning och stöd för personal med olika typer av problem.
- Starta projekt för att få ner
  - långtidsjukskrivningar,
  - korttidsfrånvaro.

## **7. Buller på utsatta platser ska minskas**

Buller från vägtrafiken är en av de bullerkällor som berör flest människor. Buller betyder mycket för vår hälsa och möjligheten till god livskvalitet. Störd sömn kan leda till bland annat förhöjt blodtryck samt ökad hjärt- och pulsfrekvens.

En trafikbullerutredning genomfördes 1997 i syfte att minska bullerstörningarna i de mest utsatta bostadsområdena. På Lidingö är trafikbullersituationen värst längs de stora trafiklederna, Norra och Södra Kungsvägen, framför allt vid infarten till Torsvik. Utredningen låg till grund för en bullersaneringsplan för bostadshus med ljudnivåer över 60 dBA utomhus. Det finns dock ett stort antal bostadshus som ligger mellan riktvärdet 55 dBA och 60 dBA och som inte omfattades av åtgärdsplanen.

### **Lidingö stad ska**

- Genomföra en ny bullerutredning.

## **8. Skolbarnens fysiska aktivitet ska stimuleras och färre bilar ska finnas kring stadens skolor**

Skolorna arbetar för att barnen ska ta sig till skolan på egen hand, men många föräldrar skjutsar sina barn till skolan. Förutom att ta bort ett tillfälle till fysisk aktivitet för barnen, medför det en kaotisk situation i morgontrafiken vid flera skolor.

Tekniska förvaltningen har tvingats införa trafikregleringar vid tre skolor och bygga parkeringsficka/gupp vid sex skolor. För att främja den allmänna trafiksäkerheten är hastigheten numera 30 km/timme vid alla skolor med yngre barn.

### **Lidingö stad ska**

- Kartlägga situationen skola för skola och ta fram förslag till:
  - fysiska åtgärder,
  - kampanjer,
  - föräldrasamverkan.

## **9. Övervikt bland vuxna ska minska och möjligheten till spontan fysisk aktivitet öka**

Sedan 1990 har andelen personer med lättare eller påtaglig övervikt ökat snabbt på Lidingö liksom i länet, såväl bland män som kvinnor. I Lidingö gäller det varannan man och var tredje kvinna över 25 år.

Andelen med påtaglig övervikt (BMI över 30) ökar med stigande ålder, men är dock under tio procent i alla åldersgrupper, vilket är under länsgenomsnittet. Anmärkningsvärt är därför att fem procent av gruppen unga kvinnor är gravt överviktiga.

Orsaker kan finnas i minskade fysiska krav i arbetet, mer stillasittande fritid samt ändrade mat- och måltidsvanor. Samhällsutvecklingen (fler som pendlar, bilanvändning, tätare kollektivtrafik med mera) innebär också färre tillfällen till naturlig vardagsmotion.

### **Lidingö stad ska**

- Utveckla tillgänglighet för promenader.
- Anlägga Hälsans stig, Hälsospår och fler lokala motionslingor.
- Stimulera och underlätta för lokala initiativ enligt tydligt koncept. Samverka med hyresgäster, villaägare, områdesgrupper, fastighetsägare när det gäller att till exempel spola egna isbanor och klippa gräsytor. Staden hjälper till med vattenslangar, mål med mera.
- Utveckla samarbetet med primärvården kring Fysisk Aktivitet på Recept (FAR).
- Förebygga överviktsproblem genom att utveckla undervisningen om kost, hälsa och motion i skolan (Hemkunskap, Idrott och hälsa).

## 10. Hälsan hos socialt utsatta grupper ska förbättras

Hos socialt utsatta personer kan man se ett klart samband arbetslöshet, fysisk och psykisk sjukdom, alkohol och ohälsa.

### Lidingö stad ska

- Prioritera barnfamiljer.
- Utveckla fysisk aktivitet i rehabiliteringen av utsatta personer.
- Aktivt arbeta för ett minskat alkohol- och drogberoende i dessa grupper.

## 11. Den yttre miljön ska förbättras

En attraktiv och tilltalande yttre miljö är förenad med livskvalitet och en grund för bättre hälsa. Den goda utemiljön bjuder in till lek, vistelse och rörelse utomhus och till att människor möts på torg, i parker och grönområden. Välskötta områden och platser lockar fler att vara ute och detta i sin tur skapar trygghet och hemkänsla. Den yttre miljön är också en värdemätare på hur staden mår och visar på ett engagemang om invånarnas hälsa.

### Lidingö stad ska

- Ta hänsyn till den yttre miljön i samband med detaljplaneringen.
- Starta projekt för att göra ön mer välkomnande.
- Se över stadens skyltar och skapa en mer välkomnande skyltning.
- Göra staden tillgänglig för alla oavsett funktionshinder.
- Uppmuntra brukarmedverkan och skötsel av bostadsnära miljöer.

## Bakgrund

Lidingö har alla förutsättningar för att kalla sig för en hälsokommun. Men det finns utsatta grupper och det psykiska välbefinnandet varierar på ön.

Samhällsanalysen ”Hur mår Lidingö”, som kartlägger hälsoläget på Lidingö, har varit det första steget i arbetet med att utveckla Lidingös nya hälsoprofil. Den ligger också till grund för denna strategi med mål och prioriteringar för det fortsatta hälsoarbetet.

Av samhällsanalysen framgår att på Lidingö har flertalet invånare goda förutsättningar för en hälsosam livsstil. Både när det gäller medellivslängd samt låga sjukskrivnings- och ohälsotal ligger Lidingö i topp bland landets kommuner. Men samtidigt uppger många lidingöbor att de, i samma utsträckning som andra boende i länet, har långvarig sjukdom med nedsatt arbetsförmåga, brist på kontroll i arbetslivet och nedsatt psykiskt välbefinnande. Lättare övervikt och högt blodtryck är också vanligt, framför allt bland män.

Man kan också konstatera att hälsan i staden är snedfördelad. I samhällsanalysen lyfts fyra grupper fram, som är mer utsatta andra. Det gäller dels gruppen äldre över 80 år, där många blir alltmer ensamma samtidigt som de upplever otrygghet och ohälsa, dels unga vuxna, som får det svårare att få fast jobb och fast bostad. En annan grupp är unga tjejer, där stress, ätstörningar, rökning och droger ökar. Slutligen är det socialt utsatta personer, där man kan se ett klart samband mellan arbetslöshet, sjukskrivningar, alkohol och ohälsa.

Det är också hög press på en stor del av öns familjer. Många pendlar, barnen ska aktiveras från tidig ålder och prestationskraven gör att hela 70 procent av öns skolungdomar känner sig stressade.

Utifrån ovanstående har man i analysen plockat fram att antal nyckelfrågor för det fortsatta hälsoarbetet. Idrotten är ett område. Varför slutar många ungdomar idrotta när de kommer upp i tonåren? Varför är möjligheterna till spontanidrott så få? Och varför finns det färre aktiviteter som passar för flickor?

Andra nyckelfrågor är hur man minskar alkoholkonsumtionen bland ungdomar, ensamheten bland de äldre och bullret vid vissa utsatta gator. Kan man hjälpa personer med övervikt att ändra livsstil, undvika att föräldrar skjutsar sina barn till skolan och minska ätstörningar bland unga flickor?

Till grund för analysen ligger statistik och rapporter från Statistiska centralbyrån, Stockholms läns landsting, Centrum för folkhälsa, Socialstyrelsen och Folkhälsoinstitutet. Dessutom har stadens samtliga förvaltningschefer intervjuats liksom socialsekreterare, miljö- och hälsoskyddsinspektörer, kostansvarig i staden och kurator på ungdomsmottagningen samt primärvården.

För att få en bättre bild av de ungas hälsa anordnades en fokusgrupp med skolsköterskor, kuratorer, fritidsledare, ungdomssekreterare samt representanter för barnavårdscentralen och församlingen. Detsamma gjordes när det gäller de äldre hälsa och i denna fokusgrupp ingick pensionärsföreningarna, personal från äldreomsorgen samt församlingen.