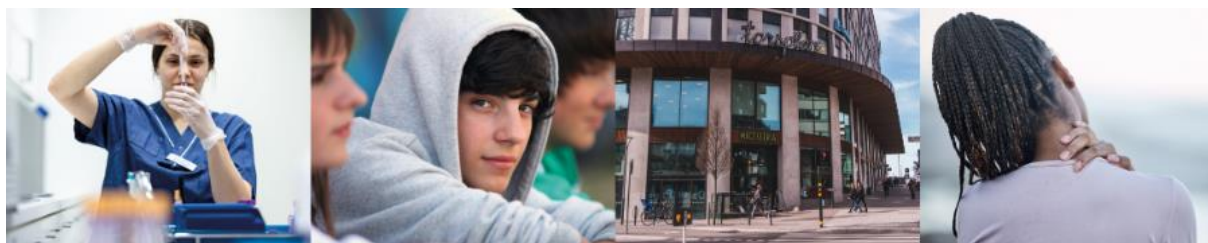


Årsrapport 2024

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin



Innehåll

1 Vår verksamhet	2
2 Utveckling och utvärdering tar folkhälsan framåt	4
3 Webbplatser stöttar hälsofrämjande arbete	12
4 Databaser ger kunskap om folkhälsa	19
5 Rapporter sprider kunskap vidare	22
6 Vi ger stöd till kunskapsstyrningen	26
7 Utbildning och information underlättar folkhälsoarbete	31
Läs mer och beställ (folkhälsoguiden.se)	34
8 Sluta-röka-linjen satsar för att nå fler	35
9 CES i siffror	41

Detta är en utskriftsversion av CES årsrapport, som i första hand publiceras som webbrapport:

[Årsrapport 2024 \(www.ces.regionstockholm.se/om-oss/arsrapporter/2024\)](https://www.ces.regionstockholm.se/om-oss/arsrapporter/2024)

1 Vår verksamhet

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin arbetar på uppdrag av Hälso- och sjukvårdsförvaltningen i Region Stockholm. Vi tillhör Stockholms läns sjukvårdsområde.



Förord

Denna årsrapport är en samlad återrapportering för 2024 av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicins (CES) uppdrag från Hälso- och sjukvårdsförvaltningen i Region Stockholm.

Årsrapporten speglar bredden i CES folkhälsouppdrag, som spänner över epidemiologiska kartläggningar, utvärdering av insatser inom folkhälsa och utveckling av nya metoder till att driva webbplatser till stöd för yrkesverksamma inom folkhälsoområdet och stödlinje för individer som vill sluta röka.

I januari publicerade CES årets första rapport som tog upp den högaktuella frågan om utmönstring av lågvärdeinsatser inom primärvården, det vill säga insatser i vården som inte är till nytta för patienten. Frågan om lågvärdevård står i dag i fokus för den regionala kunskapsstyrningen.

Under året har CES också medverkat i Hälso- och sjukvårdsförvaltningens vårdbehovsprojekt, och bidragit med bland annat epidemiologiska analyser och kunskap om befolkningshälsa för att skapa en mer heltäckande bild av nuvarande och framtida vårdbehov.

Primärvården i Stockholm har sedan december 2021 ett utökat uppdrag att tillhandahålla vård till barn och unga med lindrig till måttlig psykisk ohälsa. Yngre barn (0–5 år) erbjuds vård via Malinamottagningar sedan september 2022. CES har under året följt upp och upp och utvärderat strukturförändringen.

Att stödja kunskapsstyrningen är ett viktigt och växande uppdrag för CES som hittills främst ger expert- och analysstöd till RPO levnadsvanor, RPO kvinnosjukdomar och förlossning, RPO barn och unga och RPO psykisk hälsa. Flera av CES medarbetare återfinns också bland ledamöter i RPO:er och RAG:ar.

CES har bland annat bistått RPO Kvinnosjukdomar och förlossning med analyser av bland annat klimakterievård och endometriosvård. I december bjöd CES även in till ett öppet seminarium om flickors och kvinnors hälsa.

Vår produktion i sin helhet omfattar mycket mer än detta. Den hittar du på Folkhälsoguiden (www.folkhalsoguiden.se). Trevlig läsning!

Till sist vill vi på CES tacka våra uppdragsgivare och många samarbetspartners för det utvecklande och produktiva arbetsåret 2024. För god och jämlik hälsa i Stockholms län.

Uppdrag

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) bidrar till en god och jämlik hälsa för befolkningen i Stockholms län genom kunskapsutveckling och kunskapsspridning. Vi bedriver folkhälsovetenskaplig forskning och utbildning samt strategiskt folkhälsoarbete.

I detta ingår att vi producerar högkvalitativa analyser och policyrekommendationer om hälsoläget i regionen, om orsaker till sjukdom och ohälsa och om hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser. Vi ger också stöd till effektiv resursanvändning och tillämpning av evidensbaserade metoder i vården och andra välfärdsverksamheter.

I Region Stockholms folkhälsopolicy framgår att alla verksamheter ska ”identifiera behov, utveckla ordinarie processer och vidta åtgärder i strävan att uppnå god hälsa och minskade hälsoklyftor i befolkningen”. CES stöttar verksamheterna genom att bidra med kunskapsunderlag, analys och implementeringsstöd. Forskning genomsyrar allt vårt arbete. I policyn framgår också att ”Region Stockholm är en samlande kraft i länets folkhälsoarbete”, och här har CES en viktig roll.

Huvuduppgifter för Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin

- Kartläggning och analys av hälsoläge, behovsanalys och hälsans bestämningsfaktorer.
- Metodutveckling, identifiering, utveckling och anpassning av metoder för hälsofrämjande och förebyggande arbete.
- Utvärdering av riktade hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser, policyförändringar, vårdprogram och riktlinjer.
- Stöd till implementering av policyer, riktlinjer och program inom folkhälsoområdet.
- Expertstöd till den politiska ledningen och tjänstemannaorganisationen inom Region Stockholm på uppdrag av Hälso- och sjukvårdsförvaltningen.
- Systematisk kunskapsspridning.

CES enheter

- Enheten för verksamhetsstöd och utveckling
- Enheten för kommunikation
- Sektionen för hälsofrämjande levnadsvanor
- Enheten för hälsoläge och vårdbehov
- Enheten för implementering och utvärdering
- Enheten för psykisk hälsa
- Enheten för SRHR (sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter)

2 Utveckling och utvärdering tar folkhälsan framåt

TVå hörnpelare i CES uppdrag är att utveckla metoder för epidemiologisk bevakning och att utvärdera folkhälsoinsatser i vården och andra delar av samhället.

Rörelseprojektet mätte 4 000 förskolebarns fysiska aktivitet

Kan en policy för fysisk aktivitet ha inverkan på hur mycket barn rör på sig i förskolan? Det har CES undersökt i en studie med nära 4 000 förskolebarn från 124 förskolor i Stockholms stad.



Under åren 2020–2021 bjöd CES in slumpmässigt utvalda kommunala förskolor från alla de elva stadsdelarna i Stockholms stad att delta i en studie om fysisk aktivitet, till dess att antalet förskolor som tackade ja motsvarande cirka 30 procent av alla offentliga förskolor i den stadsdelen. Detta resulterade i totalt 124 deltagande förskolor. Alla barn i åldern 2–5 år på de deltagande förskolorna bjöds in att delta i studien och samtycke inhämtades från föräldrarna. Nära 4 000 barn deltog.

De 124 deltagande förskolorna delades in slumpvis i en av de två grupperna ”interventionsförskola” eller ”kontrollförskola”.

Mätning med accelerometer

Alla förskolor i projektet hade vid studiens start sju dagars mätning med så kallade accelerometrar, en rörelsemätare som barnen under de sju dagarna fick ha på handleden. Samma mätning upprepades sex månader senare. Utöver rörelsemätningen gjordes även mätningar av barnets vikt, längd, midjemått och greppstyrka med validerade verktyg.

De förskolor som valts ut till interventionsförskolor fick under studietiden på cirka sex månader ta del av en policy för fysisk aktivitet i form av ett aktivitetspaket bestående av bland annat dagliga pedagogiska strukturerade pulshöjande aktiviteter, hämta och lämna barn utomhus och minimitid för utomhusvistelse och så vidare.

"Studien är unik i sitt slag och data som har samlats in kan bidra till en bättre förståelse för hur förskolan kan arbeta för att främja barns fysiska aktivitet."

– Daniel Berglind, projektledare för Rörelseprojektet.



Resultatet

Rörelseprojektet visar att 44 procent av förskolebarnen når upp till rekommendationerna om fysisk aktivitet, pojkar i större utsträckning än flickor (51 respektive 36 procent). Det finns även stora områdesskillnader i fysisk aktivitet hos förskolebarn i Stockholm. På både kontroll- och interventionsförskolor ökade nivåerna av fysisk aktivitet med omkring fem minuter om dagen.

De förskolor där fysiskaktivitet ökade mest är förskolor som implementerade en policy för fysisk aktivitet (aktivitetspaketet) och förskolor från områden med sämre socioekonomiska förutsättningar.

– Studien är unik i sitt slag och data som har samlats in kan bidra till en bättre förståelse för hur förskolan kan arbeta för att främja barns fysiska aktivitet. Resultaten kan användas som stöd för förskolan anpassning till den nya läroplanen som innefattar ett tydligt fokus på fysisk aktivitet och rörelse, säger Daniel Berglind, projektledare för Rörelseprojektet.

Den nya läroplanen för förskolan, Lpfö 18, träder i kraft första juli 2025, fokuserar bland annat på hälsa och rörelse i förskolan.

CES vill rikta ett stort tack till alla engagerade förskolor, pedagoger och barn som deltagit.

Fysisk aktivitet i förskolan

Fysisk aktivitet spelar en nyckelroll för att främja god hälsa och utveckling i tidig ålder. Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar att barn ska vara fysiskt aktiva på medel- till högintensiv nivå minst 60 minuter varje dag. Rörelse på denna nivå omtalas ofta som MVPA (moderate to vigorous physical activity, fysisk aktivitet på medel- till högintensiv nivå). Tyvärr visar flertalet studier att många barn ligger under rekommendationen, både i Sverige och utomlands. Därför behöver det göras mer för att främja barns fysiska aktivitet.

I Sverige går 95 procent av alla barn i åldrarna två till fem år i förskolan. Förskolan i Sverige är i sig en hälsofaktor som bidrar till att barnen utvecklas fysiskt, mentalt och kognitivt. Förskolan är en viktig arena som påverkar barns hälsobeteenden.



Det här är MVPA - se filmen som Rörelseprojektet använde i Stockholms förskolor (youtu.be/TLT3237bTSM?si=vscNmucjEMebPfmT)

Krafttag för ökad svarsfrekvens i folkhälsoenkäten

Eftersom vissa folkhälsoproblem bara kan kartläggas genom att fråga människor, bidrar folkhälsoundersökningar till ett stort och viktigt kunskapsunderlag. Men i vissa grupper och områden är svarsfrekvensen ofta låg. Därför behövs satsningar för att öka deltagandet bland underrepresenterade grupper som exempelvis unga män i områden med låg socioekonomi.

En sådan satsning har CES påbörjat under året som gått.

Förutsättningar för ett mer pålitligt kunskapsunderlag

Projektet drivs vid enheten för hälsoläge och vårdbehov. Syftet är att kartlägga vilka faktorer som kan bidra till att öka svarsfrekvensen i Region Stockholms folkhälsoenkät.

– Om vi lyckas få fler att delta, skapar vi förutsättningar för ett mer pålitligt och representativt kunskapsunderlag till folkhälsorapport och hälso- och sjukvårdsplanering i Region Stockholm, säger Vicky Bartelink, biträdande chef vid enheten för hälsoläge och vårdbehov på CES.

Eftersom dessa kunskapsunderlag i sin tur ligger till grund för delar av hälso- och sjukvårdsplaneringen är det viktigt att den data som samlas representerar befolkningen i Stockholms län på bästa sätt.

Region Stockholms folkhälsoenkät besvaras vart fjärde år och ligger till grund för Region Stockholms Folkhälsorapport och flera andra av CES rapporter. Den är även ett underlag till olika vetenskapliga studier.

"Om vi lyckas få fler att delta, skapar vi förutsättningar för ett mer pålitligt och representativt kunskapsunderlag till folkhälsoarbete och hälso- och sjukvårdsplanering i Region Stockholm"

Vicky Bartelink, biträdande chef vid enheten för hälsoläge och vårdbehov på CES.



Analysen ringade in målgruppen

Arbetet med att öka svarsfrekvensen inleddes med en kvantitativ bortfallsanalys, omvärldsbevakning och en litteraturgenomgång. Resultaten kunde sedan användas till den kvalitativa delen av projektet.

– Analysarbetet har bland annat hjälpt oss att ringa in målgruppen som framför allt är unga individer, män, individer med kort utbildning, låg inkomst och de som bor i socioekonomiskt svaga områden. Det är bland dem svarsfrekvensen är som lägst, säger Vicky Bartelink.

Den kvalitativa delen av projektet genomförs i samarbete med enheten för implementering och utvärdering på CES. Tillsammans har man hållit samtal och möten med nyckelpersoner kopplade till Transkulturellt centrum – som också har varit en viktig samarbetspartner i arbetet. Nyckelpersonerna är personer som bor och arbetar i områden där målgruppen finns.

– De är till exempel hälsoinformatörer, skolpersonal eller egna kontakter till oss, säger Ana Hagström, biträdande chef vid enheten för implementering och utvärdering.

Syftet har bland annat varit att få hjälp att rekrytera deltagare till fokusgrupper som man planerar hålla med representanter ut den faktiska målgruppen.

– Vi vill engagera personer ur vår målgrupp och dra lärdom från dem, säger Ana Hagström.

"Vi vill engagera personer ur vår målgrupp och dra lärdom från dem."

Ana Hagström, biträdande chef vid enheten för implementering och utvärdering på CES.



Det personliga mötet en viktig metod

Utöver hjälp från nyckelpersoner har Vicky Bartelink och Ana Hagström besökt områden där svarsfrekvensen är som lägst för att rekrytera deltagare genom korta, personliga möten. De har bland annat varit på fritidsgårdar, bibliotek och hälsokontroller i Husby, Rinkeby och Hallonbergen.

De har haft med sig exempel på en tidigare inbjudan och folkhälsoenkätfrågor. Personerna de träffat har fått svara på korta frågor om dem: Varför skulle du vilja eller inte vilja svara på enkäten? Vad borde vi ändra på? Vilka frågor om hälsa ska vi ställa?

– Många har velat prata med oss och de vi har mött tyckte att det var kul. Det har framför allt varit väldigt lärorikt för oss. Nu har vi en idé om vad vi kan ändra på, säger Vicky Bartelink.

Fokusgrupper med målgruppen ska fördjupa kunskapen

Under våren 2025 ska CES hålla fokusgrupper med personer ur målgruppen som man har rekryterat. Syftet är att fördjupa kunskapen om sådant som kan bidra till en ökad svarsfrekvens. Deltagarna kommer få ge sina synpunkter på hur man bäst kan sprida information om Region Stockholms folkhälsoenkät, hur inbjudan kan förbättras och bli mer tilltalande för målgruppen. De kommer också få tycka till om de faktiska frågorna som ställs i enkäten.

Viktigt bidrag till utvecklingen av vårdbehovsanalyser

Förstärkt arbete för att bättre förstå vårdbehovet

Hälso- och sjukvårdsförvaltningen (HSF) har i uppdrag att förbättra och vidareutveckla sina metoder för att analysera befolkningens vårdbehov. Vårdbehovsanalyser används som underlag för att planera och följa upp hälso- och sjukvården.

En tillsatt arbetsgrupp jobbar just nu med att förstärka det arbetet. Dels genom vidareutveckling av metoder, verktyg och arbetssätt, dels genom att handläggare inom hälso- och sjukvårdsförvaltningen får ökat stöd i analysarbetet.

Mihretab Gebreslassie, handläggare vid CES enhet för hälsoläge och vårdbehov, ingår i arbetsgruppen i rollen som sakkunnig i folkhälsa och epidemiologi.

– Min uppgift är bland annat att bidra med epidemiologiska analyser och kunskap om befolkningshälsa för att skapa en mer heltäckande bild av nuvarande och framtida vårdbehov.

Invånare med störst behov ska få den vård de behöver

I arbetsgruppen medverkar utöver HSF och CES, även Stockholm centrum för hälsoekonomi (StoCHE). Tillsammans utvecklar arbetsgruppen metoder och arbetssätt som ska bidra till en mer behovsstyrd vård i Region Stockholm.

– Fokus är att invånare med störst behov ska få den vård de behöver, säger Mihretab Gebreslassie.

Arbetet bidrar till att skapa en mer kunskapsbaserad och behovsstyrd planering av hälso- och sjukvården i Region Stockholm.

– Med nya insikter kan beslutsfattare fatta mer välgrundade beslut som gynnar både befolkningen och sjukvårdens långsiktiga hållbarhet, säger Mihretab Gebreslassie.

"Med nya insikter kan beslutsfattare fatta mer välgrundade beslut som gynnar både befolkningen och sjukvårdens långsiktiga hållbarhet, säger Mihretab Gebreslassie."

Mihretab Gebreslassie, handläggare på CES.



En egen analysmodell för vårdbehov

Hittills har arbetet bland annat resulterat i en ny analysmodell som förklarar den komplexa relationen mellan ohälsa, vårdbehov, efterfrågan på vård och vårdkonsumtion.

Analysmodellen baseras på Health Belief Model som är en av de mest spridda teorierna inom forskning om hälsobeteende.

– Vår version lyfter in fler faktorer som påverkar vårdkonsumtionen, såsom vårdens tillgänglighet och utbud, säger Mihretab Gebreslassie.

Dessa faktorer påverkas i sin tur av andra faktorer såsom ersättningsmodeller och andra incitament. Modellen innehåller därmed både individuella och kontextuella faktorer som påverkar vårdkonsumtionen.

Analysmodellen innebär ett förändrat arbetssätt eftersom man tidigare fokuserat mer på enbart vårdkonsumtionen i vårdbehovsanalyser.

Samlad vårdbehovsanalys i budgetunderlag

Arbetet har också resulterat i en rapport som beskriver ett förväntat vårdbehov det kommande decenniet. Rapporten innehåller aktuell information om bland annat faktorer som påverkar hälsoläget, hälsa och ohälsa i Stockholms län, vårdbehov och efterfrågan på vård samt vårdkonsumtion.

Rapporten utgår från den nya analysmodellen och ingick som en bilaga i Region Stockholms budgetunderlag 2025.

Bakgrund och framtid

I budget för 2023 tilldelades hälso- och sjukvårdsnämnden (HSN) och primärvårdsnämnden (PVN) ett övergripande uppdrag att förstärka arbetet med vårdbehovsanalyser och ta fram vårdutbudsplanering utifrån dessa.

Arbetet drivs och samordnas av en arbetsgrupp, och det finns även en ledningsgrupp. Arbetet genomförs i samverkan med kunskapsstyrningsorganisationen, centrumbildningar inom SLSO, andra pågående uppdrag och övriga regioner som utvecklar arbetet med vårdbehovsanalyser.

Uppdraget påbörjades i början av 2023 och fortlöper under hela nuvarande mandatperiod.

CES utvärderar riktade hälsosamtal

Metoden testas i Region Stockholm i en flerårig studie

Att vården bjuder in invånare till så kallade riktade hälsosamtal är rutin på flera håll i Sverige. Syftet är att fånga upp personer med riskfaktorer för ohälsa och att vägleda till goda levnadsvanor. Region Stockholm prövar nu metoden riktade hälsosamtal i en flerårig studie som leds av CES.

CES har fått i uppdrag att tillsammans med Akademiskt primärvårdscentrum (APC) utvärdera metoden i en flerårig studie. Utvalda vårdcentraler i socioekonomiskt utsatta områden testar nu metoden.

– Vi vet helt enkelt inte om riktade hälsosamtal är en bra metod för att förebygga ohälsa i Region Stockholm. Vårt uppdrag är att ta reda på det, säger Hanna Öfverström, handläggare vid CES enhet för implementering och utvärdering och projektledare för studien.

Opportunistisk screening fungerar som kontroll

Hälsosamtalen jämförs med en grupp vårdcentraler som genomför så kallad opportunistisk screening för riskfaktorer.

– Skillnaden mellan hälsosamtalen och den opportunistiska screeningen är hur man kommer till provtagningen, där den första gruppen kallas systematiskt medan den opportunistiska screeningen endast genomförs på dem som redan har ett besök på vårdcentralen, och att hälsosamtalet omfattar ett omfattande samtal om riskfaktorer och hälsa, säger Hanna Öfverström.

"Frågan är om rätt personer tackar ja till inbjudan, eller kommer bara de som redan är friska och hälsosamma?"

Hanna Öfverström, projektledare för studien.



Kostnader, införande och hälsoeffekter utvärderas

Totalt 82 vårdcentraler tillfrågades om att delta och 32 vårdcentraler svarade ja. Hälften av dessa, 16 vårdcentraler, lottades till att genomföra riktade hälsosamtal. Av dem avbröt 9 sitt deltagande under försöksverksamhetens gång.

CES har under året lämnat en första delrapport som tog upp just svårigheter och möjligheter i själva införandet.

– En viktig del i utvärderingen är hur det fungerar att införa själva arbetssättet. Huvudskälen till att avbryta vårdcentralens medverkan var brist på tid och personal. Det fanns en rädsla för undanträngningseffekter. Även bland vårdcentraler som fullföljde medverkan i studien tyckte flera att det var svårt att få tiden att räcka till. En positiv inställning bland personalen till hälsofrämjande arbete och riktade hälsosamtal hade däremot en främjande betydelse, liksom kontinuerligt stöd i arbetet från APC, säger Hanna Öfverström.

En annan viktig del av uppdraget är att försöka nå de personer som har störst behov.

– Frågan är om rätt personer tackar ja till inbjudan, eller kommer bara de som redan är friska och hälsosamma göra det? Hur många med till exempel högt blodtryck kommer vi att fånga upp? Det kommer slutrapporten att svara på, säger Hanna Öfverström.

Uppdraget innefattar också att ta reda på vilka kostnader de olika metoderna medför, samt vilka effekter de får på deltagarnas riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom och typ 2-diabetes.

Utvärderingen ska vara klar år 2026

I mars 2026 ska slutrapporten lämnas över till Hälso- och sjukvårdsförvaltningen (HSF). Arbetet involverar flera enheter på CES: implementering och utvärdering, hälsoläge och vårdbehov och hälsofrämjande levnadsvanor. Det sker i nära samverkan med Akademiskt primärvårdscentrum (APC) och Centrum för hälsoekonomi, informatik och sjukvårdsforskning (CHIS)

Läs mer



Folkhälsorapport 2023

Region Stockholms folkhälsorapport släpps vart fjärde år.

[Läs Folkhälsorapport 2023
\(www.folkhalsorapportstockholm.se\)](http://www.folkhalsorapportstockholm.se)



Rörelseprojektets aktivitetspaket

Ta del av Rörelseprojektets aktivitetspaket som interventionsförskolorna fick.

[Läs mer om Rörelseprojektets intervention
\(ces.regionstockholm.se/projekt-och-uppdrag/rorelseprojektet/rorelseprojektet-intervention\)](http://ces.regionstockholm.se/projekt-och-uppdrag/rorelseprojektet/rorelseprojektet-intervention)

3 Webbplatser stöttar hälsofrämjande arbete

CES driver flera webbplatser för yrkesverksamma som kan förbättra folkhälsan i länet. Två av dem finns till för skolan. Elevhälsoportalen ger stöd till hälsofrämjande arbete inom förskola och skola och SkolmatSverige hjälper kostchefer och måltidspersonal att utveckla skolmåltidens kvalitet ur ett helhetsperspektiv.



Skolinsats för stärkt kroppsuppfattning

Under senvintern 2024 lanserade Elevhälsoportalen ett material om ätstörningar. Materialet innehåller den senaste forskningen inom ätstörningsområdet och ett kunskapsstöd för skolor att införa en insats som kan stärka elevers självbild och kroppsuppfattning.

Syftet med sammanställningen och insatsen är att stärka skolornas arbete med att främja elevers hälsa och välbefinnande.



"Genom att belysa hur skolan kan arbeta förebyggande mot ätstörningar vill Elevhälsoportalen stötta skolan i det hälsofrämjande arbetet och göra det möjligt att se tidiga varningstecken."

Nadja Grees, handläggare vid sektionen för hälsofrämjande levnadsvanor och projektledare för Elevhälsoportalen.

– Genom att belysa hur skolan kan arbeta förebyggande mot ätstörningar vill Elevhälsoportalen stötta skolan i det hälsofrämjande arbetet och göra det möjligt att se tidiga varningstecken, säger Nadja Grees, projektledare för Elevhälsoportalen.

Ätstörningar, som exempelvis anorexia nervosa, bulimia nervosa och hetsättningsstörning, är komplexa sjukdomar med påtagliga konsekvenser och påverkar personens relation till bland annat mat, näring och kroppen.

Ätstörningar, som exempelvis anorexia nervosa, bulimia nervosa och hetsätningsstörning, är komplexa sjukdomar med påtagliga konsekvenser och påverkar personens relation till bland annat mat, näring och kroppen.

Fakta om ätstörningar

Ätstörningar är ett samlingsnamn för flera olika diagnoser som yttrar sig på olika sätt. Gemensamt är att den drabbade har ett problematiskt förhållande till mat och näringsintag och ofta också till sin kropp eller vikt.

Till de mest omtalade ätstörningarna hör anorexia nervosa, bulimia nervosa och hetsätningsstörning. Men det finns även andra ätstörningar, exempelvis ARFID (Avoidant Restrictive Food Intake Disorder, det vill säga undvikande-restriktiv ätstörning, utan rädsla för viktuppgång), som kan orsaka stort lidande.

Åtgärder för att främja hälsa och förebygga ätstörningar

Insatsen som hör till materialet handlar om att indirekt förebygga ätstörningar genom att skolpersonal tillsammans med eleverna diskuterar normer och attityder om kropp och utseende. Normer och attityder förmedlas ofta via medier, och mediamedvetenhet ingår i insatsen. Tanken är att stärka elevernas självbild och kroppsuppfattning, vilket kan minska risken att utveckla en ätstörning.

Insatsen inkluderar även andra viktiga aktiviteter som bland annat handlar om att utbilda skolpersonal om ätstörningar och tidiga varningssignaler, att främja hälsosamma levnadsvanor och psykisk hälsa bland eleverna samt att ha en positiv och accepterande inställning till olikheter och motverka mobbning i skolan.

Om Elevhälsoportalen

Elevhälsoportalen är en webbplats och ett verktyg som kostnadsfritt stödjer skolor och förskolor att kartlägga och genomföra hälsofrämjande och förebyggande insatser i skol- och förskolemiljön. Den är till för alla skolor och förskolor som vill stärka sitt hälsofrämjande arbete.

En frisk skolstart lär skolbarn och föräldrar om hälsa

En frisk skolstart är ett familjestödsprogram som främjar hälsosamma matvanor och rörelsevanor bland elever i lågstadiet. Under 2024 fick CES uppdraget att sprida och stödja en implementering av programmet i Stockholms läns skolor.



Under läsåret 2024/25 erbjuder Elevhälsportalens programmet En frisk skolstart kostnadsfritt till ett begränsat antal skolor i Stockholms län. 25 kommunala skolor i Södertälje och Nynäshamn antog erbjudandet om att delta i programmet under läsåret.

Genomförs i förskoleklass eller årskurs 1

En frisk skolstart är ett strukturerat arbetssätt med material för elever, föräldrar, lärare och skolsköterskor. Programmet är utvecklat och utvärderat av forskare vid Karolinska Institutet. Det genomförs i förskoleklass eller årskurs 1 och fokuserar på att skapa förutsättningar för goda levnadsvanor.

De skolor som deltagit under höstterminen har fått implementeringsstöd från CES, skriftligt material och skolsköterskorna har fått utbildning i motiverande samtal, anpassat till programmet.

"Skolsköterskorna uppskattar de motiverande samtalen med föräldrarna eftersom det ger tillfälle att träffa föräldrarna och diskutera frågor om matvanor och fysisk aktivitet."

Alexandra Nordman, handläggare vid sektionen för hälsofrämjande levnadsvanor och projektledare för En frisk skolstart.



Lär sig om mat och fysisk aktivitet

Programmet innehåller olika delar som involverar barnen och föräldrarna. Barnen får under särskilda lektioner lära sig vilken mat som är bra för kroppen och om fysisk aktivitet. De får även en arbetsbok med uppgifter att ta med sig hem och lösa. Eftersom barnens relation till mat och fysisk aktivitet till stor del beror på föräldrarna får även föräldrar ta del av programmet. Detta sker främst via samtal med skolsköterskan. De får även en föräldraguide i form av en broschyr med råd och tips. Föräldraguiden finns översatt till tio språk.

– Vi har fått höra från de skolor som arbetat med programmet under hösten, att eleverna är engagerade och tycker att lektionerna och hemläxorna är roliga. Skolsköterskorna uppskattar de motiverande samtalen med föräldrarna eftersom det ger tillfälle att träffa föräldrarna och diskutera frågor om matvanor och fysisk aktivitet, säger Alexandra Nordman, projektledare vid CES sektion för hälsofrämjande levnadsvanor.

Under våren 2025 fortsätter insatsen i de berörda skolorna och till nästa läsår bjuds nya skolor in att delta.

– Efter sommaren kommer fler skolor runtom i länet att delta i programmet, det ser vi fram emot, säger Alexandra Nordman.

Enkäter hjälper skolor och förskolor att utvärdera sitt hälsofrämjande arbete

Under året har Elevhälsportalens färdigställt uppdateringen av sina självbedömningsenkäter. Självbedömningsenkäterna är ett av verktygen i Elevhälsportalens arbetsmodell som hjälper förskolor och skolor att kartlägga och utvärdera sitt hälsofrämjande arbete. Det finns en enkät för varje hälsoområde.

Det förbättringar av självbedömningsenkäterna som gjorts handlar om att skapa samstämmighet mellan dem och göra dem mer tillgängliga och användarvänliga. Dessutom kan de svarande efter besvarad enkät få tillgång till sammanfattningar med korta texter om forskningsläget gällande det aktuella hälsoområdet samt tips på insatser som förskolan eller skolan kan genomföra för att arbeta vidare med området.

CES enhet för psykisk hälsa gjorde en stor omarbeting av enkäten för psykisk hälsa i förskolan. Man utgick från det EU-finansierade projektet CARE som har utvecklat ett antal kvalitetsindikatorer för förskolans verksamhet. Dessa indikatorer är framtagna genom intervjuer om vilka åtgärder som fungerat på förskolorna.

– Kvalitetsindikatorerna har gett oss ett stort vetenskapligt underlag att utgå ifrån. Vi har formulerat om dem för att passa Elevhälsportalens format och mall, berättar Lene Lindberg, psykolog vid CES och expert för Elevhälsportalens hälsoområde psykisk hälsa i förskolan.

43 000

sidvisningar hade Elevhälsportalens under 2024 och närmare

6 000

av sidvisningarna var sidor om Elevhälsportalens arbetsmodell.

15 000

unika besökare hade Elevhälsportalens under 2024.

Flest besök gick till materialet för skolan, där hälsoområde psykisk hälsa var mest välbesökt.

Hälsoområde allergi var det mest besökta på Elevhälsportalens för skolan.

Stöd för hälsosamma och hållbara skolmåltider i Stockholm

SkolmatSverige erbjuder skolor och kommuner digitalt stöd för hälsosamma och hållbara skolmåltider sedan 2012. Stockholms stad har valt att följa upp skolmåltidernas kvalitet årligen med obligatoriska uppföljningar för alla skolor sedan flera år tillbaka.

– Att inkludera skolmåltiderna och måltidsmiljöns alla hälsosamma och hållbara aspekter i det systematiska kvalitetsarbetet har betydelse för elevernas hälsa och klimatpåverkan på både kort och lång sikt. Skolmåltiden har en unik möjlighet att främja jämlika matvanor hos barn och unga och utjämna hälsoskillnader mellan socioekonomiska grupper, säger Josefin Lindroth projektledare för SkolmatSverige.

"Skolmåltiden har en unik möjlighet att främja jämlika matvanor hos barn och unga och utjämna hälsoskillnader mellan socioekonomiska grupper."

Josefin Lindroth, handläggare vid sektionen för hälsofrämjande levnadsvanor och projektledare för SkolmatSverige.



Resultatrapport ger vägledning

Alla Stockholms skolor får en automatisk resultatrapport efter besvarad enkät, med en egen värdering efter trafikljusfärger enligt aktuella riktlinjer. Utbildningsförvaltningen får det samlade resultatet presenterat genom sammanställda resultatrapporter som kan jämföras med tidigare år. Rapporterna skapar vägledning och underlag för dialog och samarbete och möjlighet att skapa handlingsplan för behov av åtgärder och förvaltning.

Trollbodaskolan i Hässelby-Vällingby använder verktyget som stöd i sitt aktiva arbete med skolmaten och att främja bra matvanor. Grundskolan har ett eget tillagningskök som arbetar aktivt med att erbjuda alla elever bra matupplevelse och för att maten som serveras i skolrestaurangen alltid ska vara god, tilltalande och nyttig. Trollbodaskolan arbetar även med

miljömässig hållbarhet genom att utveckla utbudet, minska matsvinnet och höja andelen ekologiskt.

– Skolmaten är viktig för att eleverna ska få en bra skoldag och skolresultat och deras framtida hälsa. I flera års tid har vi utvärderat och utvecklat skolmåltiderna med hjälp av SkolmatSverige som Livsmedelverket rekommenderar och alla skolor ska använda årligen, säger Ulla N Lindberg kökschef på Trollbodaskolan.



Ulla N Lindberg kökschef på Trollbodaskolan. Foto: Liza Simonsson

CES webbplatser



Elevhälsportalen

Webbverktyget som kostnadsfritt stödjer skolor och förskolor att arbeta hälsofrämjande och förebyggande i skol- och förskolemiljön.

[Besök Elevhälsportalen
\(www.elevhalsportalen.se\)](http://www.elevhalsportalen.se)



Folkhälsoguiden

Webbplatsen för dig som kan påverka folkhälsan i Stockholms län.

[Besök Folkhälsoguiden
\(www.folkhalsoguiden.se\)](http://www.folkhalsoguiden.se)



Folkhälsokollen

Webbverktyget som ger dig en snabb och enkel överblick över hälsan i Stockholms kommuner och stadsdelar.

[Besök Folkhälsokollen
\(www.folkhalsokollen.se\)](http://www.folkhalsokollen.se)



Folkhälsorapport 2023

Folkhälsorapporten beskriver hälsoläget i Stockholms län, hur hälsan utvecklas över tid och fördelas mellan olika grupper samt vilka som är de främsta orsakerna till ohälsa.

[Läs den digitala Folkhälsorapport 2023
\(www.folkhalsorapportstockholm.se\)](http://www.folkhalsorapportstockholm.se)

Skolmat
SVERIGE

SkolmatSverige

SkolmatSverige hjälper skolor att förbättra måltidens kvalitet.

[Besök SkolmatSverige
\(www.skolmatsverige.se\)](http://www.skolmatsverige.se)



Sluta-röka-linjen

Stöd och hjälp till den som vill sluta med tobak.

Ring 020 - 84 00 00

[Besök Sluta-röka-linjen
\(www.slutarokalinjen.se\)](http://www.slutarokalinjen.se)

Läs mer



Material om ätstörningar

Här presenteras material kring ätstörningar och tips på hur skolan kan arbeta för att förebygga och tidigt upptäcka ätstörningar.

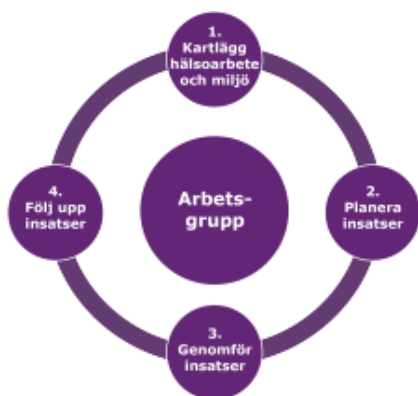
[Läs materialet om ätstörningar
\(www.elevhalsoportalen.se/
atstorningar\)](http://www.elevhalsoportalen.se/atstorningar)



En frisk skolstart främjar hälsa i skolan

En frisk skolstart kan främja hälsosamma matvanor, rörelsevanor och minska förekomsten av obesitas bland elever i lågstadiet.

[Läs mer om En frisk skolstart
\(www.elevhalsoportalen.se/efs\)](http://www.elevhalsoportalen.se/efs)



Självbedömningsenkäter på Elevhälsöportalen

Självbedömningsenkäterna är en del av Elevhälsöportalen arbetsmodell.

[Läs mer om självbedömningsenkäter i
förskolan
\(www.elevhalsoportalen.se/forskola/arbets
modell-och-
verktyg/sjalvbedomningsenkater\)](http://www.elevhalsoportalen.se/forskola/arbetsmodell-och-verktyg/sjalvbedomningsenkater)

4 Databaser ger kunskap om folkhälsa

CES utvecklar och upprätthåller flera folkhälsodatabaser. Ett av de nyaste tillskotten fördjupar kunskapen om smärta. Under året har CES också inlett samarbete med Länsstyrelsen Stockholm som ger Folkhälsokollen nya data i den publika databasen.

CES fördjupar kunskapen om smärta

Värdefullt att samma personer besvarar enkäten igen

Under 2023 inledde CES en kartläggning av smärtan hos befolkningen i Stockholms län. 10 000 slumpvist utvalda stockholmare ombads delta genom att besvara en enkät om smärta.

Ett år senare, hösten 2024, genomförde CES en uppföljning av undersökningen. Alla som svarade på enkäten året innan fick en inbjudan om att göra det igen. Det rörde sig om cirka 3 000 personer.

– När samma personer besvarar samma enkät flera gånger kan vi förstå hur problemet med smärta förändras över tid och vad som orsakar smärtan, säger Mihretab Gebreslassie, handläggare på CES och projektledare för undersökningen om smärta.

"När samma personer besvarar samma enkät flera gånger kan vi förstå hur problemet med smärta förändras över tid och vad som orsakar smärtan"

Mihretab Gebreslassie, handläggare på CES och projektledare för undersökningen om smärta.



Förbättrad vård är ett av målen

Inbjudan skickades ut till fysiska brevlådor eller digitalt till de med en digital brevlåda, såsom Kivra eller Min myndighetspost. Den som valde att delta igen fick alltså besvara i princip samma enkät som senast, även den här gången i Hälsometern – Region Stockholms app för datainsamling.

Den kunskap som samlades in kan bland annat användas för att planera, prioritera och förbättra vården i Region Stockholm. Dessutom sträcker sig behovet av data om smärta utanför Sveriges gränser.

– Vi är otroligt tacksamma till alla som valt att delta – både i den första och den andra undersökningen. Det möjliggör för oss att fördjupa kunskapen om smärta som är ett av våra största folkhälsoproblem, säger Mihretab Gebreslassie.

Kunskap om ungas hälsa på Folkhälsokollen

Data om ungas hälsa efterfrågat sedan länge

I början av 2024 inledde enheten för hälsoläge och vårdbehov ett projekt om att utöka Folkhälsokollen med data om ungas hälsa.

– Det har länge varit angeläget och efterfrågat att vi tillgängliggör data över unga personers hälsa och levnadsvanor på Folkhälsokollen, säger Vicky Bartelink, biträdande chef vid enheten och projektledare för Folkhälsokollen.

Inledningsvis bestod arbetet i att identifiera hälsoindikatorer till Folkhälsokollen och samla offentlig data från Stockholmsenkäten som är tillgänglig, som besvaras av ungdomar i Stockholms län.

"Det har länge varit angeläget och efterfrågat att vi tillgängliggör data över unga personers hälsa och levnadsvanor på Folkhälsokollen"

Vicky Bartelink, biträdande chef vid enheten för hälsoläge och vårdbehov och projektledare för Folkhälsokollen.



Ett nytt folkhälsoområde med fyra hälsoindikatorer

Med den samlade datan kunde man i mars lansera ett nytt folkhälsoområde (Ungas hälsa) på Folkhälsokollen och fyra nya indikatorer:

- använder vitt snus
- röker e-cigarett
- ångestkänslor
- huvudvärk.

Om Stockholmsenkäten

Stockholmsenkäten undersöker ungdomars levnadsvanor, hälsa och livsvillkor. Vartannat år besvaras enkäten av ungdomar i årskurs nio och år två på gymnasiet. De får svara på frågor om droger och spel om pengar, kriminalitet och utsatthet för brott, psykisk hälsa samt skola, fritid och föräldrar.

Undersökningen genomförs av Stockholms stad och Länsstyrelsen och besvaras av ungdomar i kommuner i hela länet. År 2024 deltog 25 av 26 kommuner.

Samarbete med Stockholms stad och Länsstyrelsen inleds

Utvecklingen av området ungas hälsa fortsatte i ett samarbete med Länsstyrelsen och Stockholm stad. Samarbetet syftar till att utveckla Folkhälsokollen med fler indikatorer från Stockholmsenkäten, och CES bidrar i sin tur med expertkunskap om enkätstudier.

– Stockholms stad kontaktade oss för att de tycker att Folkhälsokollen är ett så bra verktyg för att visualisera data, och ville vara med och bidra för att förbättra vårt nya folkhälsoområde om ungas hälsa, säger Vicky Bartelink.

Data från Stockholmsenkäten är redan offentlig, men genom Folkhälsokollen kan den bli mer lättillgänglig, förklarar Vicky Bartelink.

– Förutom möjligheten att visualisera och jämföra data, gör Folkhälsokollen det lättare för personer som jobbar med folkhälsa genom att samla relevant data på en och samma plats.

Om Folkhälsokollen

Folkhälsokollen är ett webbverktyg som drivs av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) inom Region Stockholm. I verktyget samlas aktuell hälsodata för att ge en överblick över folkhälsan i Stockholms län. Där finns data om hur livsvillkor, levnadsvanor och hälsa är fördelade och utvecklas över tid i länets kommuner och stadsdelar.

Läs mer



Enkätundersökning om smärta

Under 2023 och 2024 genomförde CES en enkätundersökning smärta.

[Läs mer om undersökningen](#)

www.ces.regionstockholm.se/projekt-och-uppdrag/enkatundersokning-om-smarta



Folkhälsokollen

Webbverktyget som ger dig en snabb och enkel överblick över hälsan i Stockholms kommuner och stadsdelar.

[Gå till Folkhälsokollen](#)

www.folkhalsokollen.se



Smärta i Folkhälsorapport 2023

[Läs avsnittet om smärta](#)

<https://www.folkhalsorapportstockholm.se/rapporten2/sjukdomar-och-skador/smarta>

5 Rapporter sprider kunskap vidare

CES analyserar och rapporterar kontinuerligt om sjukdomsburda, hälsoläge och vårdbehov i Stockholms län. Vi utvärderar också folkhälsoinsatser i vården och andra delar av samhället. Ofta sammanställs kunskapen i rapporter.



Fler behöver screenas för högt blodtryck

Ett av våra största folkhälsoproblem

Högt blodtryck är ett av de största folkhälsoproblemen i Stockholms län och beräknas orsaka nästan 18 procent av alla dödsfall. Därför kartlägger CES hur primärvården hanterar den stora gruppen i befolkningen som riskerar eller har högt blodtryck.

Boel Brynedal, projektledare på CES, både forskar och skriver rapporter på temat.

– Högt blodtryck är ett folkhälsoproblem där primärvården har ett stort uppdrag, och där stora förbättringar i vården också gett stora folkhälsovinster. Men det finns fortfarande två stora problem. Det ena är att en stor andel av de som har högt blodtryck inte upptäckts av vården och därför inte erbjuds behandling. Det andra stora problemet är att många av dem med behandling inte når målblodtryck.

Under 2024 tog CES fram en rapport om screeningarbetet på vårdcentraler i Region Stockholm. Rapporten visar att blodtrycket kontrolleras på cirka 30 procent av alla vuxna utan hypertoni-diagnos som besöker en vårdcentral under ett år. Men fler i riskgrupp skulle behöva bli screenade.

– Det sker ett omfattande screeningarbete på vårdcentraler i Region Stockholm och det är vanligare att få sitt blodtryck mätt om man tillhör en riskgrupp. Men det betyder inte att alla som tillhör en riskgrupp får sitt blodtryck kontrollerat. Efter fem år har nära 40 procent av dem som tillhör en riskgrupp inte blivit screenade, säger Boel Brynedal.

Bland personer över 50 år beräknas tre av tio ha högt blodtryck (hypertoni) och risken fortsätter att öka med åldern. Den som har ohälsosamma levnadsvanor, är överviktig eller har någon annan kardiometabol sjukdom tillhör också riskgrupp.

"Män borde screenas för hypertoni i högre utsträckning än vad som sker idag."

Boel Brynedal, handläggare vid ces enhet för hälsoläge och vårdbehov.



Högt blodtryck är en riskfaktor

Högt blodtryck är en betydande riskfaktor för hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes och kronisk njursjukdom. Tidig upptäckt genom screening är avgörande för att kunna starta behandling och förebygga sjukdom.

Sannolikheten att bli screenad ökar med antalet besök på vårdcentralen. Screening sker också oftare bland äldre, personer födda utanför Norden och de med tidigare kardiometabola sjukdomar. Trots att män har en högre risk för hypertoni än kvinnor, screenas kvinnor i högre utsträckning.

– Män borde screenas för hypertoni i högre utsträckning än vad som sker idag, säger Boel Brynedal.

Med en åldrande befolkning och ökad förekomst av högt blodtryck, kommer behovet av resurser för att effektivt förebygga kardiometabola sjukdomar att öka. Tidig upptäckt och behandling av hypertoni är därför avgörande för att minska risken för allvarliga hälsoproblem och förbättra folkhälsan i Stockholms län.

I en kommande rapport kommer CES undersöka omfattning och ojämlikheter i behandling av personer med högt blodtryck.

– Vården kan se olika ut till exempel när det gäller hur stor andel som kommer på regelbundna återbesök eller vilken metod som används för blodtrycksmätning, för att nämna två exempel. Det är viktigt att känna till nuläget för att primärvården ska kunna fatta beslut om hur man vill arbeta framåt, säger Boel Brynedal.

Under 2025 förväntas den nationella kunskapsstyrningen publicera ett vårdförlopp för hypertoni som sedan ska implementeras i landets regioner.

Vård för barn och unga med psykisk ohälsa brister i jämlikhet

Primärvården i Stockholm har sedan december 2021 ett utökat uppdrag att tillhandahålla vård till barn och unga mellan 6 och 17 år med lindrig till måttlig psykisk ohälsa. Yngre barn (0–5 år) erbjuds vård via Malinamottagningar sedan september 2022. CES fick uppdraget att följa upp och utvärdera strukturförändringen i två rapporter.

Den första rapporten visar att 15 816 barn och unga hade kontakt med mottagningar som utför det utökade uppdraget inom primärvården och Malinamottagningar under 2023. Det motsvarar tre procent av alla barn i åldrarna 0–17 år i länet.

"Våra observationer tyder på fortsatt ojämlik vårdanvändning och tillgång till vård för psykisk ohälsa och att det finns risk för icke tillgodosedda vårdbehov bland olika befolkningsgrupper i regionen."

Maria Lalouni, handläggare vid CES enhet för psykisk hälsa.



Geografisk och demografisk ojämlik fördelning av vård

Trots en god geografisk spridning bland mottagningar med det utökade uppdraget är andelen barn 6–17 år som får vård ojämlik mellan kommuner och stadsdelar. Ju högre utbildningsnivå och ju högre andel svenskfödda invånare en kommun eller stadsdel har, desto fler barn och unga får vård inom det utökade uppdraget. Även för Malinamottagningarna är det relativt stora skillnader i andel barn som får vård mellan olika kommuner och stadsdelar.

– Våra observationer tyder på fortsatt ojämlik vårdanvändning och tillgång till vård för psykisk ohälsa och att det finns risk för icke tillgodosedda vårdbehov bland olika befolkningsgrupper i regionen, säger Maria Lalouni, handläggare på CES och en av rapportens författare.

Störlek och resurser

Små husläkarmottagningar med få listade barn och unga 6–17 år tillhandahåller vård till hälften så stor andel barn per 1000 listade, jämfört med medelstora och stora mottagningar.

– Vårdpersonalen framhåller samverkan som central för att kunna erbjuda adekvat vård, säger Maria Lalouni.

Patientgrupp riskerar hamna mellan stolarna

Rapporten visar att individer med mild till måttlig psykisk ohälsa i kombination med neuropsykiatriska funktionshinder riskerar att hamna mellan stolarna, då det kan råda delade meningar om var de bäst får hjälp – inom det utökade uppdraget, BUP eller habiliteringen.

Uppdraget att utvärdera strukturförändringen fortsätter under 2025 med fokus på Malinamottagningarna.

CES publicerade rapporter under 2024

- [Rapport 2024:1 Lågvärdeinsatser inom primärvården i Region Stockholm: Förekomst, anledningar till användning och utmönstring \(www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20241-lagvardeinsatser-inom-primarvarden-i-region-stockholm\)](http://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20241-lagvardeinsatser-inom-primarvarden-i-region-stockholm)
- [Rapport 2024:2 Autismspektrumtillstånd och adhd bland barn och ungdomar i Stockholms län \(www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-2024.2-autismspektrumtillstand-och-adhd-bland-barn-och-ungdomar-i-stockholms-lan\)](http://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-2024.2-autismspektrumtillstand-och-adhd-bland-barn-och-ungdomar-i-stockholms-lan)
- [Rapport 2024:3 Förekomst av ångestdiagnos bland unga i Stockholms län \(www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20243-forekomst-av-angestdiagnos-bland-unga-i-stockholms-lan\)](http://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20243-forekomst-av-angestdiagnos-bland-unga-i-stockholms-lan)
- [2024:4 Det utökade uppdraget för barn och unga med psykisk ohälsa i Region Stockholm \(www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20244\)](http://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20244)

- [2024:5: Mäns erfarenheter av organiserad prostatacancertestning \(www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20245mans-erfarenheter-av--organiserad--prostatacancertestning\)](http://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20245mans-erfarenheter-av--organiserad--prostatacancertestning)
- [2024:6 Att främja vaccinationer – Erfarenheter och strategier från olika verksamheter inom hälso- och sjukvården \(www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20256-att-framja-vaccinationer\)](http://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20256-att-framja-vaccinationer)
- [2024:7: Aborter i Stockholm – En kartläggning av aborter genomförda i Stockholms län år 2018–2022 \(www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20247-aborter-i-stockholm\)](http://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20247-aborter-i-stockholm)

Läs mer



Rapport om vård till barn och unga

CES utvärderar strukturförändringen av vård till barn och unga med psykisk ohälsa.

[Läs mer och ladda ner rapporten \(www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20244\)](http://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20244)



CES rapport om hypertoni

Rapport 2025:1: Screening av hypertoni vid Region Stockholms vårdcentraler

[Läs och ladda ned rapporten \(www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20251-screening-av-hypertoni\)](http://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20251-screening-av-hypertoni)



Hitta rapporter och informationsmaterial

På Folkhälsoguiden hittar du CES alla rapporter och informationsmaterial. Avänd sökord och filter för att hitta det du behöver.

[Gå till Publikationer \(www.folkhalsoguiden.se/publikationer\)](http://www.folkhalsoguiden.se/publikationer)

6 Vi ger stöd till kunskapsstyrningen

CES har i uppdrag att stödja prioriterade programområden inom den regionala kunskapsstyrningen. Under året har CES bland annat arbetat nära RPO Kvinnosjukdomar och förlossning, samt inlett ett arbete kring utmönstring av så kallad lågvärdevård.

Effektivare vård genom utmönstring av lågvärdeinsatser

Att ta bort och sluta använda insatser som har lågt värde eller ingen nytta för patienten, så kallade lågvärdeinsatser, är en viktig del i att förbättra vården och göra den mer evidensbaserad och effektiv. Detta konstaterar CES i en rapport som under det gångna året uppmärksammades inom Region Stockholm.



Utmönstring av insatser med låg nytta är ett pågående arbete. Under 2024 publicerade CES en rapport som beskriver orsakerna till att lågvärdeinsatser används, hur förekomsten av dem kan mätas samt den kunskap som finns om utmönstring – det vill säga hur man får dem att sluta användas. Rapporten presenterar också resultat från primärvården i Region Stockholm. Lågvärdeinsatser är tester, undersökningar och behandlingar som enligt aktuell forskning visar låg eller ingen nytta för patienten, eller som potentiellt är skadliga.

Svårigheter att bedöma och följa upp insatser

CES rapport visar att mätning av lågvärdeinsatser är ett eftersatt område, vilket gör det svårt att både bedöma förekomsten och att följa upp användningen.

En av slutsatserna i rapporten är att utmönstring av lågvärdeinsatser inte sker automatiskt. Dessutom lämnas läkarna på vårdcentraler i stor utsträckning ensamma att hantera utmönstringen, eftersom frågan hittills inte fått tillräckligt stor uppmärksamhet. Därför behövs mer fokus på att minska användningen av lågvärdeinsatser från ett lednings- och beställarperspektiv.

– För att uppnå en evidensbaserad hälso- och sjukvård behöver utmönstring av lågvärdeinsatser uppmärksammas i samma grad som implementering av evidensbaserade insatser, säger Hanna Öfverström, handläggare vid CES och en av författarna till rapporten.

CES rapport betonar att frågan om lågvärdeinsatser inte bara är hälso- och sjukvårdspersonalens huvudbry; hela vårdsystemet påverkar förekomsten av dem. Därmed behövs också åtgärder på olika nivåer för att minska användningen.

"För att uppnå en evidensbaserad hälso- och sjukvård behöver utmönstring av lågvärdeinsatser uppmärksammas i samma grad som implementering av evidensbaserade insatser."

Hanna Öfverström, handläggare vid enheten för implementering och utvärdering



Satsning på utmönstring inom primärvården

Sedan rapporten publicerades har utmönstring, även kallat deimplementering, av lågvärdeinsatser lyfts på olika håll inom Region Stockholm. Bland annat har Hanna Öfverström och CES verksamhetschef Henna Hasson pratat om utmönstring med sjukvårdsledningsgruppen inom Region Stockholm samt SLSO:s ledningsgrupp. Rapporten har även presenterats för primärvårdens verksamhetschefer.

Stockholms läns sjukvårdsområde (SLSO) har tillsatt en ansvarig för utmönstring och anställt en projektledare som ska samordna arbetet inom SLSO. Planen är att alla vårdgrenar inom SLSO sedan ska ha en person som ansvarar för frågan.

– CES enhet för implementering och utvärdering har fått uppdraget att under det kommande året ta fram ett stöd för utmönstring. Enheten är i kontakt med RPO primärvård för att tillsammans med dem undersöka hur CES kan stödja utmönstring inom primärvården, säger Hanna Öfverström.

Ojämlig vård för klimakteriebesvär



Den öppna föreläsningen om flickors och kvinnors hälsa genom livet hölls i december 2024.

Under 2024 har enheten för sexuell och reproduktiv hälsa (SRHR) gjort analyser av klimakterievården i Region Stockholm till RPO Kvinnosjukdomar och förlossning. Analyserna visar att vård för klimakteriebesvär ökar men de tyder också på att vården inte är likvärdig för kvinnor i länet.

Majoriteten av alla kvinnor i övergångsåldern (75 procent) har klimakteriebesvär och behöver någon form av rådgivning eller medicinsk behandling. Klimakteriebesvär är kroppsliga och psykologiska besvär som kan leda till sömnsvårigheter depressiva känslor och nedsatt arbetsförmåga.

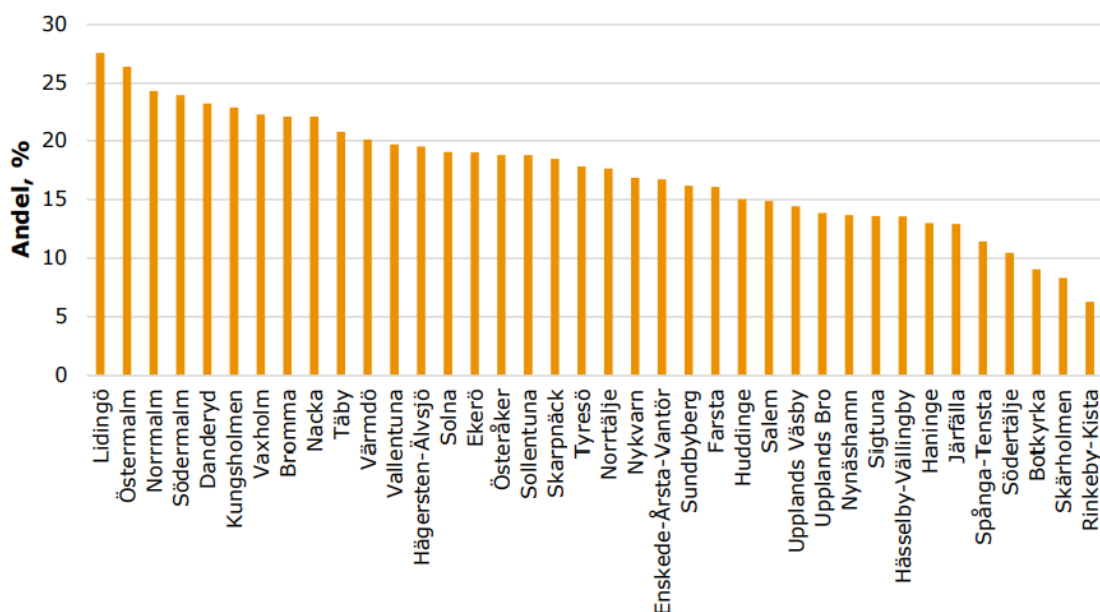
Tidigare har kartläggningar från Socialstyrelsen visat på stora regionala skillnader i vården, bland annat gällande vårdnivå. Det är också känt att det ofta saknas rutiner i primärvården för att identifiera kvinnor med klimakteriebesvär.

Uppdrag att undersöka vården

Därför fick CES i uppdrag av den regionala kunskapsstyrningen att undersöka läget i vården inom Region Stockholm.

Under 2023 så varierade andelen kvinnor som fick en diagnos för klimakteriebesvär mellan 10 och 19 procent mellan olika kommuner och stadsdelar i Stockholms län.

– När vi tittade på utskrivna läkemedel var variationen ännu större – mellan 6 procent i Rinkeby Kista och 23 procent på Lidingö. De lägsta andelarna med diagnos eller läkemedel ses hos kvinnor som bor i områden med låg eller ingen tillgång till gynekologiska mottagningar, säger Kyriaki Kosidou, chef, enheten för SRHR.



Figur 3. Andel (procent) kvinnor i åldrarna 50–59 år som har hämtat ut systemiskt verkande hormonläkemedel under år 2023 i Stockholms län.

Källa: VAL-databaserna.

Men även primärvården har en viktig roll i att identifiera, remittera och behandla klimakteriebesvär. Kunskapsstyrningen har tagit fram det nya Regionala kunskapsstödet för klimakteriebesvär - rådgivning och behandling.

Tar fram utbildning riktad till primärvården

Nu har CES fått i uppdrag att ta fram en utbildning riktad till primärvården i syfte att underlätta införandet av kunskapsstödet.

– Vi är precis i startgroparna och ser fram emot att samskapa innehållet med medarbetare i primärvården. Det är viktigt att vi tar fram en utbildning som svarar mot deras behov, säger Mia Ahlberg, barnmorska och handläggare på enheten för SRHR.

Föreläsning om flickors och kvinnors hälsa

I december 2024 höll CES också en öppen föreläsning på temat flickors och kvinnors hälsa genom livet. Där redovisade vi bland annat våra analyser av klimakterievården i Region Stockholm. Under seminariet föreläste även professor Angelica Lindén Hirschberg, Karolinska institutet, på temat. Du kan ta del av föreläsningen här:



Se den inspelade föreläsningen om flickors och kvinnors hälsa genom livet
(<https://youtu.be/R0wDZganA5o?si=gwoD8QJHvtN8L0ki>)

Läs mer



Rapport om lågvärdevård

CES skriver om lågvärdeinsatser i vården - om orsak förekomst och utmönstring.

[Läs mer och ladda ner rapporten](http://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20241-lagvardeinsatser-inom-primarvarden-i-region-stockholm)
 [\(www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20241-lagvardeinsatser-inom-primarvarden-i-region-stockholm\)](http://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20241-lagvardeinsatser-inom-primarvarden-i-region-stockholm)

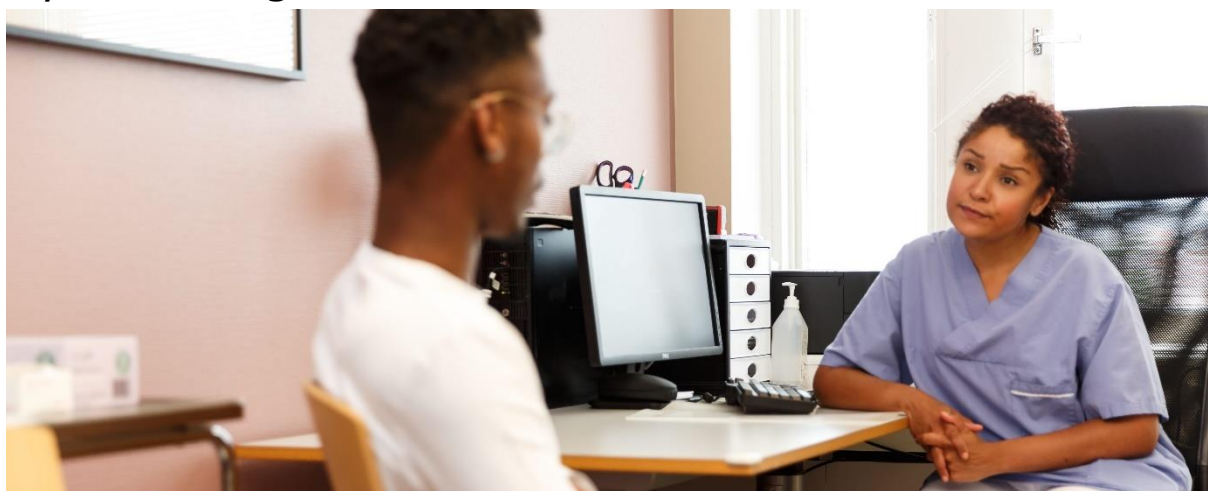
Rapporten om lågvärdevård har uppmärksammats:

- Rapporten om lågvärdeinsatser har bland annat lyfts fram av Svenska läkaresällskapets initiativ Kloka kliniska val som arbetar för att utmönstra vård som inte har någon patientnytta. Läs mer här: [Forskning \(www.sls.se/kkv/halso--och-sjukvardspersonal/forskning\)](https://www.sls.se/kkv/halso--och-sjukvardspersonal/forskning)
- CES rapport har även uppmärksammats i Läkartidningen, som fokuserar på att lågvärdeinsatser i vården behöver fasas ut på flera olika nivåer i vården, och att det inte räcker med att läkarna tar ansvaret för det. Läs mer här: [Rapport: Läkare kan inte bära hela ansvaret för att fasa ut onödig vård \(lakartidningen.se/aktuellt/nyheter/2024/06/rapport-lakare-kan-inte-bara-hela-ansvaret-for-att-fasa-ut-onodig-varld\)](https://lakartidningen.se/aktuellt/nyheter/2024/06/rapport-lakare-kan-inte-bara-hela-ansvaret-for-att-fasa-ut-onodig-varld)

7 Utbildning och information underlättar folkhälsoarbete

CES bedriver kunskapsspridning och fortbildning inom folkhälsoområdet till tjänstemän, politiker och vårdens medarbetare i Region Stockholm och till och andra samhällsaktörer i länet.

Ny utbildning i folkhälsa



CES har tidigare tagit fram en utbildning i folkhälsa för tjänstemän och politiker i Region Stockholm. Under 2024 kom turen till vårdens medarbetare. Nu finns webbutbildningen "Folkhälsa för dig som jobbar i hälso- och sjukvården" på Lärtorget.

Lär dig om hälsans bestämningsfaktorer

Syftet med utbildningen är att stärka kunskaper om folkhälsa, hälsans bestämningsfaktorer och ojämlikheter i hälsa samt lyfta fram hälso- och sjukvårdens roll och uppdrag i vårt regionala folkhälsoarbete.

– Kursen är tänkt att ge inspiration och tips på vad du och din verksamhet kan göra för att strukturerat förbättra det ni gör för folkhälsan. Det handlar mer om att vässa det som redan görs än att göra helt nya saker, säger Charlotta Kjellberg, projektledare för utbildningen.

"Kursen är tänkt att ge inspiration och tips på vad du och din verksamhet kan göra för att strukturerat förbättra det ni gör för folkhälsan. Det handlar mer om att vässa det som redan görs än att göra helt nya saker."

Charlotta Kjellberg, projektledare för utbildningen.



Förankring av folkhälsopolicyn

Region Stockholms folkhälsoarbete utgör en viktig roll i att främja invånarnas hälsa, minska sjukdomsburden och motverka ojämlikhet inom vården. Utbildningen är ett led i förankringen av Region Stockholms folkhälsopolicy inom hälso- och sjukvårdens ansvar.

Utbildningen är framtagen av CES tillsammans med Akademiskt primärvårdscentrum och Centrum för arbets- och miljömedicin på uppdrag av Hälso- och sjukvårdsförvaltningen.

Utbildningen tar cirka 40 minuter att genomföra och finns tillgänglig på Region Stockholms utbildningsportal Lärtorget.

Föräldrabroschyren En bra början i ny version



Broschyren En bra början vänder sig till föräldrar med små barn med syfte att ge en god och hälsosam start i livet. Broschyren publicerades första gången 2015. Under 2024 tog Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) fram ny version av version med uppdaterat innehåll och form.

– En bra början har genom åren varit en av våra mest uppskattade broschyrer och har beställts och delats ut av flera BVC i Stockholms län och övriga landet. Vi är mycket glada över att lansera den nya versionen, säger Sara Raposo vid CES sektion för hälsofrämjande levnadsvanor.

Broschyren vänder sig till föräldrar med barn i åldern noll till fem år från det att barnen börjar äta fast föda. Broschyren innehåller rekommendationer om mat och rörelse. Där finns även råd om bland annat tandhälsa, sömn och skärmtid.

– Broschyren vill bidra till att barn får en bra start i livet. Många av de vanor vi får som små följer med upp i högre ålder och påverkar vår hälsa. Därför är det bra att tidigt hjälpa barn till goda vanor, säger Sara Raposo.

"Broschyren vill bidra till att barn får en bra start i livet. Många av de vanor vi får som små följer med upp i högre ålder och påverkar vår hälsa. Därför är det bra att tidigt hjälpa barn till goda vanor."

Sara Raposo, handläggare vid sektionen för hälsofrämjande levnadsvanor



Innehållet i broschyren är anpassat till de nya nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023 och har granskats av experter på såväl Livsmedelsverket som inom barnhälsovården samt av hälsokommunikatörer på Transkulturellt centrum.

– Vi hoppas att broschyren på ett enkelt och lustfyllt sätt ska hjälpa föräldrar att ge sina barn bra förutsättningar till hälsosamma vanor som kan ha positiv inverkan på deras hälsa både här och nu och senare i livet, säger Sara Raposo.

Broschyren kan beställas utan kostnad för vårdverksamheter inom Region Stockholm.

Stöd till anpassning av Rinkeby utökade hembesöksprogram

Under 2024 fick CES uppdraget att utveckla ett metodstöd för anpassning av Rinkeby utökade hembesöksprogram (RUTH) så att det kan anpassas till olika områdens specifika behov.

Barn i socioekonomiskt utsatta områden har högre risk för sämre hälsa. Tidiga och förebyggande insatser kan minska dessa risker och bidra till en mer jämlik hälsa. För att förebygga detta utvecklade CES tillsammans med Karolinska Institutet RUTH, som testades i Rinkeby 2013 – 2015.

Programmet är en förebyggande insats som ges i socioekonomiskt utsatta områden, där barnavårdcentralerna har ett visst CNI, Care Need Index. Programmet bygger på barnhälsovårdens basprogram med hembesök till förstagångsföräldrar, men innehåller fler hembesök som sker tillsammans med förebyggande socialtjänst. Programmet erbjuder förstagångsföräldrar och föräldrar som fått sitt första barn i Sverige. Eftersom programmet visade sig fungera bra, när det testades i Rinkeby, och mottogs positivt av både föräldrar och personal väcktes tanken om att sprida programmet till andra delar av Stockholms län.

"Målet har varit att säkerställa att RUTH kan möta de specifika behoven i de olika geografiska områdena och bidra till en mer jämlik hälsa för barn och familjer i socioekonomiskt utsatta områden."

Mårten Åhström, handläggare vid enheten för implementering och utvärdering och projektledare för att utveckla metodstödet för RUTH.



Behovsinventering för fortsatt spridning

Under 2021 och 2022 genomförde Uppdrag psykisk hälsa en behovsinventering där områden som arbetat med programmet deltog i workshoppar, enkäter och intervjuer. Ett behov som identifierades var att stärka implementeringen och vidareutvecklingen av programmet för att säkerställa långsiktighet, kontinuitet och jämlik kvalitet. Verksamheterna önskade också att kunna anpassa programmet till lokala förutsättningar. Det framkom också att en del av stödmaterialet från Rinkeby inte fungerade lika bra i andra områden, det behövde anpassas efter lokala behov.

Metodstöd stöttar verksamheter som arbetar med RUTH

CES enhet för implementering och utvärdering och enheten för psykisk hälsa fick därför uppdraget att ta fram ett metodstöd för att hjälpa verksamheter som använder RUTH att anpassa programmet. Under året har 21 verksamheter bjudits in att delta i utbildningssatsningen. CES har arbetat med att ge de deltagande verksamheterna kunskap och verktyg för att anpassa metoder och arbetssätt. Två pilotverksamheter utsågs för att testa metodstödet och det nya materialet.

Efter pilottestet kunde utbildningsmaterialet justeras baserat på deras återkoppling.

– Vi är glada över att ha fått möjlighet att delta i arbetet. Målet har varit att säkerställa att RUTH kan möta de specifika behoven i de olika geografiska områdena och bidra till en mer jämlik hälsa för barn och familjer i socioekonomiskt utsatta områden, säger Mårten Åhström, handläggare vid CES och projektledare för att utveckla metodstödet för RUTH.

Av de inbjudna deltog till sist ytterligare tolv verksamheter i det slutgiltiga metodstödet.

Projektet med att ta fram ett metodstöd är avslutat, men enheten har fortsatt kontakt med några av verksamheterna som deltagit och håller dörren öppen för fler kontakter. Det finns

även planer på att under hösten erbjuda metodstödet till de verksamheter som bjöds in men inte deltog under 2024.

Läs mer



Beställ en bra början

Vårdverksamheter inom Stockholms län kan kostnadsfritt beställa broschyren En bra början.

[Läs mer och beställ](#)

www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-informationsmaterial-en-bra-borjan



Hitta rapporter och informationsmaterial

På Folkhälsoguiden hittar du CES alla rapporter och informationsmaterial. Använd sökord och filter för att hitta det du behöver.

[Gå till Publikationer](#)

www.folkhalsoguiden.se/publikationer



Folkhälsa för dig som jobbar i hälso- och sjukvården

Kursen finns tillgänglig på Region Stockholms utbildningsportal Lärtorget.

[Gå till utbildningen \(lartorget.sll.se\)](http://lartorget.sll.se)



Utbildningar & nätverk

CES anordnar kurser, workshoppar, nätverksträffar och seminarier inom folkhälsa.

[Läs mer om CES utbildningar och nätverk](#)

www.ces.regionstockholm.se/utbildningar-och-natverk

8 Sluta-röka-linjen satsar för att nå fler

Sluta-röka-linjen är en nationell stöddlinje för personer som funderar på att sluta med tobak eller nikotin. Även närstående och personer som möter tobak- och nikotinanvändare i sitt arbete kan kontakta Sluta-röka-linjen. Under 2024 har flera satsningar syftat till att nå ut till fler.



Verksamheten drivs vid CES, med stöd från Folkhälsomyndigheten.

Populärt webinarium om stöd till vårdgivare

Även yrkesverksamma kan vända sig till Sluta-röka-linjen för kostnadsfri handledning eller beställning av informationsmaterial. Dessutom tar Sluta-röka-linjen emot patienter som har remitterats via vården.

För att sprida kunskap om just detta har Sluta-röka-linjen under året hållit lunchwebbinariet "Sluta-röka-linjens stöd till vårdgivare". Målgruppen är personer som i sitt arbete möter personer som använder tobaks- eller nikotinprodukter.

Utöver kännedom om linjens stöd till yrkesverksamma, gav webinariet också kunskap om användningen av tobak och nikotin i Sverige i dag och de utmaningar man fortfarande står inför trots den positiva trenden med minskade rökning.

– Den som arbetar i vården, eller inom elevhälsan, kan göra stor skillnad – och tillsammans kan vi göra ännu mer. Vi vill synliggöra oss själva som en kostnadsfri och lättillgänglig tillgång i det tobakspreventiva arbetet, säger Joanna Stjernschantz Forsberg, överläkare och chef vid Sluta-för-linjen.

"Den som arbetar i vården, eller inom elevhälsan, kan göra stor skillnad – och tillsammans kan vi göra ännu mer. Vi vill synliggöra oss själva som en kostnadsfri och lättillgänglig tillgång i det tobakspreventiva arbetet"

Joanna Stjernschantz Forsberg, överläkare och chef på Sluta-röka-linjen



En utmaning att nå målgruppen

Lunchwebbinariet hölls två gånger under året: en gång på våren och en gång på hösten.

För att tackla utmaningen att nå ut till en så omfattande målgrupp, tog Sluta-röka-linjen personlig kontakt med kommunikatörer vid Sveriges olika regioner. Med deras hjälp kunde man förmedla kännedom om webinariet på flera lokala intranät. Det tillvägagångssättet gav resultat och höstens webinarium hade runt 200 deltagare.

Planen är att fortsätta hålla webinariet återkommande en gång per termin.

– Det är ett enkelt och kostnadseffektivt sätt att sprida kännedom om en del av vår verksamhet som kanske inte alla känner till, säger Joanna Stjernschantz Forsberg.

Kampanjer fick stor spridning i sociala medier

Sluta-röka-linjen gick ut med en kampanj i sociala medier både under våren och hösten 2024. Syftet var att öka kännedomen om Sluta-röka-linjen bland unga vuxna och bland dem som använder nya tobaks- och nikotinprodukter. Det är till stora delar samma målgrupp.

Under våren syntes Sluta-röka-linjen bland annat med ett filter i Snapchat.

– Det var riktigt populärt. Ungefär 300 000 användare tog del av filtret under kampanjen och det gjordes nästan 100 000 delningar vidare till Snapchat-vänner. Vi glada att användarna gillade filtret och tror att det ökade kännedomen om Sluta-röka-linjen, säger Charlotta Kjellberg, chef vid CES enhet för kommunikation.

Tiktok-kampanj om snus och vejp

Under hösten provade linjen att synas med en kampanj på Tiktok. De filmerna tog sikte på användningen av snus och vejp.

Kampanjen syntes för över två miljoner konton och i snitt nåddes mottagarna av kampanjen åtta gånger.

– Att nås av kampanjen flera gånger var viktigt eftersom vi vill att även unga vuxna ska känna till Sluta-röka-linjen. Vi har tidigare synts mycket i medier där medelåldern i dag är hög bland läsare och tittare. På Tiktok når vi en annan publik, säger Charlotta Kjellberg.

Kampanjen syntes också på Facebook och Instagram, för att nå även äldre målgrupper och rökare.

– Det är viktigt att vi inte glömmer bort dem som röker, nu när allt färre gör det. Många som röker i dag har det tufft i livet på olika sätt. Rökningen är inte jämlik. Vi finns här för alla som vill sluta med tobak, säger Joanna Stjernschantz Forsberg.

Se Sluta-röka-linjens kampanj "Du var inte värd den där prillan"
(www.youtube.com/watch?v=4HCcejJaMX4&t=3s)



Hjälp att sluta röka – på lätt svenska

En av Sluta-röka-linjens mest populära produkter är broschyren ”Sluta röka – för dig som vill bli rökfri”. Den innehåller information om förberedelser, läkemedel, hälsoaspekter och återfallsprevention vid ett rökstopp.

För att tillgängliggöra innehållet i broschyren och nå en bredare målgrupp har man under året tagit fram en version av broschyren på lätt svenska.

– Vi vet till exempel att en stor del av de som röker i dag är personer födda utanför Sverige. Därför känns det här som en viktig produkt att erbjuda våra klienter, säger Joanna Stjernschantz Forsberg, chef för Sluta-röka-linjen och sektionen för hälsofrämjande levnadsvanor.

Broschyren riktar sig inte bara till personer som inte behärskar det svenska språket fullt ut. Den är även till för personer med inlärningssvårigheter, intellektuell funktionsnedsättning, dyslektiker samt ovana läsare.

Broschyren på lätt svenska är framtagen i samarbete med enheten för kommunikation på CES och är en omarbetning av den längre versionen. Man har valt ut centrala budskap och gjort förenklingar av både språk och innehåll. Det innebär att man har skrivit korta meningar med enkla ord, använt korta rader, större text, punktlistor samt tydliga rubriker.

Vad kännetecknar lätt svenska?

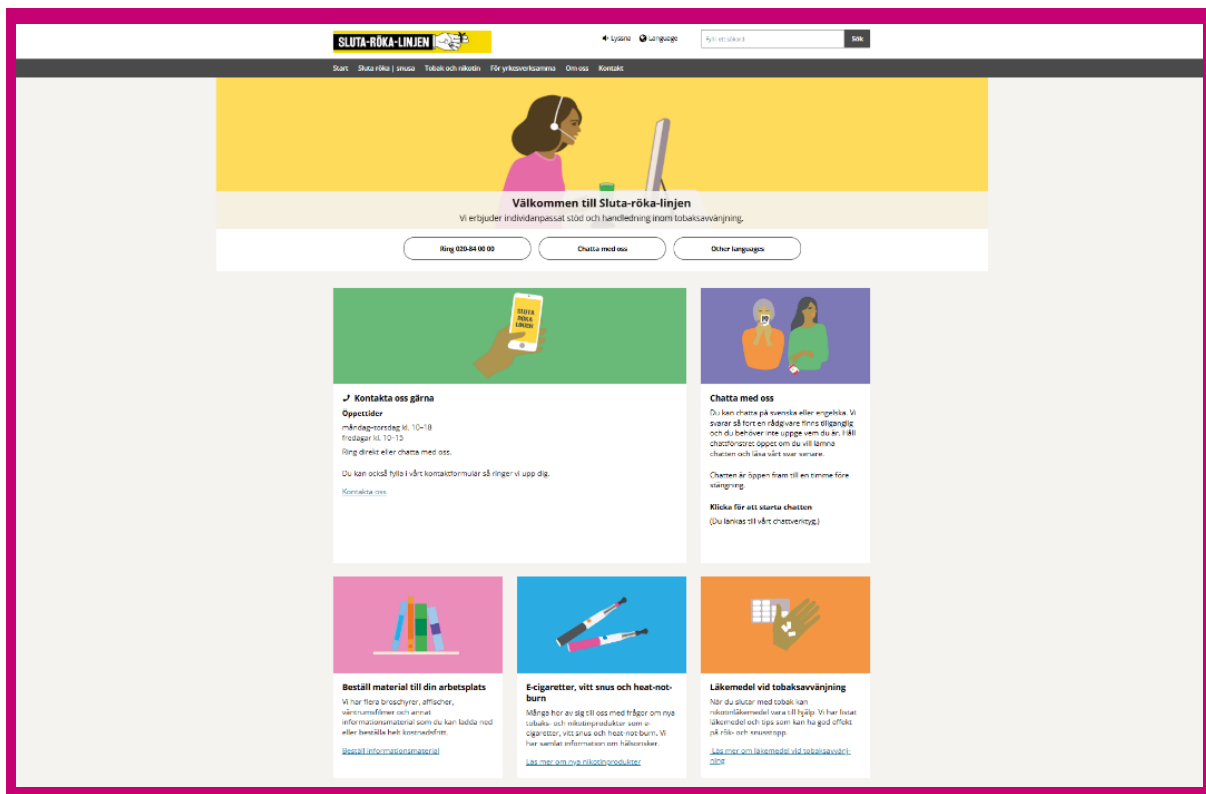
Text som är skriven med mål att vara särskilt lätt att läsa för definierade målgrupper med lässvårigheter. Avsevärda förenklingar av både språk och innehåll. Bland annat korta meningar och enkla ord.

(källa: Institutet för språk och folkminnen)



Arbete pågår...

Under året har Sluta-röka-linjen påbörjat ett arbete med att utveckla sin webbplats – både visuellt och innehållsmässigt. Den uppmärksamme kan se att webbplatsen har en ny startsida och i menyn finns numera utökad information om tobak, nikotin och nya produkter på marknaden. Arbetet med att förbättra och förnya slutarokalinjen.se fortsätter under 2025.



Expertstöd till ny sluta röka-app

På CES pågår ett forskningsprojekt i samarbete med KI som syftar till att ta fram och utvärdera en app som kan användas som stöd för att sluta röka. Projektet finansieras av Forte (Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd) och Sluta-röka-linjen har bidragit till utvecklingen.

Färre lyckas sluta röka i socioekonomiskt svaga grupper

Personer som röker i dag har ofta komplexa livssituationer som kan göra det svårt att sluta. Exempelvis röker tre gånger fler bland personer som är arbetslösa (15 procent) jämfört med personer som är yrkesarbetande (5 procent).

Forskning har visat att det inte är färre som försöker sluta i grupper med låg socioekonomi, men att det är färre som lyckas. Det kan bland annat bero på stress i livssituationen, fler som röker i omgivningen och mindre stöd.

Appen ska vara anpassad till sådana utmaningar.

Rökare fick berätta om försök att sluta

Inför utvecklingen genomfördes en intervjustudie med ett trettiotal deltagare som berättade om sin rökning och tidigare försök att sluta, samt tankar om vad som kan vara hjälpsamt som stöd. Baserat på resultaten och expertkunskap i tobaksavvänjning har projektet tagit fram en prototyp som ska testas av cirka 100 personer för att undersöka hur den tas emot.

– Vi har utvecklat en app som ska vara ett stöd anpassat till dagens rökare. Om den tas emot väl hoppas vi kunna utveckla den vidare och på sikt också undersöka effekten av den, säger Joanna Stjernschantz Forsberg, chef på sektionen för hälsofrämjande levnadsvanor på CES.

Appen innehåller bland annat information, tips och övningar inför och efter ett rökstopp, och ger möjlighet att skapa en plan och registrera hur det går. En unik funktion i appen är att det går att kontakta Sluta-röka-linjen genom den.

"Många rökare som kontaktar oss i dag har stort behov av stöd och en app som finns med personen hela tiden kan säkert underlätta för en del."

Annelie Johansson, driftsansvarig på Sluta-röka-linjen.



Sluta-röka-linjen har bidragit med expertkunskap

Sluta-röka-linjen har bidragit till utvecklingen av appen med sin expertkunskap i tobaksavvänjning och långa erfarenhet av samtal med personer som kämpar för att sluta röka.

– Många rökare som kontaktar oss i dag har stort behov av stöd och en app som finns med personen hela tiden kan säkert underlätta för en del, säger Annelie Johansson, driftsansvarig på Sluta-röka-linjen.

Forskningsprojektet ska vara klart 2025.

Året i siffror

Antal samtal till Sluta-röka-linjen 2024

Om eget tobaksbruk totalt: **5 072**

På svenska: **3 666**

På andra språk: **1 406**

Om rökavvänjning: **3 912**

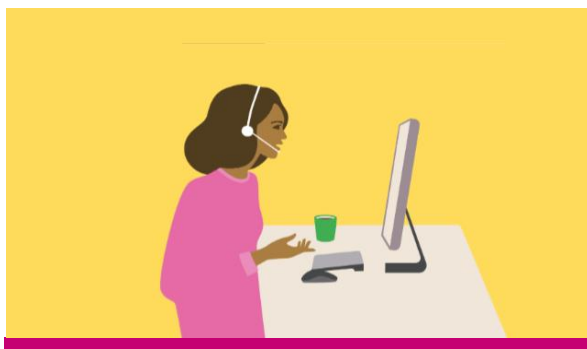
Om snusavvänjning: **644**

Om tobaksavvänjning: **496**

Antal chattar: **690**



Läs mer



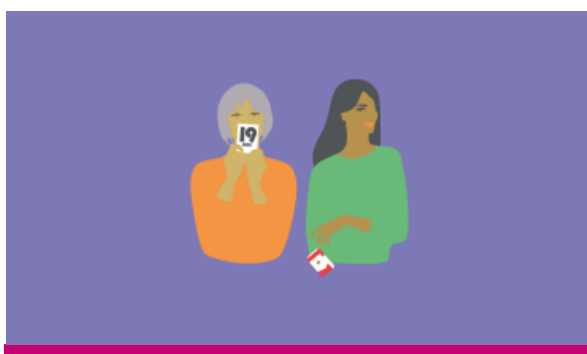
Stöd till yrkesverksamma

Läs mer om Sluta-röka-linjens stöd till yrkesverksamma (www.slutarokalinjen.se/for-yrkesverksamma)



Utbildningar och nätverk

Läs mer om Sluta-röka-linjens utbildningar (www.slutarokalinjen.se/for-yrkesverksamma/utbildningar-och-natverk)



Stöd för att sluta röka eller snusa

Läs mer om Sluta-röka-linjens stöd till klienter (www.slutarokalinjen.se/att-sluta)



Sluta röka - För dig som vill bli rökfri - Lätt svenska

Läs och ladda ned broschyren (www.slutarokalinjen.se/for-yrkesverksamma/bestall-informationsmaterial/sluta-roka---information-pa-latt-svenska)

9 CES i siffror



Medarbetare på CES



Cirka 80 personer
arbetar på CES.

I 234 sammanhang
har CES medarbetare deltagit som experter under 2024.

I 88 vetenskapliga artiklar
har CES-medarbetare medverkat som författare under 2024.

Utbildningsnivå



98 procent av medarbetarna på CES
har minst tre års högskoleutbildning.

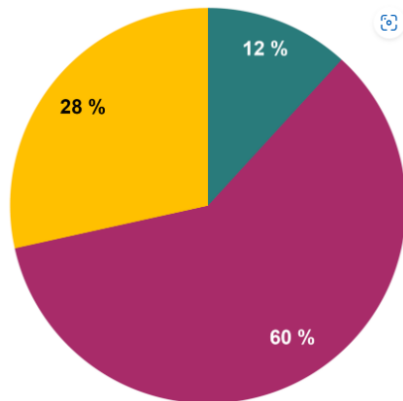
Över 40 procent
har en doktorandexamen.

På CES arbetar just nu:

- 13 industridoktorander
- 9 docenter
- 6 professorer.

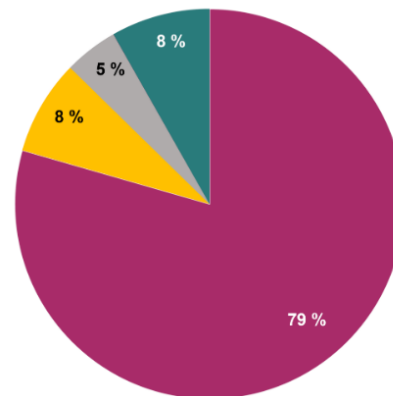
Medarbetarna har olika yrkesbakgrunder, såsom läkare, psykologer, sjuksköterskor, barnmorskor, folkhälsovetare, epidemiologer, biostatistikere, fysioterapeuter, sociologer, beteendevetare, nutritionister, ekonomer, hälsopedagoger och kommunikatörer.

Finansiering



Basersättning: 58 39 000 kr (60 procent)
Övriga medel: 7 821 000 kr (28 procent)
FOUU-medel: 11 524 000 kr (12 procent)

Kostnadsslag



Personalkostnader: 79 procent
Hyreskostnader: 8 procent
IT-kostnader: 5 procent
Övrigt: 8 procent