

Krönika

Världens godaste köttbullar

Mina farföräldrar har betytt väldigt mycket för mig under min uppväxt. Farfar som med sin värmländska alltid hade tokiga historier att berätta och farmor som (utan att överdriva det minsta) gjorde världens godaste köttbullar. Farfar såg alltid det positiva i allt - till och med när han drabbades av cancer i sina äldre dagar. Farmor blev 89 år och klarade allt själv, in i det sista. Hur kommer det sig att de höll sig pigga så länge? Ingen hemtjänst eller äldreomsorg. Det är ingen enkel fråga att besvara utan hur vi mår som äldre beror på många olika saker.

Man brukar prata om den tredje och den fjärde åldern. Den tredje åldern innebär den tid då man har gått i pension men fortfarande klarar sig själv utan stöd. I den fjärde åldern har vi behov av hemtjänst eller äldreomsorg. Det går alltså inte att sätta en åldersgräns mellan den tredje och den fjärde åldern.

Andelen äldre i befolkningen ökar och det medför ett ökat behov av hemtjänst och äldreomsorg. Enligt Statistiska centralbyrån beräknas en fjärdedel av Sveriges befolkning att vara 65 år eller äldre år 2030. I en del av våra Sydnärkekommuner är andelen över 65 år redan på de nivåerna. Ett sätt att bemöta denna välfärdsutmaning är att rikta insatser mot personer i tredje åldern. Att förlänga den

"Insatserna kostar en slant nu, men utgifterna kommer i förlängningen att minska. Det gäller att våga satsa!"

tredje åldern är gynnsamt ur ett ekonomiskt perspektiv men framförallt för individen. Utifrån forskning är det särskilt

fyra hörnpelare som lyfts fram som betydelsefulla för ett hälsosamt åldrande; fysisk aktivitet, goda matvanor, social samvaro och meningsfullhet. Att bygga hälsofrämjande och förebyggande insatser på dessa fyra hörnpelare är en framgångsfaktor. En annan framgångsfaktor är att samverka mellan olika aktörer. Det offentliga, civilsamhället, näringslivet - alla kan bidra i arbetet med att främja ett hälsosamt åldrande. Insatserna kostar en slant nu, men utgifterna kommer i förlängningen att minska. Det gäller att våga satsa!

Jag hoppas att jag någon gång i framtiden får vara en betydelsefull farmor eller mormor för någon. Jag kommer definitivt inte att göra världens godaste köttbullar men å andra sidan kommer mina barnbarn inte ha min egen farmors köttbullar att jämföra med. Jag har några år på mig att hitta det perfekta receptet.

Sandra Lundqvist
Folkhälsoutvecklare



Ny lag om rökfria utomhusmiljöer den 1 juli 2019

Den nya lagen som trädde i kraft den 1 juli innehåller bland annat bestämmelser om fler rökfria miljöer. Det påverkar de som bedriver verksamhet eller äger lokaler och utomhusområden som allmänheten har tillträde till. Dessa är ansvariga för att sätta upp skyltar som informerar om rökförbud vid entrén till lokalerna. Den nya lagen syftar till att öka tillgängligheten till allmänna platser (personer som är överkänsliga för rök eller inte vill utsättas för rök ska kunna vistas på platsen) samt minska den sociala exponeringen för rökning (att avnormalisera rökning ger stöd till barn och unga som inte har börjat röka och till personer som har slutat eller som vill sluta). Sedan 1994 är det förbjudet att röka på skolgårdar och utomhusområden vid förskolor och fritidshem. I och med den nya lagen är det förbjudet att röka tobak eller liknande produkter på fler utomhusområden som allmänheten har tillträde till. [Klicka här](#) för att läsa mer om den nya lagen.

Rökförbudet gäller nu även:

- Utomhusområden i anslutning till kollektiva färdmedel, exempelvis perronger, busshållplatser, taxizoner, biljettområden och gångbanor i anslutning till ett spårområde.
- På uteserveringar utanför exempelvis restauranger och caféer.
- Inom inhägnade platser utomhus som huvudsakligen är avsedda för idrottsutövning, dvs. idrottsanläggningar. Det gäller även om anläggningen används för andra aktiviteter, exempelvis konserter och mässor.
- På lekplatser som allmänheten har tillträde till.
- Vid entréer till lokaler och andra utrymmen som allmänheten har tillträde till, exempelvis entréer till statliga och kommunala myndigheter, mataffärer, restauranger, järnvägsstationer och lokaler för hälso- och sjukvård.

Källa: Folkhälsomyndigheten

Öppna jämförelser: folkhälsa 2019

SKL tar tillsammans med Folkhälsomyndigheten vart femte år fram öppna jämförelser kring folkhälsa. Årets rapport innehåller resultat på regional och lokal nivå för 39 indikatorer. Resultaten redovisar jämförelse mellan olika regioner och olika kommuner samt skillnader mellan kvinnor och män. Rapporten redogör också på nationell nivå resultat för personer i olika åldrar samt med olika socioekonomi – utifrån utbildningsbakgrund.

Hälsan i befolkningen är fortsatt god men stora skillnader finns mellan olika delar av landet. Dessutom är utvecklingen inte lika gynnsam för dem med förgymnasial utbildning jämfört med dem med eftergymnasial utbildning, exempelvis sett till medellivslängd, självskattad hälsa, fetma, hjärtinfarkt och lungcancer. Utvecklingen av befolkningens livsvillkor och levnadsförhållanden skiljer sig åt avsevärt mellan kommunerna, sett till behörighet till gymnasiet och långtidsarbetslöshet, liksom upplevelsen av trygghet och tillit som också visar stora skillnader mellan olika grupper i samhället. Levnadsvanorna utvecklas inom några områden positivt, såsom minskad daglig rökning bland unga och bland gravida samt minskad riskkonsumtion av alkohol bland unga. För levnadsvanor, liksom för övriga resultat, finns skillnader mellan olika delar av landet och mellan olika grupper. Fallskador bland äldre minskar bland kvinnor i de flesta regioner, men betydligt fler kvinnor drabbas jämfört med män. Skador bland barn minskar men det finns regionala skillnader. Pojkar skadas oftare än flickor. [Klicka här](#) för att läsa mer om Öppna jämförelser samt för att hitta din kommuns resultat.

Källa: Sveriges kommuner och landsting

Idrotten är ojämlik – stora skillnader mellan unga

Bostadsort, kön och bakgrund samt föräldrarnas inkomst och utbildningsnivå avgör hur mycket barn och ungdomar föreningsidrottar. Det visar en rapport från Centrum för idrottsforskning (CIF). Ojämligheten är oförenlig med idrottsrörelsens egen värdegrund om en idrott för alla, konstaterar CIF. Flera forskningsstudier ingår i CIF:s rapport. De visar att andelen unga som föreningsidrottar är högst i socioekonomiskt starka grupper och lägst i svaga. Ojämligheten är större bland flickor än bland pojkar. En av studierna visar att endast 30 procent av ungdomarna från hem med både låg utbildning och låga inkomster är medlemmar i en idrottsförening. I hem med hög utbildningsnivå och höga inkomster är siffran 80 procent. [Klicka här](#) för att läsa mer om rapporten och för att komma åt rapporten i sin helhet.

Källa: Centrum för idrottsforskning