

Åtgärds paket 2023-2025 för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor i linje med målsättningarna i Folkhälsostategi för Åland 2023-2030

PB 1060, AX-22111 Mariehamn
registrator@regeringen.ax
+358 18 25 000
www.regeringen.ax

ÅLR 2023/6601

Bakgrund

I folkhälsostategi för Åland 2023-2030¹ identifierades förbättringar av befolkningens kost- och motionsvanor som ett högt prioriterad insatsområde. Folkhälsostategi för Åland är ett brett och långsiktigt ramverk för alla typer av insatser som kan främja befolkningens hälsa. Strategin definierar inte någon implementeringsplan för specifika åtgärder som ska vidtas. Strategin anger i stället att beslut om specifika åtgärder ska fattas på basis av det kunskapsunderlag som redovisas i strategin.

Det här föreliggande åtgärdspaketet innefattar åtgärder för att förbättra befolkningens matvanor och för att öka befolkningens fysiska aktivitet. Omfattande åtgärder behövs snarast för att förbättra dessa levnadsvanor. Exempel på tydliga utmaningar som identifierats i folkhälsostategin är att;

- majoritet av åländska barn, vuxna och äldre rör på sig betydligt mindre än rekommenderat,
- många har bristfälliga matvanor,
- en av fem åländska vuxna har obesitas (fetma),
- 10% av pojkar och drygt 5% av flickor i åldern 13-16 år har obesitas (fetma) och trenden är ökande,
- minst 10% av ålänningar över 65 år har diabetes och trenden är ökande,
- sjukdomar i rörelseapparaten (t.ex. sådana som orsakar ryggvärk, nackvärk och ledbesvär) är den vanligaste sjukdomsgruppen bland vårdsökande i primärvården.

Hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet har inte tidigare prioriterats lika högt som till exempel ANDTS området.

Fysisk aktivitet innefattar all form av rörelse som ger ökad energiförbrukning. Det inbegriper hushålls- och trädgårdsarbete, transport till fots eller med cykel, friluftsliv, lek, fysisk belastning i arbetet, motion och fysisk träning. Konsekvenser av fysisk inaktivitet är risk för förtida död och en lång rad sjukdomar som typ-2 diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, sjukdomar i rörelseapparaten, m.m. För samhället leder fysisk inaktivitet och stillasittande till en hög ekonomisk börda.

Ohälsosamma matvanor är en av de största riskfaktorerna för ohälsa och tidig död. Överkonsumtion av energirik kost och kost som innehåller för mycket salt, socker, rött kött och charkprodukter samt för litet fullkornsprodukter, grönsaker och frukt ökar risken för många sjukdomar, bland andra obesitas, typ-2 diabetes, hjärt-kärlsjukdom, cancer, sjukdomar i rörelseorganen, benskörhet, karies, och infektionssjukdomar. Matvanorna hänger även samman med ätstörningar och psykisk ohälsa.

Befolkningens matvanor och val av transportmedel har också stor betydelse för miljön och klimatet. Aktiv transport (att gå eller cykla) bidrar både till god hälsa och en hållbar miljö. Omkring en tredjedel av de totala utsläppen av växthusgaser är beroende av matproduktionen och konsumtionen. I de nordiska näringsrekommendationerna beaktas hållbar matkonsumtion och i rekommendationerna står reducerad klimatpåverkan i fokus. Detta innefattar främst att minska intag av livsmedel med animaliskt ursprung, öka intag av växtbaserade livsmedel samt att undvika ett energiintag som överstiger individens behov.

Åtgärder som ska vidtas 2023-2025

1. Informationskampanj om hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet

En informationskampanj om betydelsen av hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet för folkhälsan och hållbar utveckling riktas till allmänheten och till aktörer som kan främja hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet. Informationskampanjen innefattar rekommendationer om möjliga åtgärder som individer och olika aktörer kan vidta inom ramen för befintlig lagstiftning och policy.

¹ Folkhälsostategi för Åland 2023-2030. Ålands landskapsregering, 2023.

Ansvar: Landskapsregeringen, projektgrupp ledd av hälso- och sjukvårdsbyrån i samarbete med landskapsregeringens specialsakkunniga i kommunikation.

Genomförande: En informationskampanj baserad på kunskapsunderlag som redovisas i Folkhälsost strategi för Åland 2023-2030 tas fram i samverkan med relevanta aktörer och målgrupper för att säkerställa att informationsinnehållet motsvarar informationsbehovet och för att möjliggöra aktivt deltagande av olika aktörer i informations spridningen. Exempel på kampanjens målgrupper och innehåll är:

Allmänheten: Information för att öka medvetenhet och kunskap om näringsrekommendationer och rekommendationer om fysisk aktivitet, samt om påverkan på hälsan och klimatet.

Skolorna: Ökat deltagande i programmet "Skolan i rörelse" och utökad "Starka Barn".

Arbetsgivare: Främjande av aktiv transport, främjande av hälsosamma matvanor på arbetet, möjlighet till fysisk aktivitet på arbetsplatser, möjlighet till utökad friskvårdsförmån för anställda.

Hälso- och sjukvården och socialvården: Information om möjligheten till motion på recept (MoR).

Kommuner och landskapsregeringens förvaltning: Betydelse av planering av en infrastruktur som främjar fysisk aktivitet och aktiv transport. Fritidsaktiviteter i kommunerna.

Dagligvaruhandeln, restaurangbranschen, och livsmedelsproducenter: Öka medvetenhet och kunskap om näringsrekommendationer, matens påverkan på hälsa och klimat på befolkningsnivå, samt möjliga sätt att främja hälsosamma matvanor inom respektive bransch.

Information om hälsosamma matvanor specifikt för barn och unga kommer även ingå i åtgärder planerade inom projektet Barn och ungas hälsa och välmående (se nedan).

Information om hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet specifikt för äldre kommer även att ingå i det äldrepolitiska åtgärdsprogrammet som tas fram hösten 2023.

Förväntade effekter: Ökad kännedom om rådande rekommendationer om hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet och dess påverkan på hälsa och klimat. Bättre motivation och förutsättningar för ålänningarna för hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet. Förbättrade levnadsvanor och hälsa samt på sikt positiva climateffekter.

Mätetal:

Strukturindikatorer: Resurser och projektplan.

Processindikatorer: Genomförande av kampanj.

Resultatindikator: Kan mätas genom enkätundersökningar.

Tidsramar och uppföljning: 2023-2024, utvärdering 2024

Budget: Åtgärden kan delvis genomföras inom ramen för reguljära verksamhet inom hälso- och sjukvårdsbyråns och landskapsregeringens specialsakkunnig i kommunikation. 20 000 EUR för upphandling av tjänster för kommunikationskampanj. Av dessa kan 10 000 EUR av hälso- och sjukvårdsbyråns medel för 2023 användas och 10 000 EUR ingå in budget för år 2024.

2. Åtgärder för barn och unga inom ramen för projektet Barn och ungas hälsa och välmående

2.1. Kunskapshöjande åtgärder för lärare i idrott och hälsokunskaper samt idrottsledare.

Kunskapshöjande åtgärder genomförs för lärare i idrott och hälsokunskaper samt idrottsledare gällande bemötande och hantering av åtstörningar, förebyggande av viktstigmatisering, övervikt och obesitas samt främjande av hälsosamt och hållbart förhållningssätt till mat och ätande.

Syfte: Minska stigmatisering som bygger på negativa och diskriminerande attityder gällande kroppsvikt. Förebygga uppkomst av ätbeteende som kan leda till ätstörningar, övervikt och obesitas samt främja positiv kroppsuppfattning. Öka kunskap om mekanismerna bakom ätbeteende och kunskap om matens betydelse för hälsa och klimat.

Ansvar: Landskapsregeringen genom projektet Barns och ungas hälsa och välmående, i samarbete med kommuner, skolor, hälso- och sjukvård, idrottsföreningar och fritidsledare.

Genomförande: Seminarier och utbildningar. Fortbildning är möjlig genom exempelvis Ätstörningscentrum (Syömishäiriökkeskus). En handlingsplan för ätstörningar inom idrotten finns tillgänglig från Finlands Svenska Idrott och skulle kunna implementeras i existerande verksamhet. Matspsykologi, attityder och förhållningssätt bör ingå för att skapa förutsättningar för bra undervisning och kommunikation om matvanor. Identifiering av eventuella komplement till nuvarande läromedel. Utredning av behovet för utveckling av läroplaner.

Förväntade effekter: De direkta förväntade effekterna är ökad hälsokunskap gällande kost och matvanor, i första hand bland lärare och idrottsledare och därigenom bland elever och idrottsutövare. Kompetenshöjning förväntas gällande kunskap och medvetenhet om matvanors betydelse för hälsa och klimat samt hur förbättrade matvanor kan främja hälsan. Detta förväntas i sin tur leda till förbättrade matvanor och förbättrad fysisk och psykisk hälsa hos barn och unga.

Mätetal:

Processindikatorer: Åtgärder och insatser enligt projektplan kan mätas genom statistik över antalet åtgärder och utvärdering av lärare och elevers erfarenheter.

Tidsram och uppföljning: Inom projektet Barn och ungas hälsa och välmående, t.o.m. 2025.

Budget: Inom projektet Barn och ungas hälsa och välmåendes budgetram.

2.2. Fritidspeng till barn och unga

Fritidspeng för barn och unga utreds i brådskande ordning med målsättningen att införa fritidspeng som ett försöksprojekt år 2024 och 2025. Detta minskar de ekonomiska hindren för att delta i fritidsaktiviteter, inklusive sådana som främjar fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor. Detta bidrar till att säkerställa att barns rätt till fritid, lek och rekreation samt till det kulturella och konstnärliga livet (artikel 31 i konventionen om barns rättigheter) tillgodoses.

Syfte: Att möjliggöra för alla barn och unga (inom åldersgrupper som behöver specificeras) att delta i fysisk aktivitet och annan fritidsverksamhet.

Ansvar: Landskapsregeringen.

Genomförande: En utredning av hur fritidspeng kan införas görs inom ramen för projektet Barn och ungas hälsa och välmående. Utredningen ska belysa bland annat:

- Vilka åldrar (eller årskurser) som ska ha rätt till fritidspeng.
- Vilken årlig summa som ska gälla och om denna ska vara olika för olika åldersgrupper.
- Vilka aktiviteter som fritidspengen ska kunna användas till, samt vilka kriterier som ska gälla för valbara aktiviteter/arrangörer.
- Mekanismer för godkännande/certifiering och kvalitetssäkring av aktiviteter.

Möjligheten att använda en liknande applikation som idag används för friskvårdbidrag till arbetstagare utreds. Erbjudande av fritidspeng till ett årligt belopp som behöver fastställas vid beredningen av beslut.

Förväntade effekter: Fler barn och unga som tar del av fysisk aktivitet och annan fritidsaktivitet.

Mätetal:

Strukturindikator: Beslut om införande av fritidspeng för barn och unga.

Processindikator: Införande av fritidspeng

Resultat: Barn och ungas deltagande i fritidsaktiviteter.

Tidsram och uppföljning: Målsättningen är att fritidspeng införs under år 2024 och år 2025 och utvärderas år 2025.

Budget: Budget för implementering tas fram som en del av utredningen av fritidspeng inom ramen för barn och ungas hälsa och välmående. PAF medel söks hösten 2023.

2.3. Möjliga ytterligare åtgärder som ska utredas inom projektet Barn och ungas hälsa och välmående

Möjligheter att genomföra följande åtgärder kommer analyseras i fas 2 och 3 av projektet Barn och ungas hälsa och välmående i samarbete med resurs för styrning av kost- och nutritionsfrågor inom landskapet (se åtgärd 3).

Inom skolor och barnomsorg

- Utredning av behov av utveckling av skolmåltider (se Program för utveckling av skolmåltider, Jord- och skogsbruksministeriet).
- Utredning av möjligheter till stöd för frukost i grundskola och/eller gymnasium.
- Utredning av möjligheter till stöd för hälsosamma mellanmål i grundskola och/eller gymnasium (se EU:s stödprogram för utdelning av frukt, grönsaker och mjölk).
- Insatser för att främja intresse för mat och matlagningsfärdigheter hos barn inom barnomsorgen.

Inom hälso- och sjukvården

Inom hälso- och sjukvården har primärvården främsta ansvaret gällande förebyggande och behandling av obesitas. Nedan listas möjliga åtgärder för hälso- och sjukvården:

- Tillgång till levnadsvaneinterventioner för barn och unga samt familjer med övervikt och obesitas (också vid eventuell ungdomsmottagning).
- Utbildning för hälso- och sjukvårdspersonal i föräldrastöd vid övervikt och obesitas (t.ex. med Mer och Mindre programmet, Karolinska Institutet).
- Utredning av möjligheter för användning av evidensbaserade digitala verktyg såsom appar för förbättrade matvanor och minskad skärmtid hos små barn som används av föräldrar och förmedlas via barnrådgivningen (t.ex. MINISTOPP 2.0, Karolinska Institutet).

3. Resurs för styrning av kost- och nutritionsfrågor.

I landskapet saknas en central kartläggning, uppföljning och styrning av området kost och nutrition för verksamheter där området berörs. En sådan styrning kan bidra till mer jämlik tillgång till hälsosam kost.

Syfte: Skapa en resurs som kan koordinera styrning av kost- och nutritionsrelaterade frågor i landskapet.

Ansvar: Landskapsregeringen.

Genomförande: Rekrytering av resurs, tillsättning av projekt- och styrgrupp under bestämd tidsperiod.

Förslag på arbetsområden:

- Framtagande av kunskapsunderlag för utveckling av offentliga måltider.
- Insatser för ökad kunskap och kommunikation om de nordiska näringsrekommendationerna inom offentlig sektor och andra prioriterade verksamheter.

- En övergripande plan och mål för landskapet inom området i linje med folkhälsostategin och utvecklings- och hållbarhetsagendan för Åland.
- Säkerställande av utförliga matvaneundersökningar och underlag för kostvanor inom den åländska befolkningen.
- Uppföljning och åtgärdsförslag gällande nutritionsverksamhet och nutritionsvård inom hälso- och sjukvård, äldreomsorg, företagshälsovård.
- Ökad samverkan mellan landskapsregering, kommuner, hälso- och sjukvården, kommunernas socialtjänst, tredje sektor, dagligvaruhandeln, restaurangbranschen, Ålands näringsliv, Företagarna på Åland, livsmedelsproducenter och deras intresseorganisationer och Ålands miljö- och hälsoskyddsmyndighet gällande kost- och nutritionsrelaterade frågor.
- Utredning av ekonomiska och andra styrmedel och reglering av försäljningspriser för förbättrade kostvanor hos befolkningen.
- Utredning av lokal certifiering av livsmedelsbutiker för att främja hälsosam och klimatsmart konsumtion och kostvanor.

Förväntade effekter: De direkta förväntade effekterna är förbättrad standard inom offentliga måltider samt ökad samverkan och kunskap om kostens betydelse för hälsa och klimat i landskapet. Detta förväntas förbättra folkhälsan samt ge positiva klimateffekter och minska belastningen på samhälle och ekonomi p.g.a. ohälsosamma kostvanor.

Mätetal: Strukturindikatorer: Kompetent resurs och övergripande plan för området.
Processindikatorer: Åtgärder och insatser enligt ovan.

Tidsram och uppföljning: 2024-2025. Detaljerad tidsram fastslås för respektive åtgärd/insats.

Budget: Projektanställning under två år. Möjligheten att söka PAF medel utreds.

4. Beredning av ungdomslag som säkerställer tillgång till fritidsaktiviteter för alla barn och unga

Lagstadgad tillgänglighet till motion, idrott och annan fritidsverksamhet i anslutning till skolan bereds i linje med artikel 31 i konventionen om barns rättigheter och med liknande mål som stadgats i rikets ungdomslag (1285/2016), vilken syftar bl.a. till att förbättra de ungas uppväxt, fritidssysselsättning, utveckling och delaktighet i samhället bland annat genom att garantera tillgång till fritidsaktiviteter för alla barn och unga.

Syfte: Genom lag fastställa kravet för befrämjande av barn och ungas fritidsaktiviteter.

Ansvar: Landskapsregeringen.

Genomförande: I en inledande fas gör hälso- och sjukvårdsbyrån, socialvårdsbyrån och undervisnings- och kulturavdelningen en analys av förutsättningarna för denna lag och en utvärdering av pågående relaterade åtgärder. Detta arbete görs i samverkan med kommunerna och även relevanta parter hörs, inklusive barn och ungdomar. Landskapsregeringen har för år 2023 avsatt 40 000 EUR av PAF-medel i syfte att inspirera ungdomar till idrott efter covid-19 pandemin. Ålands idrott är ansvarig för genomförandet och planering har inletts för att möjliggöra för barn och unga att prova på olika fritidsaktiviteter. Ytterligare finns 100 000 euro för kommunerna att söka i syfte att öka barn och ungas fysiska aktivitet och 100 000 euro för kulturaktiviteter i samband med skoldagen. Genomförandet av fritidsaktiviteter inom ramen för tillgängliga medel utvärderas under 2024 för att skapa ytterligare kunskapsunderlag. Ungdomslag eller motsvarande, vilken reglerar barn och ungas rätt till kultur och idrott och fritidsaktiviteter i anslutning till skolan, bereds under år 2024.

Förväntade effekter: Samtliga barn och unga ges rätt till deltagande i fritidsverksamhet i samband med skoldagen.

Mätetal:

Processindikatorer: Utvärdering genomförd. Lagberedning genomförd.

Resultatindikator: Lagstiftning som garanterar barn och ungas rätt till kultur, idrott och andra fritidsaktiviteter i anslutning till skolan införd.

Budget: Utvärdering ca 10 000 EUR. Budget och finansieringsalternativ analyseras under lagberedningen år 2024.

5. Mätning och återkoppling gällande fysisk förmåga hos barn genom MOVE!

Tidigare har inga objektiva mätningar utförts på Åland av skolelevers fysiska förmåga. Den statistik som finns tillgänglig gällande fysisk aktivitet baseras främst på självrapporterade data i enkätundersökningen Hälsa i skolan. Inom denna åtgärd kommer åländska skolelever delta i den nationella MOVE! undersökningen som objektivt mäter fysisk förmåga hos barn. Resultatet från mätningen ges till eleven, föräldrarna och skolan. Utgående från resultatet kan förändringsarbete ske på individnivå, gruppnivå och samhällsnivå.

Syfte: Objektiv mätning av fysisk förmåga hos barn i skolåldern, dels för att ge återkoppling för beteendeförändring på individ och gruppnivå, dels för att skapa ett bättre kunskapsunderlag gällande fysisk förmåga bland barn och unga på Åland.

Ansvar: Landskapsregeringen (beslut), skolorna (verkställande), familjer (för rekommenderade åtgärder).

Genomförande: Landskapsregeringen (hälso- och sjukvårdsbyrån och undervisnings- och kulturavdelningen) och skolorna planerar gemensamt att starta mätningar under år 2024. Folkhälsan på Åland konsulteras. Därefter sker årlig mätning av femte och åttonde klassisters fysiska funktionsförmåga. Resultatet redovisas till eleven, familjen, skolan och landskapsregeringen.

Förväntade effekter: Identifikation av behov av individspecifika åtgärder och åtgärder på gruppnivå.

Mätetal:

Strukturindikator: Beslut om deltagande i MOVE!

Processindikator: Skolornas deltagande i MOVE! Utbildning för lärare. Avsatt lektionstid för mätning.

Resultatindikator: Mätning av elever i femte och åttonde klass fysiska funktionsförmåga. Uppföljning via MOVE! av UKK-institutet.

Budget: Deltagande i den nationella MOVE! undersökningen är kostnadsfri. Resursbehov och tidsplanering för skolorna görs som del av den inledande planeringen.

6. Primär- och sekundärprevention inom vården

Ålands hälso- och sjukvård (ÅHS) ska enligt landskapslag (2011:114) om hälso- och sjukvård 25 § en gång per lagtingsperiod anta en plan över hur behoven av hälso- och sjukvård för landskapets invånare ska uppfyllas. Enligt 26 § ska ÅHS ordna hälsorådgivning som bidrar till att främja hälsan och välfärden och förebygga sjukdomar hos befolkningen i landskapet samt se till att sådana hälsoundersökningar genomförs som är nödvändiga för att följa och främja hälsan och välfärden hos befolkningen.

Det saknas idag en tydlig struktur för att identifiera och åtgärda ohälsosamma levnadsvanor bland patienter som får vård inom ÅHS, med undantag för en selekterad grupp som får sekundärpreventiva insatser via den så kallade livsstilmottagningen. Bredare identifiering av levnadsvanor och rekommendationer för positiv beteendeförändring bland patienter är ett viktigt bidrag till primär- och sekundärprevention på samhällsnivå.

Detta gäller inte endast ÅHS utan alla vårdaktörer. Det primär- och sekundärpreventiva arbetet inom vården kan stärkas genom ett strategiskt utvecklingsarbete i ÅHS regi.

Syfte: Att öka kunskapen samt skapa en bättre struktur för rekommendationer om hälsosamma matvanor, fysisk aktivitet och förskrivning av motion på recept (MoR) inom vården.

Ansvar: ÅHS i samverkan med andra sjukvårdsproducenter, socialvården, Ålands motionsförbund och landskapsregeringen.

Genomförande: Framtagande av riktlinjer, informationsmaterial och utbildning för vårdpersonal gällande hälsosamma matvanor, fysisk aktivitet och MoR för olika patientgrupper. Utveckling av vårdinformationssystem som möjliggör identifiering av patienter i behov av levnadsvaneinterventioner samt uppföljning och utvärdering. Åtgärden kan kombineras med andra åtgärder för att utveckla levnadsvaneinterventioner (till exempel gällande alkohol och tobak) inom ÅHS och andra vårdaktörer.

Förväntade effekter: Ökad kunskap bland vårdpersonal om rekommendationer gällande levnadsvanor. Ökat antal patienter som får enkla råd eller rådgivande samtal om levnadsvanor. Ökad förskrivning av MoR.

Mätetal:

Strukturindikator: Framtagna riktlinjer och informationsmaterial. Framtagande av policy för primär- och specialistsjukvårdens roll i främjande av hälsosamma levnadsvanor.

Processindikator: Utbildning av personal inom primär- och specialistsjukvård.

Resultatindikator: Uppföljning av statistik på förskrivning av antal MoR samt åtgärdsstatistik över antal enkla råd och rådgivande samtal gällande hälsosamma levnadsvanor i olika patientgrupper.

Tidsram och uppföljning: Genomförs 2024-2025. Utvärderas 2025.

Budget: ÅHS budget.