



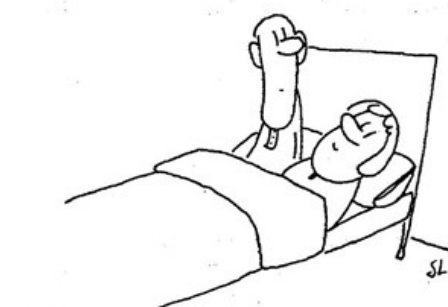
Norsjöborna och hälsan

- preliminär rapport till kommunstyrelsen baserad på intervjuer med 200 norsjöbor

Inledning

Det är nu 30 år sedan Norsjösatsningen inleddes. Kommunen hade då landets högsta dödlighet i hjärt- och kärlsjukdomar. Norsjömodellen för befolkningsinriktade sjukdomsförebyggande insatser utvecklades i samarbeten mellan hälso- och sjukvården, kommunala verksamheter, livsmedelshandel, föreningsliv och allmänhet. Modellen spreds successivt till alla kommuner i Västerbotten. Idag har fler än 110 000 västerbottningar deltagit i Västerbottens Hälsoundersökningar (VHU) och aktuell utvärdering visar att dödligheten idag är betydligt lägre i vårt län jämfört med riket i åldrarna 40-74 år. Bland VHU-deltagarna är den 35 procent lägre än riksnittet.

Frågan är hur hälsoarbetet bör utformas under kommande decennier? Under de 30 år sedan Norsjösatsningen startade, har en hel del förutsättningar förändrats. Vardagsvanor ser annorlunda ut. Föreningslivet har en mindre framträdande roll i lokalsamhället. Enligt de data som VHU redovisar finns tecken på ökande skillnader mellan kust- och inlandskommuner ifråga om riskfaktorbörda. Å andra sidan visade Norsjö kommun redan på 80-talet hur stor den hälsofrämjande potentialen är i en inlandskommun, när olika aktörer samarbetar och gemensamt drar mot samma mål.



-DU HILDA SOM KÄNNER NOR-
SJÖBORNA VÄL, HUR MÅR
JAG ESENTLIGEN?

Det är mot denna bakgrund som Norsjö kommuns ledning och Folkhälsoenheten vid landstingets kansli gemensamt önskar utveckla hälsoarbetet i Norsjö. Avsikten är att försöka ta tillvara det som fungerar väl och samtidigt förnya andra delar utifrån dagens förutsättningar.

1985 föregicks planeringen av ett brett samråd med allmänhet och lokala aktörer i byar och centralort för att hälsoarbetet också skulle kunna utgå från befolkningens idéer och förväntningar. För att fånga dagens idéer har därför Folkhälsoenhetens personal i september 2015 intervjuat mer än 200 Norsjöbor kring livsvillkor, hälsofrågor och framtidsfunderingar.

Denna preliminära rapport speglar ett stort antal Norsjöröster. Den ger givetvis inte en heltäckande bild, men kan ändå förhoppningsvis bidra som underlag i diskussioner, planering, prioriteringar och beslut, i såväl kommuner, landsting och företag som i föreningsliv och kring köksborden.

Metod

Under en vecka i september 2015 reste 19 personer från Västerbottens läns landstings (VLLs) Folkhälsoenhet till Norsjö för att samla in material om Norsjöbornas syn på hälsa. Satsningen genomfördes i nära samarbete med Norsjö kommun och i samverkan med Västerbottens hållbarhetsvecka. Information om Folkhälsoenhetens aktiviteter i Norsjö spreds lokalt i Norsjö via kommunens informationskanaler, i regionen via SEE-magasinet (Hållbarhetsveckans tidning) samt genom ett pressmeddelande som plockades upp av ett flertal tidningar i regionen. I Norsjö lanserades arbetet under rubriken ”Vad är hälsa för dig?” vilket kommunicerades på affischer och även på namnbrickor på de som genomförde intervjuer. Utöver intervjuerna gavs invånarna möjligheten att göra sina röster hörda både via sociala medier och genom en tipslåda på kommunen.

Intervjuerna strukturerades och genomfördes med hjälp av en intervjuguide som baserades på fyra teman: *”Socialt kapital och engagemang”*, *”Hälsan i Norsjö”*, *”Förändringsarbete”* samt *”Framtid”*. Samma intervjuguide användes av samtliga personer som genomförde intervjuer. Guiden anpassades efter person och situation och alla frågor ställdes därför inte till alla deltagare.

Som en inledande del av intervjuerna ställdes bakgrundsfrågor om ålder, kön, familjesituation, hur länge man bott i Norsjö samt vilken sysselsättning intervjudeltagaren hade. Detta för att man vid sammanställningen av materialet skulle få en uppfattning om huruvida olika deltagare intervjuats med hänsyn tagen till dessa bakgrundsfaktorer. Att olika röster skulle få möjlighet att höras var även ett delmål med satsningen. Intervjuerna genomfördes i par, där en person hade huvudansvaret för intervjun och den andre förde anteckningar. Somliga personer intervjuades enskilt medan andra intervjuades i grupp. Intervjuformen baserades dels på situationen och platsen där deltagaren/deltagarna intervjuades men även utefter vad deltagarna föredrog. Efter intervjuerna fick alla deltagarna en mössa med hälsa 2020-tryck som tack för deltagandet.

Urval och rekrytering

I ett första rekryteringsskede hjälpte kommunchefen till att boka in deltagare inom olika samhällssektorer utifrån Folkhälsoenhetens önskemål. Väl i Norsjö tog Folkhälsoenheten egna initiativ och bokade in deltagare eller tillfrågade personer på plats om de hade möjlighet att delta i en intervju.

Totalt genomfördes 84 intervjuer med 221 deltagare. Av dessa var 97 män och 124 kvinnor. Deltagarna var i olika åldrar, från låg- och mellanstadieåldern upp till och med pensionsåldern och uppåt (med de äldsta deltagarna över 80 år). Förutom privatpersoner fanns även följande aktörer representerade: Kommunal förvaltning, skola (på olika nivåer), fritidsgård, omsorg, hälso- och sjukvård, kultursektor, flyktmottagning, detaljhandel, tillverkningsindustri, servicetjänster, kyrka, föreningar samt studieförbund.

Analys

Anteckningarna som togs i samband med varje intervjutillfälle låg till grund för analysen. Totalt sett bidrog anteckningarna till 80 sidor text att analysera. Anteckningarna var strukturerade utifrån de fyra temaområden som fanns i intervjuguiden. Analysen genomfördes huvudsakligen av tre personer i gruppen. De fyra områdena från intervjuguiden delades in ytterligare och blev sex områden som efter en första genomgång av hela materialet sedan

analyserades separat. De sex områdena var: *"Att leva i Norsjö"*, *"Engagemang"*, *"Hälsa"*, *"Största hotet"*, *"Förändringsarbete"* och *"Råd och önskningsar"*. I analysen kondenserades/förkortades anteckningarna och sorterades sedan i olika kategorier. I samband med detta skede av analysen presenterades och diskuterades även preliminära resultat på Folkhälsoenheten.

Områdena jämfördes därefter med varandra och ur de sex områdena växte tre teman fram: *"Att leva i Norsjö"*, *"Hälsa"* samt *"Förändringsarbete"*.

Förutom den analys som beskrivits ovan har texten även studerats genom användning av så kallade ordmoln. Inom dessa ordmoln har texten/anteckningarna för respektive område lagts in i ett mjukvaruprogram. I ordmolnen som presenteras i resultatdelen illustrerar de största orden i varje ordmoln de ord som var vanligast förekommande för respektive område. Exempelvis i ordmolnet för engagemang (på sid 8) går det genom ordets storlek att utläsa att idrott är en av de faktorer som engagerar Norsjöborna allra mest.

I resultatdelen omnämns de som deltagit i intervjuerna som "deltagarna" alternativt "Norsjöborna". Beteckningen "Norsjöborna" inkluderar alla som bor eller verkar i kommunen.

Resultat

Resultaten beskrivs i tre teman: *"Att leva i Norsjö"* beskriver livsvillkoren i Norsjö och inrymmer även vad Norsjöborna engagerar sig i och samlas kring. *"Hälsa"* lägger ett hälsoperspektiv på livsvillkoren och innefattar både vad som bidrar till hälsa och vad som utgör hot mot hälsa. *"Förändringsarbete för bättre hälsa"* fokuserar på utvecklingsområden och tillvägagångssätt för att förbättra hälsa och inrymmer även råd och önskemål som uttryckts av Norsjöborna.

[illegible]

Temaområdet *Att leva i Norsjö* beskriver livsvillkoren och det sociala livet i Norsjö och inrymmer vad man engagerar sig i och samlas kring. Beskrivningen *Storheten och litenheten* anspelar på att många ser stora fördelar och förtjänster med att leva i Norsjö samtidigt som det lilla samhället också innebär utmaningar på vissa områden. Temaområdet är uppbyggt av fem kategorier.

Norsjöborna ser Norsjö som en trygg plats men många upplever att det har blivit mer oroligt på senare tid. Tryggheten bygger mycket på social kontroll, överblick och en tilltro till medmänniskor. Ett återkommande uttalande är att björn i skogen skrämmer mer än människor. Norsjö upplevs också som tryggare än andra platser. Samtidigt upplever många en växande otryggheten och oro som framförallt grundas i inbrott och i viss utsträckning droger som förekommit på senare tid. Avsaknad av en stationär polis lyfts av många deltagare som en faktor som skapar otrygghet. Brottslighet beskrivs återkommande som något som kommer utifrån snarare än inifrån Norsjö.

*”Man låser inte
dörren då man ska gå
och handla men jag
har börjat låsa bilen”*

Livet i Norsjö upplevs som avslappnat, enkelt och trivsamt. Att livet går i ett lugnare tempo här är återkommande och det kontrasteras då ofta mot stressen i större städer. I Norsjö känner man sig hemma, kan hitta lugn och ro och hinna med i livet. För

5

några övergår lugnet i att bli långtråkigt.

"Det är lugnt, kanske lite för lugnt ibland"

Att ha ett jobb man gillar är centralt för att trivas och uppleva lugnet. Arbetena i Norsjö beskrivs som bra och omväxlande då det lilla samhället innebär att arbeten inte blir lika specialiserade. Många beskriver att de älskar sina jobb och att de gör det som de helst vill göra. De som har ett jobb upplever också att de får en bra helhet i livet i Norsjö.

"Perfekt att ha barnen här"

Familjen är något som Norsjöborna samlas kring och Norsjö upplevs också som en perfekt plats för barn. Barnen trivs och föräldrar hjälps åt för att allt ska fungera så bra som möjligt och engagerar sig i barnens aktiviteter. Föräldrarna vill att barnen ska växa upp i tryggheten som finns här. Kring tonåren finns dock en brytpunkt då Norsjö inte har så mycket att erbjuda för ungdomar. Att vara tonårsförälder beskrivs som en utmaning och tonåringarna själva saknar någonstans att träffas och umgås. I tonåren sker också en specialisering i aktiviteterna och många slutar därför i idrottsföreningar.

"Mycket som lockar ungdomar finns utanför Norsjö"

"Tonåringar drar runt på byn och hänger vid kiosken"

I gemenskapen eller utanför

Att alla känner alla i Norsjö var ett återkommande uttalande i intervjuerna. Deltagarna beskriver en stark social kontroll där alla vet vem alla är, hälsar på varandra, känner sina grannar och blir sedda. Den sociala kontrollen beskrivs huvudsakligen som positiv. Deltagarna berättar om en stark gemenskap, bra nätverk som till exempel kan fånga upp ungdomar som har det svårt. Att alla känner alla kan dock skapa en del svårigheter i professionella situationer till exempel när man är chef över sina grannar eller tar hand om bekantas anhöriga på äldreboende. Det kan vara svårt att fatta svåra beslut när alla vet vem som ligger bakom och även vem som drabbas.

"Alla känner alla"

"Man ser, hör och tar hand om varandra"

Alla känner sig dock inte inkluderade i gemenskapen i Norsjö. För de som flyttat in utifrån tar det lång tid innan man blir betraktad som en riktig Norsjöbo. Umgänget beskrivs som "klikigt" med innebörden att man håller sig inom en definierad grupp. Nysvenskar beskriver att det kan vara svårt att träffa och lära känna svenskar och att samhället är ganska slutet. För de som kommer utifrån upplevs litenheten som svår.

"Man är liksom på sidan om"

"Vi har inget emot dem men vi umgås inte"

"Mottagandet är bra, men fortsättningen är svår"

Nära i Norsjö och långt till annat

I Norsjö upplever många att det är nära till allt man behöver: jobb, natur, släkt och vänner. Även närhet till makten med korta beslutsvägar nämns. Närhet till en vacker natur och de möjligheter som den ger av friluftaktiviteter och rekreation är återkommande. Det positiva i närheten beskrivs framförallt av dom som bor inne i Norsjö samhälle. Det positiva i närheten är också kopplat till en framtidstro med ett hopp om att det här är en livsstil som attraherar.

"Nära till jobbet och mycket fritid"

"Fantastiskt läge med hus vid sjön"

För de som bor utanför samhället Norsjö är situationen annorlunda med dåliga bussförbindelser och det blir mycket bilåkning. Det finns också en upplevelse av att leva i periferin med exempel som att ambulansen inte hittar fram. Personer som har familj på annat håll upplever också avstånd som ett problem.

*"Vart man än ska så
måste man åka till
Skellefteå eller
Norsjö"*

Att gymnasiet finns på annan ort gör att ungdomarna flyttar bort. Bland unga upplever många att det finns en förlorartäppla på att vara kvar i Norsjö och att de som blir kvar behöver försvara sitt val. Utflyttning och nedskärningar bidrar också till en känsla av att finnas i utkanten och räknas bort.

*"För unga är att
flytta bilden av
framgång"*

Engagemang skapar möjligheter

Deltagarna beskriver ett begränsat utbud som gäller allt från arbeten, aktiviteter, service, hälso- och sjukvård till boende, utbildning och människor. Det begränsade utbudet är något som alla måste förhålla sig till och som skapar svårigheter både i form av tjänster som saknas och i utmaningar att anställa behörig personal på till exempel skolan. Att man ofta är ensam i sin position på arbetet innebär en sårbarhet och samhällets beroende av några få stora arbetsgivare skapar en konjunktürkänslighet. Lokala handlare har också svårt att konkurrera med det växande utbudet som finns i näthandeln.

*"Allt från A till Ö
finns inte, men
mycket finns"*

Många upplever ändå att allt man behöver finns i Norsjö och att utbudet är bra i förhållande till samhällets storlek. Det finns en "gör det själv"-anda och ett intresse för att både komma med förslag och att ta ansvar. Eldsjälar inom olika områden har en central roll för att bygga upp och hålla liv i olika aktiviteter. Ortens överlevnad är en fråga som engagerar och innebär bland annat ett stort engagemang kring att ta emot flyktingar.

*"Går man int' på nåt
så finns det ju
ingenenting"*

Norsjöborna beskriver också att samhällsklimatet är mer individualiserat än tidigare och att allt färre människor engagerar sig i det som är gemensamt. Många tycker sig inte ha tid att engagera sig ideellt och det sker därför ingen förnygring när det gäller eldsjälar. Samtidigt finns också yngre röster som inte känner att de kan göra sin röst hörd i föreningslivet.

*"Man kämpar och
engagerar sig för
ingenenting är gratis"*

De samlingspunkter som finns blir väldigt betydelsefulla: affären, öppen förskola, idrottsaktiviteter, fritidsgård och Knuten. Idrott engagerar många Norsjöbor och dominerar utbudet av aktiviteter (volleyboll, skidåkning, hockey, fotboll ridning samt aktiviteter i simhallen). Kyrka, jakt och friluftsliv är också något man samlas kring i Norsjö. I Norsjö har Medan en viktig roll med sitt utbud av föreläsningar, teater, bio samt sändningar av hockey. I Bastuträsk finns folkets hus som en samlingspunkt och där beskrivs även företagshotellet som en fråga som engagerar. Studieförbund och pensionärsföreningar är aktiva och betydelsefulla. Kulturlivet beskrivs som begränsat men det som

*"Den ideella tanken
har dött ut"*

*"Gubbgänget sitter
bak och myser och
busar"*

*"För ungdomar är
det idrott som gäller"*

[illegible]

Hälsa lägger ett hälsoperspektiv på livsvillkoren och innefattar både vad som bidrar till hälsa och vad som utgör hot mot hälsa. Temat omfattar fem kategorier som beskriver vad som bidrar till hälsa. Här problematiseras också vad som bidrar till ohälsa. Utöver dessa fem kategorier beskrivs här även det som Norsjöborna lyft fram som det största hotet mot hälsa.

En meningsfull sysselsättning som man mår med och trivs med både på fritid och i arbete beskrevs som en starkt bidragande faktor till hälsa av deltagarna. Inte enbart utbudet av jobb utan även att fler hade möjlighet till sysselsättning ansåg Norsjöborna bidra till hälsa. Dock beskrev deltagarna inte ingående på vilket sätt sysselsättningen bidrog till hälsa mer än att detta omnämndes. Samtidigt beskrevs även att arbetet kan bidra till ohälsa både fysiskt (genom ett tungt arbetsliv) och mentalt (genom en hög arbetsbelastning) samt att en tillvaro utan sysselsättning kan leda till ökad oro och stress.

Närheten till släkt och vänner beskrevs av många Norsjöbor som betydelsefullt för hälsa. Inom detta framhölls även att det fanns starka nätverk och att det var lätt att lära känna andra.

9

Att "alla kände alla" i Norsjö beskrevs dock som något som var på både gott och ont. Den positiva aspekten av detta var att man inte upplever att man blir en "anonym" person i samhället eller att man behöver känna sig ensam. Den negativa aspekten av detta var att deltagarna ibland upplevde att den "sociala kontrollen" kunde vara för stark samt att det var svårt att komma ifrån en negativ/mindre fördelaktig bild som skapats av en som yngre. En ytterligare aspekt som beskrevs som en positiv- och bidragande faktor till hälsa inom denna kategori var att man i Norsjö flyttar ihop vid en relativt ung ålder samt att man även att får barn i ung ålder. Samtidigt upplevde några av deltagarna att det fanns en stark så kallad "par-norm" och att detta upplevdes jobbigt när då man inte var i en relation.

"Att få träffa människor som får en att må bra"

"Man känner sig inte bortglömd"

"Svår att få en andra chans"

Naturen in på knuten och motionen därtill

Liksom då man talade om positiva aspekter av att leva i Norsjö så lyfte deltagarna fram tillgången till- samt närhet till naturen som en starkt bidragande faktor till hälsa. Kopplat till detta var även att Norsjöborna hade möjlighet att röra sig i naturen genom promenader, skidåkning samt jakt och fiske. Förutom motion som var kopplat till att röra sig i skog och mark lyftes även andra former av fysisk aktivitet fram som betydelsefullt för hälsan. Här framhölls att det både fanns bra anläggningar och goda möjligheter för fysisk aktivitet i Norsjö. Samtidigt påpekade flertalet deltagare att trots att dessa möjligheter finns så lever många Norsjöbor ett stillasittande liv.

"Naturen in på knuten"

"Hälsa är att kunna ta sig ut i skogen och plocka bär"

Att må bra inuti i och att använda lugnet utanför

"Att må bra inuti" lyftes fram som något som var mycket betydelsefullt för hälsa av flertalet deltagare. Att hitta en balans i livet var även något som framhölls av många. Detta innefattade att hitta ett inre välbefinnande med god sömn, mindre vardagsstress samt att klara av att göra det man vill (i vardagen). Orosmoln för hälsan som beskrevs inom detta område var att många upplevde att balansen var svår att hitta då "livspusslet" var svårt att få ihop.

"Hälsa är att ha balans i livet"

"Hälsa är att må bra inne i. För det behövs vila, glädje och beachvolleyboll"

Balansen i livet åsyftade även att hitta en energibalans mellan sitt energiintag i form av det man äter och den energi man sedan gör av med i form av fysisk aktivitet. Måltidens sociala betydelse lyftes fram som något positivt i samband med det allmänna välbefinnandet. Det rädde dock delade meningar om kosten som sådan i Norsjö hade förändrats till det bättre (och därigenom kunde påverka hälsa positivt) genom att den i dagsläget var mer varierad eller genom att man såg ett förbättrat matutbud på Medan samt i skolan, eller om den istället utvecklats till att vara mer ohälsosam. En aspekt som lyftes fram som försvårande för goda matvanor var att deltagarna upplevde

"Mer varierad kost nu"

"Man äter ohälsosamt men mår bra"

"Grönsakseffekten från Norsjöprojektet har gått över"

att det var komplicerat att navigera i hälsobudskap kring kost. Somliga deltagare påpekade även i samband med detta att många i samhället valde att äta enligt LCHF.

Denna kategori belyser även att deltagarna framhöll att yttre/strukturella faktorer såsom lugnet i samhället kunde bidra till hälsa. Norsjöborna talade om ett samhälle med mindre vardagsstress i jämförelse med andra samhällen. För barn ansågs det vara viktigt att använda sig av trygga ramar för att bidra till en balans och lugn i tillvaron. Andra strukturella faktorer som nämndes som betydelsefulla för hälsan var interventioner och då framförallt ”Norsjöprojektet” samt föreningsaktiviteter. Å andra sidan beskrevs det att nedskärningar inom hälso- och sjukvård kunde bidra till ett försämrat hälsofrämjande arbete.

Samtidigt som deltagarna ansåg att samhället och olika aktörer hade en bidragande roll för den goda hälsa så framhölls det egna ansvaret som oerhört viktigt för hälsan av flertalet deltagare. Norsjöborna ansåg att för att utveckla och bibehålla en god hälsa så både behöver- och måste man ta ett stort eget ansvar.

Sämre utbud men mindre hälsohets

Vid intervjuerna tillfrågades deltagarna om hur de såg på förutsättningar för hälsa i Norsjö i jämförelse med en större stad alternativt hur de såg på förutsättningarna för hälsa i inlandet i jämförelse med kusten. Förutsättningar som deltagarna ansåg tala för en bättre hälsa i kusten var att ett större utbud samt bättre sjukvård fanns och/eller erbjöds vid kusten. Man ansåg även att människor i stadsmiljö var mer måna om sitt utseende och därigenom (indirekt) även hälsan. Vidare ansåg deltagarna att människorna kanske var något mer ”tillbakalutade” i inlandet och därigenom inte agerade för att främja hälsan i lika stor utsträckning. En annan aspekt som lyftes till fördel för kusten var att de utbildade flyttar från inlandet till kusten. Deltagarna ansåg även att de begränsade möjligheterna till att transportera sig på annat sätt än med bil i inlandet kan ha bidragit till en sämre hälsa.

Till fördel för inlandet beskrevs att den ”lugnare mentaliteten” som kan återfinnas i inlandet kan ha bidragit till att Norsjöborna kan ha ett lugnare tempo och därmed inte bli lika stressade. Andra aspekter som lyftes fram till inlandets fördel var att man hade just närheten till naturen och att det i ett mindre samhälle är lättare att både komma i kontakt med olika aktörer samt att följa upp olika frågor. Deltagarna kunde även se det som en positiv aspekt att utseendefixeringen kanske inte var lika framträdande i inlandet som vid kusten. Dock lyftes det samtidigt fram att det fanns en risk att framförallt yngre

*”Vi har inte lika
bråttom”*

*”Ramar gör barn
trygga”*

*”Norsjöprojektet
skapade medvetenhet
kring hälsan”*

*”Allt som var bra
drogs in. Nu har vi
bara fotvård.”*

*”Finns möjligheter
finns ett eget ansvar”*

*”Vid kusten finns
bättre
kommunikationer,
mångfald i jobb samt
sociala möjligheter”*

*”Saknas kanske spark
i rumpan motivation i
inlandet”*

*”I byar måste man ta
bilen för att arbeta,
handla och skjutsa”*

*”Här är det lättare
att komma i kontakt
med varandra-lättare
att följa upp och få
kontakt med varje
individ”*

Norsjöbor kunde påverkas av utseende/lyckopress och stress från sociala medier.

*"Skönt i Bastuträsk
att slippa
utseendepress"*

Vidare fanns det även en tredje grupp av deltagare som uttryckte att man inte såg några nämnvärda skillnader i förutsättningar för hälsa i kust i jämförelse med i inlandet. Detta beskrevs exempelvis genom att "kusten har fler jobb men också mer stress" samt att "i Umeå finns bättre sjukvårdskompetens men det är smidigare att få den första kontakten här".

*"Större utbud vid
kust men Medan ett
bra framsteg"*

När Norsjöprojektet startades för 30 år sedan var hjärt- och kärlsjukdomar det överhängande hotet mot hälsan. Mot bakgrund av det frågade vi Norsjöborna vad de själva ser som det största hotet mot hälsan idag. De vanligast förekommande svaren var stillasittande, stress, psykisk ohälsa och hjärt- och kärlsjukdom. I rutan nedan har vi sorterat hälsohoten utifrån deras karaktär, om de utgör livsvillkor, levnadsvanor eller ohälsa.

"Depressioner kopplat till oro för jobb"

*"Dagens föräldrar ska
göra allt och inget ska
plockas bort"*

*"Man vet vad man ska äta
men bryr sig inte"*

"Man kan parkera var som och behöver bara gå tre meter"

"Man blir fast i klösbrädan"

"Dator, stillasittande och cancer"

Ordmoln för råd och önsknings för Norsjö:



FÖRÄNDRINGSARBETE FÖR BÄTTRE HÄLSA

Temaområdet *Förändringsarbete för bättre hälsa* fokuserar på utvecklingsområden och tillvägagångssätt för att förbättra hälsa som uttryckts av Norsjöborna och inrymmer även råd och önskemål. Temaområdet presenteras i tre perspektiv: kärnvärden, vision och fokusområden. Kärnvärdena omfattar vad Norsjöborna tycker är viktigt. Avsnittet vision beskriver det deltagarna uttryckt kring behov av en viljeinriktning. Fokusområden visar de områden som Norsjöborna vill prioritera.

Kärnvärden

Kärnvärdena visar på det som Norsjöborna värdesätter och önskar av sitt liv i Norsjö.

- Att uppleva **lugn, ro och trygghet**
- Ett gemensamt **engagemang** och en vilja att göra avtryck. Eldsjälar är viktiga aktörer och föreningslivet en viktig arena.
- En **gemenskap** där alla känner sig välkomna och där man är rädd om varandra som präglar livet i Norsjö och bemötandet av medmänniskor.
- **Ansvar, inflytande och delaktighet** genom att stödja det som finns och vilja påverka samhället.
- Att uppleva **framtidstro och glädje** med fokus på möjligheter och där hälsa är något roligt.
- **Attraktivitet** som skapas genom att bygga vidare på det som är bra och att göra hälsoarbetet lite mer märkvärdigt.

HÄLSOHOT

- **Stillasittande, stress, psykisk ohälsa och hjärt- och kärlsjukdom**

Livsvillkor

Samhällstrender:	Trender i stort: tuffare klimat, segregering. Trender i Norsjö: Urbanisering, arbetslöshet och ek. stress
Attityder:	Också tidsanda. Man vet men bryr sig inte
Fysisk aktivitet:	Klyfta, stillasittande, bilåkning – nära till allt och alltid parkering
Matvanor:	Svårt att navigera i mattrender. LCHF-trend
Droger:	Lite mer av ett generellt hot.

Vision

I diskussionerna kring förändringsarbete uttrycker Norsjöborna ett behov av en viljeinriktning för folkhälsoarbetet i kommunen.

Gemensamt prioriterat mål

Ett flertal Norsjöbor lyfter värdet av att definiera ett gemensamt mål för hälsoarbetet i kommunen. En tydlig målbild som många känner delaktighet kring ses som ett sätt att förbättra samarbete mellan olika aktörer från ideell, privat och offentlig sektor. För att få genomslag lyfts också vikten av att målet är prioriterat. Ett konkret förslag är att kommunen ska satsa på att bli en folkhälsokommun. Att kunna vara föregångare som inspirerar andra beskrivs också som en drivkraft för arbetet.

Planering

Några Norsjöbor uttrycker också att hälsoperspektivet kan integreras mer i planeringsarbetet. Genom att anta ett förebyggande förhållningssätt kan man stämma i bäcken och undvika framtida ohälsa. Kommunens folkhälsoprogram kan bli ett mer levande dokument som berör fler aktörer. En ökad synlighet för hälsofrågor i samhället kan uppnås genom arrangemang som samlar folket.

Kommunikation

Norsjöborna upplever att kommunikationen kring hälsa kan utvecklas och ett gemensamt budskap kring folkhälsa efterfrågas. Kommunikationen ses som ett verktyg att använda för att påverka attityder kring levnadsvanor.

Fokusområden

Här presenteras de områden som Norsjöborna lyfte som viktiga för framtida hälsosatsningar. I intervjuerna tillfrågades även deltagarna om de hade några specifika råd till olika aktörer i Norsjö alternativt olika önskemål för Norsjö i framtiden. Dessa presenteras kopplat till de åtta olika fokusområdena i tabell 1.

Ansvarstagande arbetsgivare som sätter anställdas hälsa i fokus

Hälsa i arbetslivet och företagshälsovård framfördes som ett förbättringsområde av många Norsjöbor. Här lyftes framförallt att förflytta fokus till ett förebyggande arbete för hälsa genom satsningar som genomsyrar både arbetsvillkor och stöd för egna hälsosamma levnadsvanor. Bland arbetsvillkoren lyftes vikten av att ta tillvara de anställdas kompetens, att ge en bra inskolning och möjlighet för vikarier att stanna kvar. Kommunen lyftes som en viktig aktör som kan agera förebild som en arbetsplats med samhällsansvar. Att påverka företagshälsovårdens arbete genom att ge dem incitament för förebyggande arbete lyftes också som ett förslag. När det gäller levnadsvanor förespråkades möjlighet till friskvård men också hälsoinspiratörer på arbetsplatsen som drar med folk på aktiviteter på lediga stunder.

Skolan som en plattform för hälsa

Skolan lyfts också fram som en viktig plattform för hälsa särskilt vad gäller fysisk aktivitet, mat och psykisk hälsa. Skolmaten bör vara en förebild för hälsosamma matvanor och maten på skolan beskrevs som bättre nu än tidigare. Särskolans mat framhölls som ett gott exempel. Även för fysisk aktivitet lyftes skolan fram som en viktig aktör med möjlighet att ge alla barn en aktiv vardag genom aktiviteter på skola och fritids. För den psykiska hälsan lyftes vikten av elevinflytande och fler vuxna i skolan som kan fånga upp och samtala med elever.

Norsjöborna såg också samband mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa då rörelse och aktivitet kan vara en metod att utveckla elevernas självkänsla.

Utveckla en bredare arbetsmarknad/ infrastruktur

Den lilla och smala arbetsmarknaden i Norsjö kommun sågs som ett hinder för hälsa och att utveckla denna som en väg framåt. Arbetsstillfällena för människor med högre utbildning efterlystes, framförallt för kvinnor. Norsjöborna var också måna om att ungdomar och nyanlända skulle hitta in på arbetsmarknaden och kunna välja Norsjö när de planerar sin framtid. Många röster uttryckte också att en stationär polis i Norsjö var en viktig trygghetsskapande faktor.

Mötesplatser och stöd till en aktiv befolkning

Norsjöborna efterfrågade stöd för en aktiv livsstil på många nivåer. På infrastrukturnivå pratas om vikten av utmärkta promenadstråk, gatubelysning, parker, badhus, simhall och ishall. När det gäller aktiviteter problematiserar Norsjöborna klyftan mellan de som är aktiva och de som inte är det. Barn och unga är aktiva i idrottsföreningarna men allt eftersom idrotten blir mer prestationsinriktad är det många som faller bort. För de som slutat med idrott finns inte så många alternativ. Unga vuxna och pensionärer är två grupper som lyfts fram där det finns behov av mer aktiviteter. För att nå dessa grupper finns ett behov att aktiviteter som inte är föreningsbundna.

Utbilda och inspirera till bättre kostval

Vad gäller matvanor så lyfts livsmedelhandeln, restauranger och idrottsrörelsen som viktiga aktörer. Restauranger omfattar här också de som drivs inom kommunens regi. Mataffären ses som en viktig aktör som genom utbud och presentation av livsmedel kan ha en stor inverkan på vilka val Norsjöborna gör. Även restauranger där många äter lunch kan vara en bra arena för att förändra matvanor. På restaurangerna framhåller Norsjöborna att både menyer och salladsbord behöver utvecklas från ett hälsoperspektiv. Idrottsrörelsen kan också vara en viktig aktör i sammanhanget eftersom kost och aktivitet hör ihop.

Inkludera de som hamnat utanför

Norsjöbornas lösning för att inkludera de som hamnat utanför var genom aktiviteter. Att ge stöd för nyanlända för att skapa föreningar eller skapa studiecirklar som kan intressera äldre som känner sig ensamma var några exempel på detta. Även inkludering i arbetslivet genom till exempel språkpraktikanter lyftes fram som en viktig metod här.

Mindre stress genom samtal, reflektion och regelbundenhet

När det gäller psykisk hälsa och stress ansåg Norsjöborna att unga skolungdomar var en viktig målgrupp. Här upplevde man behov av fler lyssnande vuxna och ett aktivt arbete med elevernas självkänsla. För vuxna som upplever stress framhölls inspirationsföreläsningar och temadagar som en bra metod för att starta diskussioner om ämnet. Både arbetsgivare och föreningslivet lyftes som möjliga aktörer inom området. Kyrkan sågs också som en viktig arena där existentiella frågor som psykisk hälsa har en naturlig plats. Den regelbundenhet för reflektion och eftertanke som kyrkan erbjuder sågs som en positiv kraft för att motverka stress och skapa en känsla av sammanhang.

Fokus på levnadsvanor och moderna interventioner inom hälso- och sjukvården

Inom hälso- och sjukvården fanns ett behov av en utökad service generellt med permanenta läkare och jouröppen hälsocentral. Utöver det upplever Norsjöborna att hälsocentralen har en bra funktion, tillgänglighet och ett bra bemötande. Många önskar dock ytterligare fokus på

förebyggande arbete på hälsocentralen till exempel i form av stöd för förändring av levnadsvanor och tydliga krav på förändrade levnadsvanor inför operation för att minska risken för komplikationer. Västerbottens hälsoundersökningar upplevdes huvudsakligen som positivt, men Norsjöborna vill utvidga hälsoundersökningarna både nedåt och uppåt i åldrarna. Tidigare deltagare upplever att Norsjöprojektet har haft en viktig roll för att skapa medvetenhet i hälsofrågor. Man anser att det ursprungliga Norsjöprojektet behöver uppdateras för att komma till nytta för dagens generation.

Tabell 1. Norsjöbornas råd och önskemål utifrån de åtta fokusområdena.

FOKUSOMRÅDEN	RÅD/ÖNSKEMÅL
Ansvarstagande arbetsgivare som sätter anställdas hälsa i fokus	• Lyft fram eldsjälarna och ge dem spelrum • Värdesätt jobbet som görs i föreningar • Ha olika förväntningar på det jobb som genomförs ideellt och det som är betalt arbete • Prioritera hälsa- friska människor producerar mer • Minska distans mellan politiker och befolkning • Ha en medborgarbudget till förfogande för hälsofrämjande arbete utifrån befolkningsinitiativ • Markera om alkohol och tobakspolicys inte följs • Ta hänsyn till medborgarförslag • Kolla med Norsjöborna vad de tycker saknas • Lyssna till ungdomarna. Det är de som ska vara kvar här
Skolan som en plattform för hälsa	• Gymnasiet på annan ort- se till att ungdomar är trygga • Inför mer skolidrott • Skapa en grundskola som är bäst i Sverige där framtidens entreprenörer får plats för innovativa idéer och möjligheter
Utveckla en bredare arbetsmarknad/infrastruktur	• Skapa fler arbetstillfällen • Bygg alternativt erbjud fler bostäder • Stärk möjligheter till utbildning och sysselsättning • Skapa ett större utbud av affärer/näringsliv • Förbättra kommunikation/transportförbindelser • Bättre och utökade busstider • Bredband till byarna • Uppmuntra att Norsjöbor tar jobb framför dagpendlare • Skapa fler arbetstillfällen för högutbildade • Skapa fler instegsjobb på kommunen • Underlätta till högre studier genom exv. att betala studieskulder för att behålla kompetens i Norsjö • Skapa fler jobb som tilltalar kvinnor • Utveckla e-hälsa (telemedicin) och tekniska hjälpmedel • Ha en stadigvarande och närvarande polis • Ta hand om de äldre • Utöka antalet platser inom äldreomsorgen • Satsa inte bara på Norsjö tätort
Mötesplatser och stöd till en aktiv befolkning	• Bredda utbudet av idrott • Öppna sporthallar även för spontanidrott • Mer "öppna" tider på simhallen • Önskar en ny sporthall • Anställ professionella tränare och inte bara ideella • Bygg ett utegym i samhället alternativt vid elljusspåret • Ordna upplysta promenadstråk • Skapa en rekreationsplats nedanför brandstationen • Önskar bättre och fler cykelvägar- en säkerhetsfråga • Öppna ett allaktivitetshus för <i>hela</i> befolkningen • Anställ person som samordnar och fixar aktiviteter (exv. kör) • Ordna fler öppettider för allmänheten för olika aktiviteter

FOKUSOMRÅDEN	RÅD/ÖNSKEMÅL
Utbilda och inspirera till bättre kostval	• Erbjud matkassetjänst • Jobba med bra mat i skolan-gärna vegetariskt • Matbutikerna borde kliva fram (tänk vilken mat som finns på hyllorna) • Fler entreprenörer som jobbar med närodlat borde finnas
Inkludera de som hamnat utanför	• Ännu bättre integration av flyktingar • Lättare lära sig svenska om man går i skola med svenska barn • Erbjud ensamkommande ungdomar arbete. Flyktingar som fått jobb kan bli ambassadörer för EKB • Aktivera ensamkommande barn även på loven • Hjälp ensamkommande barn att ta körkort • Lär mer om hur man tar emot flyktingar • Ta tillbaka SFI i Bastuträsk • Korta väntetider på hälsoundersökningar för ensamkommande
Mindre stress genom samtal, reflektion och regelbundenhet	• Anordna kurs i att balansera krav för vuxna och barn • Öppna källan för långtidssjukskrivna
Fokus på levnadsvanor och moderna interventioner inom hälso- och sjukvården	• Inför inte mer av breddinformation och kampanjer • Ett hälsosamtal med individuell feedback och eftertanke är bra • Genomför hälsoundersökningar även för barn och relativt ofta • Skapa en omstart för Norsjöprojektet • VHU bör fortsätta längre upp i åldrarna • Önskar kortare väntetider i vården • Önskar yngre doktorer som vill bo här • Önskar fasta läkare • Önskar mer resurser till folkhälsa • Skapa möjligheter för en blåslampa/bollplank/inspiratör som kan få befolkningen fysiskt aktiv i samarbete med hälsocentralen.

Vid frågor kontakta:

Maria Falck: maria.falck@vll.se

Chef för folkhälsoenheten, Västerbottens läns landsting

Sofia Elwér: sofia.elwer@vll.se

Hälsoutvecklare, Västerbottens läns landsting

Kristina Lindvall: kristina.lindvall@umu.se

Förste forskningsassistent, Umeå universitet