

# Årsrapport 2025

## Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin



## Innehåll

1 Vår verksamhet .....	2
2 Kunskap om hälsa som grund för riktade insatser .....	4
3 Digitalt stöd hjälper vården att fasa ut lågvärdeinsatser .....	11
4 Material som gör skillnad i det hälsofrämjande arbetet.....	13
5 CES följer upp och utvärderar vård .....	16
6 Utbildningssatsningar stärker hälsan.....	18
7 Hälsofrämjande insatser tar plats i skolan.....	25
8 Sluta-röka-linjen stöttar yrkesverksamma .....	30
9 CES i siffror .....	34

Foto: Jann Lipka, Yanan Li och Mostphotos, om inget annat anges.

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

[CES årsrapport för 2025 \(https://www.ces.regionstockholm.se/om-oss/arsrapporter/2025\)](https://www.ces.regionstockholm.se/om-oss/arsrapporter/2025)

# 1 Vår verksamhet

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



Foto: Emma Frekke

## Förord

Den här årsrapporten är en samlad återrapportering för 2025 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 hälso- och sjukvård samt utveckling av nya metoder till att driva webbplatser till stöd för yrkesverksamma inom folkhälsområdet och en stödlinje för individer som vill sluta röka.

Under året har CES påbörjat det omfattande arbetet inför Region Stockholms folkhälsoenkät. Vart fjärde år skickas den ut till över 100 000 invånare i länet. Enkäten innehåller frågor om hälsa och levnadsvanor och utgör ett viktigt underlag för regionens arbete med att förebygga ohälsa och skapa en mer jämlik hälsa. Under 2025 har en central del varit att se över enkätens innehåll.

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 utvärderat strukturförändringen i flera rapporter. Under 2025 stod Malinamottagningarna i fokus.

Att stödja kunskapsstyrningen är ett viktigt och växande uppdrag för CES som hittills främst ger expert- och analysstöd till flera regionala programområden (RPO): 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 regionala arbetsgrupper (RAG).

I år har CES har bland annat bistått RPO Kvinnosjukdomar och förlossning med utbildningsinsatser kopplade till klimakterievård och endometriosisvård, riktade dels till hälso- och sjukvårdens medarbetare, dels till befolkningen.

Vår produktion i sin helhet omfattar mycket mer än detta. Den hittar du på [Folkhälsoguiden](https://www.folkhalsoguiden.se) (<https://www.folkhalsoguiden.se>). Trevlig läsning!

Till sist vill vi på CES tacka våra uppdragsgivare och många samarbetspartners för det spännande och utvecklande arbetsåret 2025. För en 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 länet
- orsaker till sjukdom och ohälsa
- hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser.

Vi ger också stöd till effektiv resursanvändning och tillämpning av evidensbaserade metoder i vården och andra välfärdsverksamheter.

## CES roll utifrån folkhälsopolicyn

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, analyser 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.

## CES huvuduppgifter

- 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)



Arbetet har skett i nära samverkan med referensgrupper med representanter från CES olika enheter. Även medarbetare från Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM) och Centrum för hälsoekonomi, informatik och sjukvårdsforskning (CHIS) har deltagit. Tillsammans har referensgrupperna bidragit till att kvalitetssäkra frågor och lyfta ny kunskap.

Det slutliga beslutet kring vilka frågor som ska ingå i enkäten har CES styrgrupp fattat.

### **Insatser för att fler ska svara på enkäten**

Ett annat centralt, och återkommande, mål har varit att öka svarsfrekvensen. Den här gången har arbetet föregåtts av ett projekt inom CES som har syftat till att kartlägga vilka grupper som deltar minst – och varför – samt vilka åtgärder som kan få fler att svara.

– Vi vet att förtroende och begriplighet är viktigt. Därför har vi lagt stort fokus på att göra enkäten tydligare, mer relevant och enklare att svara på, säger Boel Brynedal, projektledare för Hälsa Stockholm vid CES.

Bland förbättringarna finns en kortare och mer lättläst enkät, tydligare information om syfte och datasäkerhet samt mer tilltalande inbjudningar. För att tydliggöra hur enkäten används i praktiken har man samlat konkreta exempel på hur data från tidigare enkäter gör nytta på en läsmer-sida på CES webbplats. Där kan man också läsa mer om varför enkäten innehåller de frågor den gör.

Åtgärderna grundar sig i analyser och samtal med invånare i de grupper där svarsfrekvensen har varit lägre än snittet. Syftet är att både sänka trösklarna för att svara på enkäten och att öka förtroendet för undersökningen.

– Genom att lyssna på invånarna och justera utifrån deras perspektiv hoppas vi kunna nå fler och få ett ännu bättre underlag för framtida beslut, säger Boel Brynedal.

När enkäten skickas ut i mars 2026 är målet att resultaten ska ge en ännu mer heltäckande bild av hälsan i Stockholms län – och bidra till insatser där de behövs som mest.

### **Kommunikationsinsatser för att öka kännedomen**

För att öka kännedom om Hälsa Stockholm 2026 har CES enhet för kommunikation planerat olika kommunikationsinsatser.

Information om enkäten kommer att synas på 1177.se, i lokaltidningar runt om i länet och i Region Stockholms och SLSO:s sociala medier.

Dessutom kan vårdgivare ladda ned informationsmaterial via vårdgivarguiden för att visa i väntrummen på sin mottagning.

## **Kort om Hälsa Stockholm 2026**

### **Region Stockholms folkhälsoenkät Hälsa Stockholm**

- skickas ut till 105 000 invånare i åldern 16 år eller äldre i Stockholms län
- består av korta frågor om levnadsvanor och hälsa
- kan besvaras digitalt eller via post
- tar cirka 15 till 30 minuter att besvara.

Kunskapen används för att planera och utveckla hälso- och sjukvården och folkhälsoinsatser i hela Stockholms län.

Alla data som samlas in skyddas och hanteras med sekretess.

# Långvarig smärta är ett omfattande folkhälsoproblem



I maj 2025 publicerade CES en ny rapport om förekomsten av långvarig smärta i Stockholms län. Rapporten visar att 37 procent av den vuxna befolkningen lever med långvarig smärta, och att 11 procent har smärta som begränsar arbetsförmåga och vardagsaktiviteter.

Rapporten bygger på en enkätundersökning som CES genomförde under 2023 och 2024. Ett slumpmässigt urval av personer i åldern 16–75 år svarade på frågor om smärta via Region Stockholms app HälsoMetern, som används för insamling av hälsodata.

## **Funktionsnedsättande smärta bidrar mest till sjukdomsördan**

Resultaten visar att långvarig smärta – definierad som smärta som varat mer eller mindre dagligen i minst tre månader – är ett av länets stora folkhälsoproblem. Särskilt betydelsefull är den funktionsnedsättande smärtan, som påverkar individens förmåga att arbeta och delta i vardagslivet.

– Den funktionsnedsättande, långvariga smärtan är den som bidrar mest till sjukdomsördan i länet. Och den skapar också stor ördan för individen själv, säger Mihretab Gebreslassie, doktorand vid CES och en av rapportens författare.

## **Vissa grupper mer drabbade än andra**

Rapporten visar också tydliga ojämlikheter i smärtans förekomst. Funktionsnedsättande långvarig smärta är vanligare bland kvinnor, äldre personer, individer i socioekonomisk utsatthet samt bland personer födda utanför Europa. Även personer i yrken med hög fysisk eller psykisk belastning samt personer med obesitas är överrepresenterade. Vanligast är smärta i nedre delen av ryggen och i armarna, men smärtans lokalisering varierar med ålder.

Sammantaget understryker rapporten behovet av fortsatt uppföljning av smärtans utveckling över tid samt fördjupade analyser av bakomliggande riskfaktorer. Genom att synliggöra omfattningen och fördelningen av långvarig smärta bidrar CES med ett viktigt kunskapsunderlag för det regionala folkhälsoarbetet.

## Samarbeten kring nya data utvecklar Folkhälsokollen



Folkhälsokollen har tillsammans med flera aktörer tagit fram nya indikatorer som gör det enklare att följa hälsan i Stockholms län. Det gäller bland annat ungas hälsa och kvinnors deltagande i mammografi.

– Genom att samarbeta med Länsstyrelsen, Stockholm stad och Regionalt Cancercentrum har vi fördjupat vår förståelse för folkhälsan i Stockholms Län. Vi ser både utmaningar och viktiga framsteg, säger Julia Liedbergius, tillförordnad projektledare för Folkhälsokollen.

### Nya indikatorer om ungas hälsa

Under 2025 lanserade Folkhälsokollen nya indikatorer baserade på Stockholmsenkäten 2022 och 2024. Enkäten genomförs vartannat år och besvaras av elever i årskurs 9 och gymnasiets år 2. Arbetet med de nya indikatorerna har gjorts i samarbete med Länsstyrelsen och Stockholms stad.

De nya indikatorerna visar bland annat:

- användning av e-cigarett
- användning av vitt snus
- känsla av trygghet i bostadsområdet

**"Genom att samarbeta med Länsstyrelsen, Stockholm stad och Regionalt Cancercentrum har vi fördjupat vår förståelse för folkhälsan i Stockholms län."**

Julia Lidbergius, handläggare vid enheten för hälsoläge och vårdbehov.



### Färre unga röker och snusar med tobak

Stockholmsenkäten visar att både rökning och användning av snus med tobak minskat mellan åren 2022 och 2024, bland både killar och tjejer. Användningen av e-cigarett har också minskat något, särskilt bland killar. Däremot ökar användningen av vitt snus hos både killar och tjejer. Det finns stora skillnader mellan kommunerna.

### **De flesta unga har inte upplevt våld senaste året**

Mellan 90 och 95 procent av unga i länet uppger att de inte utsatts för hot eller våld under det senaste året. Tryggheten varierar dock mellan kommunerna.



### **Ökat deltagande i mammografi**

Folkhälsokollen samarbetar även med Regionalt Cancercentrum (RCC). Under 2025 lades en ny indikator till som visar deltagande i mammografi bland kvinnor 40–70 år, med data från 2010 och framåt.

Under 2024 deltog nästan 80 procent av kvinnorna som kallades till mammografi i Stockholms län i undersökningen. Deltagandet har ökat generellt de senaste fem åren, men skiljer sig åt mellan områden. I Danderyd deltar cirka 86 procent av kvinnorna, medan cirka 70 procent deltar i Södertälje.

### **Generella och riktade insatser för ökat deltagande**

Enligt RCC beror det generellt ökade deltagandet i mammografi på olika informations- och kommunikationsinsatser, både generella och riktade. Bland annat uppmärksammar 1177 återkommande vikten av deltagande i mammografi. Ökad tillgänglighet i form av bättre bokningssystem och sms-påminnelser har också visat vara viktiga för att öka deltagandet, samt även att hälsoinformatörer varit i områden med lågt deltagande och informerat om vikten av att delta i screeningprogram.

## Läs mer



### Folkhälsoenkäten Hälsa Stockholm

Vart fjärde år frågar Region Stockholm om invånarnas hälsa.

[Läs om undersökningen](#)

(<https://www.ces.regionstockholm.se/projekt-och-uppdrag/halsa-stockholm>)

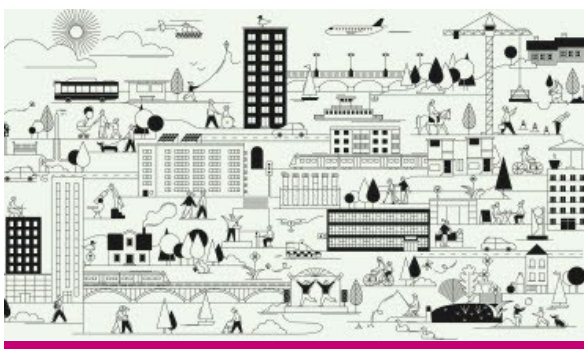


### Insatser för ökad svarsfrekvens

CES undersökt vilka grupper som deltar minst i folkhälsoenkäten och vilka åtgärder som kan öka svarsfrekvensen.

[Läs rapporten om svarsfrekvenser](#)

(<https://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-2026.1-hur-kan-vi-oka-svarsfrekvensen-i-region-stockholms-folkhalsoenkat>)



### Se inbjudan till Hälsa Stockholm

105 000 invånare har fått inbjudan till att delta i folkhälsoenkäten.

[Se inbjudan \(pdf\)](#)

(<https://www.ces.regionstockholm.se/49215f/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/ces-projekt/folkhalsoenkaten-2026/infomaterial/fhe-26-inbjudan---infomaterial.pdf>)



### Enkätundersökning om smärta

Under 2023 och 2024 genomförde CES en enkätundersökning smärta.

[Läs mer om undersökningen](#)

(<https://www.ces.regionstockholm.se/projekt-och-uppdrag/enkatundersokning-om-smarta>)



### **Rapport om smärta**

CES har undersökt förekomsten av långvarig smärta i Stockholms län.

[Läs rapporten om långvarig smärta \(https://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20253-forekomsten-av-langvarig-smarta-i-stockholms-lan\)](https://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-20253-forekomsten-av-langvarig-smarta-i-stockholms-lan)



### **Folkhälsokollen ger koll på folkhälsan**

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

[Gå till Folkhälsokollen \(https://www.folkhalsokollen.se\)](https://www.folkhalsokollen.se)

### 3 Digitalt stöd hjälper vården att fasa ut lågvärdeinsatser

Under 2025 lanserade CES enhet för implementering och utvärdering ett digitalt stöd för utmönstring av lågvärdeinsatser i vården. Målet är hjälpa verksamheter att systematiskt identifiera och fasa ut vårdinsatser med liten eller ingen patientnytta.



#### Ett prioriterat utvecklingsområde

Utmönstring av lågvärdeinsatser har blivit en allt mer aktuell fråga inom hälso- och sjukvården. En lågvärdeinsats är en vårdåtgärd som har begränsad eller ingen nytta för patienten, eller som i vissa fall kan vara skadlig. Ett ökat tryck på vårdens resurser, tillsammans med starkare fokus på evidensbaserad vård, har gjort det viktigt att säkerställa att de insatser som används verkligen skapar värde för patienterna.

Frågan har fått stor nationell uppmärksamhet, bland annat genom initiativet Kloka kliniska val. I Region Stockholms budget för 2025 lyfts arbetet med att identifiera och fasa ut lågvärdeinsatser som ett prioriterat utvecklingsområde. Många vårdverksamheter arbetar aktivt efter målet.

**"Målet är att göra det lättare för verksamheter att arbeta systematiskt med att identifiera och fasa ut insatser som inte tillför tillräckligt värde, och därmed bidra till en mer evidensbaserad vård."**

Hanna Öfverström, handläggare vid enheten för implementering och utvärdering.



#### Ger verksamheter stöd att arbeta strukturerat

Trots det ökade intresset har många verksamheter saknat praktiskt stöd för hur utmönstring kan genomföras på ett systematiskt sätt. Det digitala stöd som CES har tagit fram syftar därför till att ge verksamheter i Region Stockholm en tydlig process och konkreta verktyg för att lyckas med utmönstringsarbetet.

– Målet är att göra det lättare för verksamheter att arbeta systematiskt med att identifiera och fasa ut insatser som inte tillför tillräckligt värde, och därmed bidra till en mer evidensbaserad vård, säger Hanna Öfverström, handläggare vid CES enhet för implementering och utvärdering och en av de som varit med och tagit fram stödet.

### Positiv respons från användare

Responserna från verksamheter har hittills varit positiva. Intresset för stödet växer, bland annat via frågor som kommer in via mejl. Workshoppar och utbildningstillfällen har också gett värdefull återkoppling som nu tas vidare i den fortsatta utvecklingen av stödet.

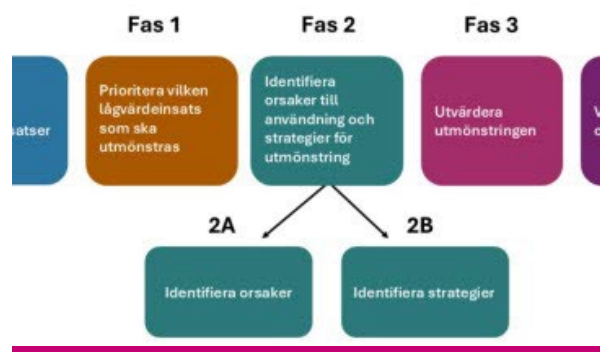
## Läs mer



### Rapport om lågvärdeinsatser

En rapport från 2024 beskriver lågvärdeinsatser i primärvården.

[Läs rapporten om lågvärdeinsatser \(https://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-2024-lagvardeinsatser-inom-primarvarden-i-region-stockholm\)](https://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-rapport-2024-lagvardeinsatser-inom-primarvarden-i-region-stockholm)



### Stöd till utmönstring av lågvärdeinsatser

CES har tagit fram ett evidensbaserat digitalt stöd för utmönstring av lågvärdeinsatser.

[Ta del av stödet \(https://www.folkhalsoguiden.se/utmönstring-av-lagvardeinsatser\)](https://www.folkhalsoguiden.se/utmönstring-av-lagvardeinsatser)

## 4 Material som gör skillnad i det hälsofrämjande arbetet

Under 2025 har CES tagit fram och lanserat uppdaterade informationsmaterial som mött stort intresse i verksamheterna. Genom utbildningsmaterial för gruppboväder och en omarbetad föräldrabroschyr har kunskap om mat, rörelse och hälsa spridits brett, med målet att skapa hållbara och jämlika levnadsvanor i olika skeden av livet.



Foto: Stockholms stad

### Fokus hälsa – utbildningsmaterial för gruppboväder

Under 2025 har Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin tagit fram en ny och uppdaterad version av utbildningsmaterialet Fokus hälsa. Materialet vänder sig till personal i gruppboväder och daglig verksamhet och ska stödja hälsofrämjande arbete kring mat, rörelse och hälsa för vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Fokus hälsa består av tio teman och lämpar sig för studiecirkel i personalgrupper. Materialet används som utgångspunkt för att diskutera och komma överens om gemensamma arbetssätt för att främja hälsosamma mat- och rörelsevänor. Arbetet bygger på att hela personalgruppen deltar och att insatsen är förankrad i ledningen.

Materialet har tagits fram av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin i Region Stockholm. Den nya upplagan har granskats och reviderats i samarbete med Stockholms stad.

**"Vi är glada över samarbetet med LSS SoL-hälsan i Stockholm stad och att det nu finns ett material som har använts i en ny pilot."**

Joanna Stjernschanz Forsberg, chef vid sektionen för hälsofrämjande levnadsvanor.



Joanna Stjernschantz Forsberg, chef för sektionen för hälsofrämjande levnadsvanor, beskriver utvecklingsarbetet:

– Vi är glada över samarbetet med LSS SoL-hälsan i Stockholm stad och att det nu finns ett material som har använts i en ny pilot.

Fokus hälsa kan beställas i tryckt format, kostnadsfritt, av LSS-verksamheter och socialtjänst i Stockholms län.

## Uppdaterad broschyr väcker stort intresse



Under 2025 gav CES ut en ny och uppdaterad version av broschyren En bra början. Broschyren vänder sig till föräldrar med små barn med syfte att ge en god och hälsosam start i livet.

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 vid CES sektion för hälsofrämjande levnadsvanor.

**6 700**

exemplar av En bra början har beställts under 2025.

**4 200**

av dem beställdes av verksamheter inom Region Stockholm.



Broschyren gavs ut första gången 2015. Den nya upplagan som lanserades i februari 2025 har väckt stort intresse. Under året har drygt 6 700 exemplar beställts. Den största andelen beställningar har gjorts av barnvårdscentraler inom Stockholms län som, kostnadsfritt, har beställt närmare 4200 exemplar av broschyren.

## Läs mer



### Ladda ner och beställ informationsmaterial

På Folkhälsoguiden finns informationsmaterial att ladda ner och beställa.

[Till materialsidan](#)

(<https://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/>)



### Beställ Fokus hälsa

Läs mer och beställ materialet Fokus hälsa.

[Läs mer och beställ](#)

(<https://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-informationsmaterial-fokus-halsa/>)



### Beställ en bra början

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

[Läs mer och beställ](#)

(<https://www.folkhalsoguiden.se/publikationer/ces-informationsmaterial-en-bra-borjan/>)

## 5 CES följer upp och utvärderar vård

Ett av CES arbetsområden är att utvärdera vård genom att analysera effekter av metoder och insatser i hälso- och sjukvården. Analyserna följer upp vårdstrukturer och arbetssätt. Arbetet ger underlag för att utveckla en mer effektiv och jämlik vård



### Fler små barn får psykologiskt stöd i primärvården genom Malinamottagningarna

Sedan 2022 erbjuder sex Malinamottagningar psykologkontakter för barn i åldern 0–5 år med lindrig till måttlig psykisk ohälsa och till blivande föräldrar, som en del av primärvården. Under 2025 följde CES enhet för psykisk hälsa upp Malinamottagningarnas verksamhet.

– Tack vare Malinmottagningarna har fler av de yngsta barnen fått psykologiskt stöd. Därmed har Malinamottagningarna uppnått en del av sitt syfte, att öka tillgängligheten till psykologstöd för dessa barn och deras föräldrar, säger Ester Gubi, vid enheten för psykisk hälsa, som är en av rapportförfattarna.

Region Stockholm har de senaste åren satsat på att stärka vården för barn och unga med psykisk ohälsa. Genom att samla psykologer som arbetar med de yngsta barnen och blivande föräldrar på de sex Malinamottagningarna har den specialiserade kompetensen för dessa grupper stärkts.

**"Tack vare Malinmottagningarna har fler av de yngsta barnen fått psykologiskt stöd. Därmed har Malinamottagningarna uppnått en del av sitt syfte, att öka tillgängligheten till psykologstöd för dessa barn och deras föräldrar."**

Ester Gubi, handläggare vid enheten för psykisk hälsa.



## Tydlig ökning av barn som får stöd

Uppföljningen visar att andelen barn som får psykologiskt stöd inom primärvården ökat sedan Malinamottagningarna öppnade. Samtidigt har andelen 0–5-åringar inom BUP minskat gradvis.

– Andelen små barn som haft kontakt med BUP för psykisk ohälsa har minskat under en längre tid, med en tydlig minskning efter att Malinamottagningarna öppnade. Det tyder på en avlastning av BUP, i och med att de yngsta barnen med lindriga till måttliga besvär i allt större utsträckning använt vård på lägre vårdnivåer, säger Ester Gubi.

## Viktiga utvecklingsområden

Uppföljningen visar också att det finns områden att stärka. Bland annat deltar inte alltid barnet vid besöken, vilket kan göra det svårt att bedöma samspelet i familjen.

Rapporten visar också att barn som väntar på en neuropsykiatrisk utredning riskerar att hamna mellan vårdnivåer och inte få det stöd de behöver under tiden.

## Ojämlig tillgång till vård

Uppföljningen visar att barn i socioekonomiskt starkare områden söker vård i högre utsträckning än barn i mer utsatta områden.

– Malinamottagningarna arbetar aktivt för att nå fler familjer, bland annat genom samarbete med barnvårdscentraler och öppna förskolor, säger Ester Gubi.

Uppföljningen bidrar med kunskapsunderlag som kan användas för att vidareutveckla vården för psykisk ohälsa bland de yngsta barnen och deras familjer.

## Läs mer



### Rapport om vård till barn och unga

2024 utvärderade CES strukturförändringen av vård till barn och unga med psykisk ohälsa.

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



### Följer upp vård för psykisk ohälsa för de yngsta barnen

I en rapport följer CES upp vården för psykisk ohälsa för de yngsta barnen.

[Läs mer och ladda ner rapporten \(pdf\) \(https://www.ces.regionstockholm.se/48f438/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/rapporter-och-faktablad/rapport-malinamottagningarna-en-uppfoljning-av-forsta-linjens-var-d.pdf\)](https://www.ces.regionstockholm.se/48f438/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/rapporter-och-faktablad/rapport-malinamottagningarna-en-uppfoljning-av-forsta-linjens-var-d.pdf)

## 6 Utbildningsinsatser stärker hälsan

Genom utbildningsinsatser vill CES höja kunskapen i vården och hos patienter.



### Utbildningsinsatser ska höja kunskapen om endometriosis

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) har under 2025 arbetat med ett projekt för att förbättra vården för patienter med endometriosis. Projektet syftar till att öka kunskapen inom vården och därmed göra vården mer tillgänglig och jämlik.

– Syftet är att öka medvetenheten och kunskapen om endometriosis bland vårdgivare, för att möjliggöra snabb diagnos och behandling och undvika att patienter bollas runt mellan olika instanser, säger projektledare Emma Bränn, vid CES enhet för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR).

### Omkring tio procent drabbas

Endometriosis är en kronisk sjukdom som drabbar cirka tio procent av personer med livmoder, i fertil ålder. Trots den höga förekomsten är det endast en liten del som får vård för sjukdomen, ungefär 0,7 procent av kvinnorna i Stockholms län. Symtomen kan variera och inkluderar bland annat kronisk smärta och infertilitet. Enligt en svensk översikt tar det i genomsnitt åtta till nio år att få diagnos. Under den tiden riskerar många att få sämre livskvalitet, gå miste om arbete eller studier och få ett stort psykiskt lidande.

Olika läkemedel som stoppar menstruationscykeln är vanliga behandlingsmetoder, men många har fortsatt ont och nedsatt funktion på grund av långvarig smärta.

Även barn och unga kan ha endometriosis, med symtom inom något år efter första menstruation. Flickor kan få sin första menstruation redan vid åtta-nio års ålder. Diagnossättningen hos barn och unga är svår och deras besvär avfärdas ibland som "vanlig mensvärk", vilket gör att de inte får diagnos eller stöd. Frånvaro från skola och fritidsaktiviteter kan få konsekvenser för både framtida arbetsliv och hälsa.

– Att få en diagnos kan vara viktigt för personens trygghet och förståelse för sjukdomen, men också för att kunna få rätt hjälp och stöd, säger Emma Bränn.

"Att få en diagnos kan vara viktigt för personens trygghet och förståelse för sjukdomen, men också för att kunna få rätt hjälp och stöd."

Emma Bränn, projektledare och handläggare vid SRHR-enheten.



### Tre utbildningsinsatser

CES fick under 2024 uppdraget att göra insatser för att öka kunskapen om endometriosis samt stimulera till ökad egenvård. Uppdraget kommer från Hälso- och sjukvårdsförvaltningen, med finansiering av statliga stimulansmedel.

– Vi startade projektet med en kartläggning. Vi träffade flera olika aktörer för att skapa oss en bild av behoven, säger Emma Bränn.

Kartläggningen visade behov av tre olika utbildningsinsatser:

- En utbildningsinsats riktad till öppenvårdsgynekologer med syfte att öka kunskapen om endometriosis så att gynekologerna själva kan ställa diagnos utan att remittera vidare samt är medvetna om fortsatta behandlingsmöjligheter inom smärtrehab. Detta möjliggör en kortare och mer sammanhållen vårdkedja, vilket ger patienten snabbare tillgång till rätt insatser och en mer heltäckande vård.
- En utbildningsinsats till primärvården så att läkare där kan identifiera och remittera, det vill säga känna igen symtomen för endometriosis och remittera vidare.
- En utbildning i form av ett egenvårdsprogram riktad till patienter som fått endometriosis-diagnos.

### Utbildningskonferens om endometriosis

Den 22 oktober 2025 hölls en utbildningskonferens om diagnostik och holistisk behandling av endometriosis för gynekologer inom Vårdval gynekologi och vid sjukhus i Region Stockholm. Drygt 80 personer anmälde sig till konferensen och fick bland annat ta del av:

- praktiska verktyg för diagnostik och behandling
- uppdaterad evidensbaserad kunskap
- fördjupad förståelse för patientens upplevelser.

Föreläsningarna filmades och finns tillgängliga via Folkhälsoguiden via Konferens om endometriosis – diagnostik och behandling.

### Update-föreläsning för allmänläkare

I primärvården finns oftast inte möjlighet att göra gynekologiska undersökningar. Därför behöver läkare kunna känna igen symtom och veta när och vart de ska remittera patienten vidare.

För att öka kunskapen om endometriosis bland allmänläkare – som ofta är de första som möter patienten – anordnades en så kallad update-föreläsning via Akademiskt primärvårdcentrum. Drygt 120 läkare i Stockholm deltog i utbildningen som hölls i februari 2026.

## Egenvårdsprogram

Egenvårdsprogrammet riktar sig till personer som har fått en endometriosdiagnos. Programmet innehåller bland annat:

- grundläggande information om sjukdomen
- information om behandlingar och läkemedel
- övningar för, och stöd kring, smärthantering
- information om sex, graviditet och klimakteriet.

Under våren 2026 granskas materialet av experter inom området och representanter från Endometriosföreningen. När granskningen är klar ska programmet digitaliseras och testas av personer i målgruppen. Planen är att egenvårdsprogrammet i första hand ska spridas i Stockholm via 1177, men det kan också bli aktuellt att sprida det nationellt.

– Vi tittar på om vi behöver göra vissa mindre anpassningar av programmet för att sprida det till fler regioner. Det kan till exempel handla om att uppdatera information om hur och var man söker vård eller om riktlinjer skiljer sig åt mellan regioner, berättar Emma Bränn.

När de tre utbildningsinsatserna är genomförda är projektet avslutat, men Emma Bränn skulle önska en fortsättning, gärna med inriktning på icke svensktalande patienter och på barn.

–Jag hoppas vi får möjlighet att översätta egenvårdsprogrammet till fler språk och göra fler insatser som gynnar de yngsta patienterna, som ofta hamnar mellan gynekologin och pediatriken.

## Utbildningsinsatser ska stärka klimakterievården



En ny utbildningssatsning ska öka kunskapen om klimakteriet hos både primärvårdens personal och kvinnor i Region Stockholm, med målet att fler får rätt stöd och behandling i tid.

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin har fått i uppdrag av Hälso- och sjukvårdsnämnden att ta fram två utbildningar kopplade till Region Stockholms mål för klimakterievård. Bakgrunden är att många kvinnor trots svåra besvär har svårt att hitta rätt väg till vård och information i klimakteriet. Tillgången till specialiserad vård skiljer sig dessutom åt mellan olika delar av länet.

Klimakteriet är en flerårig period då kvinnors hormonnivåer förändras och menstruationen så småningom upphör. Många får besvär som värmevallningar, svettningar, torra slemhinnor, sömnproblem och nedstämdhet. Behandling kan till exempel vara hormonbehandling, läkemedel mot sömnproblem eller depression, samt stöd kring levnadsvanor.

Andelen kvinnor som får diagnos och läkemedelsbehandling för klimakteriebesvär har ökat över tid, men det finns stora variationer i länet. Kvinnor med högre inkomst och utbildning får oftare diagnos och behandling än andra grupper. Det är också vanligare att kvinnor födda i Sverige, övriga Norden eller Amerika får diagnos och behandling för klimakteriebesvär, jämfört med kvinnor födda i andra delar av världen.

"Här kan vi ge primärvården ett konkret stöd i mötet med kvinnor i klimakteriet. När kunskapen ökar kan fler få rätt bedömning och behandling tidigare i förloppet."

Mia Ahlberg, projektledare och handläggare vid SRHR-enheten.



### **E-utbildning till primärvården**

För att hjälpa fler kvinnor till rätt vård och information har CES enhet för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) tagit fram en e-utbildning om klimakteriet för personal i primärvården.

Primärvården är ofta de första inom vården att möta kvinnor med klimakteriebesvär. Syftet med utbildningen är att stärka kunskapen om klimakteriets fysiologi, symtom och behandling hos olika yrkesgrupper i primärvården, och på så sätt förbättra omhändertagandet.

– Här kan vi ge primärvården ett konkret stöd i mötet med kvinnor i klimakteriet. När kunskapen ökar kan fler få rätt bedömning och behandling tidigare i förloppet, säger Mia Ahlberg, projektledare och handläggare vid SRHR-enheten.

E-utbildningen ges via Kompetenstorget och riktar sig till olika yrkesgrupper i primärvården som möter kvinnor med klimakteriebesvär.

### **Ge kvinnor bättre stöd till egenvård**

Den andra delen av utbildningsinsatsen är en utbildning på 1177 som vänder sig direkt till kvinnor i klimakteriet. Den ska ge lättillgänglig information om vad som händer i kroppen, vanliga symtom och konsekvenser, egenvård och vilka behandlingsalternativ som finns.

– För att förbättra för de som lider av klimakteriebesvär behöver vi också stärka kunskapen hos kvinnor. Det är viktigt att kvinnan själv förstår vad som händer i kroppen under klimakteriet och hur det kan påverka kroppen både fysiskt och psykiskt. Om kunskapen ökar kommer vi också stärka kvinnors möjlighet att dels söka vård vid behov, men även ge verktyg för att själv förbättra hälsan och måendet under den här perioden i livet. Med ett samlat stöd blir det enklare att hitta bra och viktig information säger Mia Ahlberg.

Utbildningen tas fram i samverkan med målgruppen, det vill säga kvinnor ur befolkningen, och ska bidra till att fler får kunskap att själva hantera sina besvär och veta när och hur de kan söka vård.

För att minska skillnader i vård planeras bland annat material på flera språk och extra samverkan med vårdcentraler i socioekonomiskt utsatta områden.

– Vi ser i våra analyser att vården under klimakteriet inte är jämlik i Region Stockholm, och vi vet från forskningen att kvinnor oavsett ursprung kan ha kraftiga besvär under klimakteriet. Därför är det mycket viktigt att informationen finns på olika språk och att vi samverkar med målgruppen för att informationen ska bli så bra som möjligt och nå ut brett, säger Mia Ahlberg.

Utbildningen på Kompetenstorget är nu klar och kommer lanseras via Akademiskt Primärvårdscentrum (APC) i Region Stockholm i samverkan med RPO Kvinnohälsa och förlossning samt RPO Primärvård. Utbildningen är framtagen så att den även kan användas i andra regioner i Sverige. Arbetet med informationen om klimakteriet på 1177 kommer att pågå under 2026 och kommer att kunna spridas nationellt.

## Unga och nya nikotinprodukter i fokus under Stockholm Public Health Lectures



[Se den inspelade versionen av föreläsningen om unga och nya nikotinprodukter \(https://youtu.be/bD\\_9O9tFKk0?si=xgYSBlcYxLbarDHm\).](https://youtu.be/bD_9O9tFKk0?si=xgYSBlcYxLbarDHm)

Under 2025 arrangerade Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin en öppen föreläsning om unga och nya nikotinprodukter. Webbinariet samlade över 400 deltagare och belyste användning, hälsorisker och förebyggande arbete.

Föreläsningen genomfördes den 10 december 2025 i digitalt format som en del i serien Stockholm Public Health Lectures – ett samarbete mellan CES och Karolinska Institutets institution för global hälsa. Användningen av vitt snus och vejp har ökat kraftigt bland unga de senaste åren, samtidigt som nya nikotinprodukter fortsätter att lanseras med utformning och smaker som tilltalar unga.

Produkterna marknadsförs ofta som tobaksfria. Nikotinet kommer ändå i regel från tobaksplantan och är lika beroendeframkallande som tidigare. Nikotin i nya produkter är också kopplat till hälsorisker, bland annat hjärt-kärlsjukdom, diabetes och komplikationer under graviditet.

Föreläsningen tog upp:

- hur användningen ser ut i olika grupper i Stockholms län
- vad aktuell forskning säger om skadeverkningar
- hur verksamheter kan arbeta förebyggande i ett läge där kunskapsunderlaget utvecklas snabbt.

## **Kunskapsläge och förebyggande arbete**

Det vetenskapliga kunskapsläget kring hälsorisker med nya nikotinprodukter presenterades av forskare från Institutet för miljömedicin vid Karolinska Institutet. Fokus låg på hur nikotin påverkar hälsan och vilka kunskapsluckor som finns.

Interventioner kopplade till nya nikotinprodukter belystes utifrån tillgänglig evidens och nya angreppssätt inom prevention. Föreläsningen innehöll även en genomgång av ungas användning i Stockholms län, baserad på regionala data.

Representanter från ungdomsmottagning, barnmorskemottagning och Sluta-röka-linjen beskrev praktiska erfarenheter från verksamheter som möter unga och hur de arbetar med rådgivning och stöd kring nya nikotinprodukter.

## **Programpunkter och medverkande**

- ”Hälsorisker kopplade till nya nikotinprodukter – en sammanställning av kunskapsläget” Sofia Carlsson, docent och lektor, Göran Pershagen, professor, Anna Zettergren, postdoktor, Karin Leander, docent och Lena Palmberg, professor, Institutet för miljömedicin, Karolinska Institutet.
- ”Interventioner kopplade till nya nikotinprodukter: evidens och nya tankar” Rosaria Galanti, professor emerita, institutionen för global folkhälsa, Karolinska Institutet.
- ”Ungas användande av nya nikotinprodukter i Stockholms län” Joanna Stjernschantz Forsberg, överläkare och chef, sektionen för hälsofrämjande levnadsvanor, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin.
- ”Erfarenheter från verksamheter som möter unga – hur jobbar man med nya nikotinprodukter?” Anna-Karin Trångteg, barnmorska, Odenplans ungdomsmottagning Karin Petrovic, barnmorska, tillförordnad verksamhetschef, diplomerad rökavvänjare, Mama Mia barnmorskemottagning Solna.
- Annelie Johansson, hälsopedagog, driftsansvarig Sluta-röka-linjen.

## Läs mer



### Se filmer från utbildningskonferens

Den 22 oktober 2025 hölls en utbildningskonferens om endometrios för gynekologer inom Vårdval gynekologi och vid sjukhus i Region Stockholm.

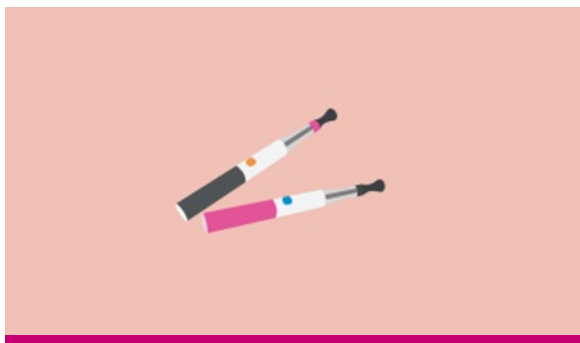
[Se de inspelade föreläsningarna \(https://www.folkhalsoguiden.se/filmer-fran-utbildningskonferens-om-endometrios/\)](https://www.folkhalsoguiden.se/filmer-fran-utbildningskonferens-om-endometrios/)



### Se föreläsning om flickors och kvinnors hälsa

I december 2024 hölls en öppen föreläsning om flickors och kvinnors hälsa genom livet, som bland annat handlar om klimakterievård.

[Se inspelad föreläsning \(https://www.folkhalsoguiden.se/nyheter/se-inspelning-fran-stockholm-public-health-lectures-om-flickors-och-kvinnors-halsa/\)](https://www.folkhalsoguiden.se/nyheter/se-inspelning-fran-stockholm-public-health-lectures-om-flickors-och-kvinnors-halsa/)



### Nya tobaks- och nikotinprodukter

Lär dig mer om hälsorisker med de nya tobaks- och nikotinprodukterna vitt snus, e-cigarett och heat-not-burn.

[Läs om nya tobaks- och nikotinprodukter \(https://www.slutarokalinjen.se/tobak-och-nikotin/vitt-snus-e-cigarett-och-heat-not-burn-produkter/\)](https://www.slutarokalinjen.se/tobak-och-nikotin/vitt-snus-e-cigarett-och-heat-not-burn-produkter/)

## 7 Hälsofrämjande insatser tar plats i skolan

Under 2025 har behovsanalyser genomförts för både Elevhälsoportalen och SkolmatSverige. Genom enkäter, fokusgrupper och workshoppar får vi en tydligare bild av vilka behov skolor, elevhälsa och måltidsverksamheter har. Resultaten blir ett underlag för att utveckla det regionala stödet så att våra målgrupper får det stöd de behöver för att arbeta hälsofrämjande.



### **Fler skolor deltar i En frisk skolstart**

Under läsåret 2025/26 ökade deltagandet i En frisk skolstart markant när omkring 50 skolor i Stockholms län anmälde intresse för att delta i programmet.

Inför höstterminen anmälde sig cirka 50 skolor till programmet En frisk skolstart, vilket motsvarar en fördubbling jämfört med föregående läsår. Under läsåret 2025/26 har implementeringen av programmet En frisk skolstart i förskoleklass och årskurs 1 fortsatt och skolorna arbetar just nu med programmet.

### **Främjar hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet**

En frisk skolstart är ett forskningsbaserat familjestödsprogram som främjar sunda matvanor och ökad fysisk aktivitet hos yngre elever. Programmet har i tidigare studier visat positiva effekter på barns hälsa, bland annat genom att minska risken för obesitas i lågstadieåldrarna.

Elevhälsoportalen genomför under läsåren 2024/25 och 2025/26 ett tvåårigt pilotprojekt där skolor i Stockholms län erbjuds att delta i En frisk skolstart. Deltagande skolor får kostnadsfri introduktion, coachning och tillgång till programmaterial. Under läsåret 2025/26 deltar omkring 50 skolor från sammanlagt 13 kommuner, från Haninge och Huddinge i söder till Norrtälje och Österåker i norr. Deltagandet omfattar både kommunala och fristående huvudmän.

### **Skolpersonal är positiva till programmet**

Av de skolor som har deltagit i höstens coachningsmöte rapporterade majoriteten att de är i gång med samtliga delar i programmet, att det generellt sett går bra och att skolpersonalen är positiva till programmet. Vissa delar upplevs dock svåra att arbeta med, bland annat kan det vara svårt att få till de motiverande samtalen med föräldrarna på ett bra sätt, att det är svårt att hitta tiden för planering och att det är svårt med föräldraengagemanget.

– Vi ser fram emot vårens uppföljningsmöten med skolorna, där vi får möjlighet att få en bättre överblick över hur implementeringen har gått, säger Alexandra Nordman, projektledare för En frisk skolstart vid Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin.

### **Utvärderar genomförandet**

En frisk skolstart har utvecklats och tidigare utvärderats av forskare vid Karolinska Institutet. Region Stockholm har gett Elevhälsoportalen i uppdrag att sprida programmet i länets skolor samt att följa upp genomförandet. En sammanställning av pilotprojektets resultat kommer att tas fram under vårterminen läsåret 2025/26.

## **Behovsanalys utvecklar Elevhälsoportalen**



Elevhälsoportalen är ett kostnadsfritt webbverktyg som stöttar förskolor och skolor i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet. Under 2025 har en behovsanalys genomförts för att förstå hur Elevhälsoportalen används och vilka utvecklingsbehov som finns.

Under hösten 2025 genomförde Elevhälsoportalen en behovsanalys bestående av två enkäter samt fokusgruppsintervjuer med skolsköterskor. Fokusgruppsintervjuer med andra målgrupper fortsätter under våren 2026. Enkäterna syftar till att förstå hur Elevhälsoportalen används i praktiken, och fokusgruppsintervjuerna syftar till att identifiera vilka stödbehov målgrupperna har.

### **Enkäter visar bredd och räckvidd**

En enkät på webbplatsen visar att Elevhälsoportalen används brett inom elevhälsan, med skolsköterskor som den största användargruppen, följt av skolpsykologer och lärare. Ett stort antal svarande utanför Stockholms län visar att Elevhälsoportalen används i hela landet. På webbplatsen söker besökarna främst inspiration till hälsofrämjande insatser samt information om olika hälsoområden.

– Det är roligt att se att så många yrkesgrupper använder Elevhälsoportalen som ett stöd i sitt dagliga arbete och att innehållet upplevs vara både relevant och lättillgängligt. Och över hela landet, säger Nadja Grees, projektledare för Elevhälsoportalen.

Liknande resultat framkom i en enkät utskickad till elevhälsoteam och rektorer. Majoriteten av de svarande i den enkäten anger att de använder Elevhälsoportalen för att ta del av övergripande information om elevhälsa och barns hälsa i stort.

### **Ser det hälsofrämjande uppdraget som meningsfullt**

Fokusgrupperna, som under hösten genomfördes med skolsköterskor, visar att personalen ser det hälsofrämjande uppdraget som meningsfullt men att brist på tid, resurser och evidensbaserade metoder är stora utmaningar.

"Det är värdefullt att få sådan tydlig återkoppling från användarna. Det ger oss möjlighet att fortsätta utveckla Elevhälsportalen på ett sätt som kommer till nytta för förskolor och skolor"

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



### **Rektorns stöd den största framgångsfaktorn**

Den viktigaste framgångsfaktorn för ett hållbart elevhälsoarbete är rektorns stöd. Samtidigt påverkar budget och personalomsättning möjligheterna att genomföra hälsofrämjande insatser. Personalen efterfrågar tydliga prioriteringar, mer tid och möjligheter till kompetensutveckling.

### **Analysen ger vägledning**

Behovsanalysen visar så här långt att Elevhälsportalen fyller en viktig funktion i det hälsofrämjande arbetet i skolorna. Samtidigt ger analysen vägledning för fortsatt utveckling av Elevhälsportalens arbete.

– Det är värdefullt att få sådan tydlig återkoppling från användarna. Det ger oss möjlighet att fortsätta utveckla Elevhälsportalen på ett sätt som kommer till nytta för förskolor och skolor, säger Nadja Grees

Under 2026 fortsätter arbetet med behovsanalysen och inkluderar då fler yrkesgrupper, både inom förskola och skola.

## **SkolmatSveriges behovsanalys visar vägen framåt**



Foto: Liza Simonsson

Under 2025 genomförde SkolmatSverige tre workshoppar med kostchefer i Stockholms län och påbörjade en behovsanalys även bland kökschefer i länet. Syftet var att ta reda på vilket stöd de behöver för att kunna erbjuda hälsosamma, hållbara och trygga skolmåltider – varje dag. Resultatet ger en tydlig bild av både utmaningar och möjligheter.

SkolmatSverige genomförde behovsanalysen i samband med att webbverktyget övergår från nationellt till ett regionalt stöd för skolor i Stockholms län. Förändringen sammanfaller med implementeringen av nya kostråd och riktlinjer för skolmåltider.

### **Gemensam bild av vad som behövs**

I våra workshoppar deltog representanter från en majoritet av länets kommuner. Deltagarna fick reflektera kring frågan: ”Vad behöver du för stöd i ditt arbete med hälsosamma och hållbara skolmåltider och måltidsmiljön?”. Svaren samlades in och har sedan tematiserats.

Behoven handlar framför allt om tre områden: kunskap och utbildningsmaterial, praktiska verktyg som underlättar vardagen, stöd för samverkan mellan kök, skola och ledning.

SkolmatSverige undersökte även intresset för ett regionalt nätverk för skolmåltider. 15 av 26 kommuner vill vara med i ett sådant nätverk.

### **Tydliga önskemål på verktyg och material**

Måltids- och kökscheferna lyfter särskilt fram tre typer av stöd som viktiga framöver:

- Ett vidareutvecklat enkätverktyg som på ett enkelt sätt visar om lagkraven på näringsriktighet uppfylls och hur maten kan bli både mer näringsriktig och mer hållbar.
- Informations- och utbildningsmaterial till olika målgrupper: elever, vårdnadshavare, pedagoger, elevhälsa, skolledning och måltidspersonal.
- Stöd för ökad samverkan – både inom skolan (till exempel kring pedagogisk lunch, matsvinn och måltidsmiljö) och mellan kommuner.

Under 2026 fortsätter behovsanalysen med fokus på socioekonomiskt utsatta områden. Sedan blir nu ett underlag för fortsatt utveckling av regionalt stöd till skolor och kommuner i Stockholms län, med målet att fler elever ska få en god, säker, näringsriktig och hållbar skolmåltid.

## Läs mer



### 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 \(https://www.elevhalsoportalen.se/skola/pagaende-projekt/en-frisk-skolstart/\)](https://www.elevhalsoportalen.se/skola/pagaende-projekt/en-frisk-skolstart/)



### Stöttar förskolor och skolor

Elevhälsportalen hjälper förskolor och skolor att arbeta hälsofrämjande.

[Läs mer på Elevhälsportalen \(https://www.elevhalsoportalen.se\)](https://www.elevhalsoportalen.se)

# Skolmat

SVERIGE

### Utvecklar skolmåltiden med helhetsperspektiv

Kostnadsfritt verktyg hjälper skolor att utveckla måltidens kvalitet – ur ett helhetsperspektiv!

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

## 8 Sluta-röka-linjen stöttar yrkesverksamma

Sluta-röka-linjen är en nationell stödlinje 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 2025 har linjen stärkt samarbetet med psykiatri samt utbildat apotekspersonal om nikotinläkemedel.



Verksamheten drivs vid CES, med stöd från Folkhälsomyndigheten.

### Webbinarier till apotekspersonal

Ett nytt initiativ från Sluta-röka-linjen ska öka kunskapen om stöd vid tobaksavvänjning – direkt till apotekspersonal.

Under 2025 har Sluta-röka-linjen inlett en satsning på riktade webinarier för personal inom apoteksverksamheter. Initiativet kommer ursprungligen från apoteken själva. Bakgrunden är att många av de som söker stöd hos linjen använder eller överväger nikotinläkemedel, som främst säljs på apotek.

Genom att nå apotekspersonal vill Sluta-röka-linjen sprida kunskap om sitt stöd och göra det lättare för fler att bli hänvisade till rätt hjälp.



#### Fokus på användning av nikotinläkemedel

I 2025 höll Sluta-röka-linjen ett webinarium för apoteksverksamheter. Under webinariet presenterade linjen sin verksamhet och hur apotekspersonal kan bidra till att fler hittar dit. Man delade bland annat erfarenheter från klienter och på användningen av nikotinläkemedel i praktiken.

Intresset från apoteksverksamheterna har varit stort. Ett andra webinarium planeras och apotekens kontaktpersoner sprider aktivt informationen vidare till sina medarbetare.

– Vi ser ett tydligt engagemang från apoteken och hoppas att satsningen kan bidra till att fler får det stöd de behöver för att sluta med tobak, säger Susanne Tellberg, rådgivare på Sluta-röka-linjen och den som håller i webinarierna.

## Egen programpunkt på Svenska psykiatrikongressen

Svenska psykiatrikongressen är en årlig mötesplats för yrkesverksamma inom psykiatri, där forskning, klinik och samhällsfrågor möts. För Sluta-röka-linjen är kongressen ett prioriterat sammanhang, inte minst eftersom rökning är betydligt vanligare bland personer med psykisk ohälsa än i befolkningen i stort.

Sluta-röka-linjen har under flera år medverkat som utställare, men vid kongressen i mars 2025 hade de för första gången en egen programpunkt.

– Målet var dels att öka kännedomen om det stöd vi erbjuder, dels att visa hur vårdpersonal kan arbeta mer personcentrerat med tobaksavvänjning, säger Karin Brodin, biträdande enhetschef vid Sluta-röka-linjen.

Sluta-röka-linjen lyfte hur deras stöd kan integreras i vårdens arbete, exempelvis genom remittering av patienter, handledning till personal och tillgång till kostnadsfritt informationsmaterial.

Sluta-röka-linjen tar med sig erfarenheterna från psykiatrikongressen i planeringen inför 2026. Ambitionen är att fortsätta bidra till att stärka psykiatrins arbete med att stödja patienter i att förändra sina tobaksvanor.



Foto: Erik Mileikowsky

## Stärkt stöd till psykiatri



Sluta-röka-linjen har under 2025 samarbetat med psykiatriverksamheter, bland annat psykosenheten i Södertälje. Syftet är att fler personer med svår psykisk sjukdom ska få stöd att sluta röka, något som kan göra stor skillnad för både livslängd och livskvalitet.

### Ger stöd till både personal och patienter

Sluta-röka-linjen är en nationell, kostnadsfri stödlinje som drivs av CES. Rådgivarna är utbildade tobaksavvänjare och erbjuder både personcentrerade samtal med individer och handledning till yrkesverksamma. För personer med psykisk ohälsa handlar stödet ofta om tätare kontakt, längre uppföljning och anpassade råd.

Verksamheten arbetar inte uppsökande, men erbjuder föreläsningar, webinarier och information till mottagningar som efterfrågar stöd. I mötet med psykiatri lyfter Sluta-röka-linjen strukturerade arbetssätt, till exempel hur vårdpersonal kan ta upp tobaksfrågan, stödja patienten att ta kontakt med en tobaksavvänjare och följa patienten över tid.

– Vi ser att stödet till patienten kan behövas både från oss och från psykiatrin. Det finns möjlighet att remittera patienter till oss för tobaksavvänjning och vi erbjuder handledning till yrkesverksamma, säger Annelie Johansson, driftansvarig på Sluta-röka-linjen.

"Vi ser att stödet till patienten kan behövas både från oss och från psykiatrin. Det finns möjlighet att remittera patienter till oss för tobaksavvänjning och vi erbjuder handledning till yrkesverksamma."

Annelie Johansson, driftansvarig på Sluta-röka-linjen.



### Små insatser kan göra stor skillnad

Samarbetet med psykosenheten i Södertälje började med att Sluta-röka-linjen blev inbjudna till en av deras arbetsplatsträffar (APT). Det väckte ett intresse, frågorna blev fler, och personalen fick en tydligare ingång i hur de faktiskt kan arbeta praktiskt med rökavvänjning för sina patienter. Numera ringer de ibland en rådgivare på linjen tillsammans.

– Det kan vara ett enklare och tryggare sätt för patienten att kontakta oss, säger Annelie Johansson.

Genom att synliggöra goda exempel, som samarbetet i Södertälje, vill Sluta-röka-linjen öka kännedomen om vilket stöd som finns och visa att små, men strukturerade insatser kan göra stor skillnad för patienter som ofta har stora vårdbehov.

## Året i siffror

### Antal samtal till Sluta-röka-linjen 2025

Om eget tobaksbruk totalt: **5 464**

På svenska: **4 176**

På andra språk: **1 346**

Om rökavvänjning: **4 324**

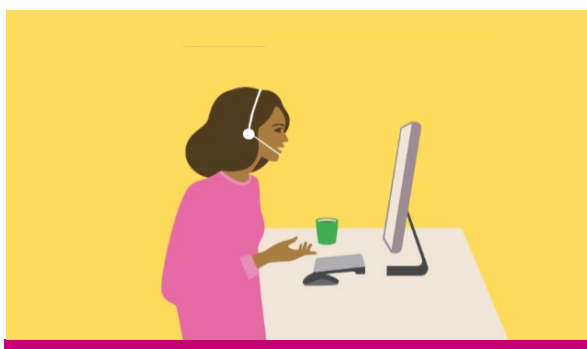
Om snusavvänjning: **711**

Om tobaksavvänjning: **496**

Antal chattar: **909**



## Läs mer



### Stöd till yrkesverksamma

[Läs mer om Sluta-röka-linjens stöd till yrkesverksamma \(www.slutarokalinjen.se/for-yrkesverksamma\)](http://www.slutarokalinjen.se/for-yrkesverksamma)



### Utbildningar och nätverk

[Läs mer om Sluta-röka-linjens utbildningar \(www.slutarokalinjen.se/for-yrkesverksamma/utbildningar-och-natverk\)](http://www.slutarokalinjen.se/for-yrkesverksamma/utbildningar-och-natverk)

## 9 CES i siffror



## Medarbetare på CES



Cirka **80 personer** arbetar på CES.

Under 2025 har CES medarbetare

- varit expertstöd vid **369 tillfällen**
- medverkat som författare i **76 vetenskapliga artiklar**.

## Utbildningsnivå

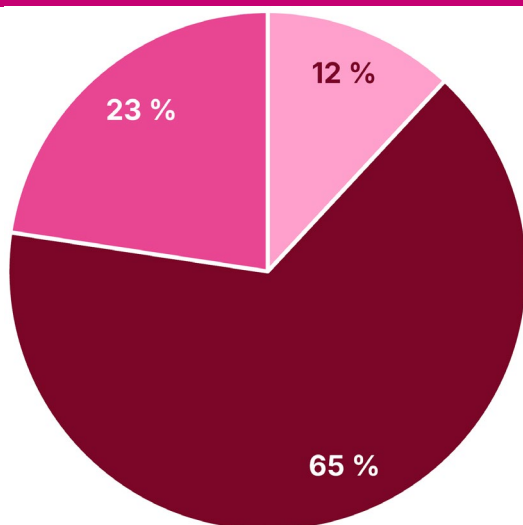


På CES arbetar just nu:

- **14 industridoktorander**
- **15 disputerade**
- **9 docenter**
- **6 professorer.**

Medarbetarna har **olika yrkesbakgrunder**. De är till exempel läkare, folkhälsovetare, epidemiologer, psykologer, sjuksköterskor, barnmorskor, biostatistiker, fysioterapeuter, sociologer, beteendevetare, nutritionister, ekonomer, hälsopedagoger och kommunikatörer.

## Finansiering



### Basersättning:

55 471 000 kr (65 procent)

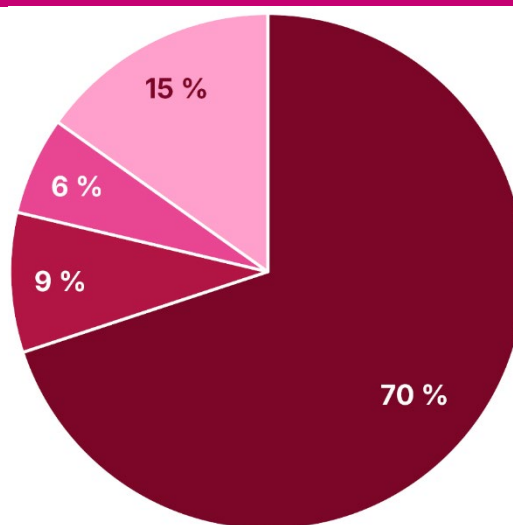
### Övriga medel:

19 142 000 kr (23 procent)

### FOUU-medel:

10 090 000 kr (12 procent)

## Kostnadsslag



### Personalkostnader:

70 procent

### Hyreskostnader:

9 procent

### IT-kostnader:

6 procent

### Övrigt:

15 procent

## Publicerade rapporter

Under 2025 har CES publicerat 5 rapporter:

- Screening för hypertoni vid Region Stockholms vårdcentraler  
[Läs rapport 2025:1 \(pdf\)](https://www.ces.regionstockholm.se/48f619/globalassets/verksamheter/folkhalsoguiden-gemensam/ces-material-from-okt23/ces-rapporter/rapport-2025.1-screening-for-hypertoni-vid-region-stockholms-vardecentraler.pdf)  
(<https://www.ces.regionstockholm.se/48f619/globalassets/verksamheter/folkhalsoguiden-gemensam/ces-material-from-okt23/ces-rapporter/rapport-2025.1-screening-for-hypertoni-vid-region-stockholms-vardecentraler.pdf>)
- Sociodemografiska skillnader i deltagande i en riktad lungcancerscreening  
[Läs rapport 2025:2 \(pdf\)](https://www.ces.regionstockholm.se/49973f/globalassets/verksamheter/folkhalsoguiden-gemensam/ces-material-from-okt23/ces-rapporter/rapport-2025.2-sociodemografiska-skillnader-i-deltagande-i-en-riktad-lungcancerscreening.pdf)  
(<https://www.ces.regionstockholm.se/49973f/globalassets/verksamheter/folkhalsoguiden-gemensam/ces-material-from-okt23/ces-rapporter/rapport-2025.2-sociodemografiska-skillnader-i-deltagande-i-en-riktad-lungcancerscreening.pdf>)
- Förekomsten av långvarig smärta i Stockholms län  
[Läs rapport 2025:3 \(pdf\)](https://www.ces.regionstockholm.se/49b333/globalassets/verksamheter/folkhalsoguiden-gemensam/ces-material-from-okt23/ces-rapporter/rapport-2025.3-forekomsten-av-langvarig-smarta-i-stockholms-lan.pdf)  
(<https://www.ces.regionstockholm.se/49b333/globalassets/verksamheter/folkhalsoguiden-gemensam/ces-material-from-okt23/ces-rapporter/rapport-2025.3-forekomsten-av-langvarig-smarta-i-stockholms-lan.pdf>) 728 kb)

- Preventivmedelsanvändning i Stockholms län  
[Läs rapport 2025:4 \(pdf\)](https://www.ces.regionstockholm.se/49bed6/globalassets/verksamheter/folkhalsoguiden-gemensam/ces-material-from-okt23/ces-rapporter/rapport-2025.4-preventivmedelsanvandning-i-stockholms-lan.pdf)  
(<https://www.ces.regionstockholm.se/49bed6/globalassets/verksamheter/folkhalsoguiden-gemensam/ces-material-from-okt23/ces-rapporter/rapport-2025.4-preventivmedelsanvandning-i-stockholms-lan.pdf>)
- Förekomst av diagnosen utmattningssyndrom i Stockholms län  
[Läs rapport 2025:5 \(pdf\)](https://www.ces.regionstockholm.se/4a3db0/globalassets/verksamheter/folkhalsoguiden-gemensam/ces-material-from-okt23/ces-rapporter/rapport-2025.5-forekomst-av-diagnosen-utmattningssyndrom-i-stockholms-lan.pdf)  
(<https://www.ces.regionstockholm.se/4a3db0/globalassets/verksamheter/folkhalsoguiden-gemensam/ces-material-from-okt23/ces-rapporter/rapport-2025.5-forekomst-av-diagnosen-utmattningssyndrom-i-stockholms-lan.pdf>)

## Läs mer



**Centrum för epidemiologi och  
samhällsmedicin (CES)**

[Läs mer om CES](https://www.ces.regionstockholm.se)

(<https://www.ces.regionstockholm.se>)