

Årsrapport 2023

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin



Innehåll

| | |
|---|----|
| 1 Vår verksamhet | 2 |
| 2 Digitala verktyg täcker nya folkhälsoområden..... | 4 |
| 3 Folkhälsorapporter fördjupar bilden av folkhälsan i länet | 10 |
| 4 Kvinnors hälsa i fokus..... | 17 |
| 5 CES tar fram program för barns psykiska hälsa | 21 |
| 6 Ny utbildning för att främja vaccinationer | 25 |
| 7 Förstärkt analysstöd till kunskapsstyrningen..... | 27 |
| 8 Sluta-röka-linjen 25 år..... | 30 |
| 9 CES i siffror | 34 |

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

<https://www.ces.regionstockholm.se/om-oss/arsrapporter/2023/>

1 Vår verksamhet

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



Förord

Denna årsrapport är en samlad åiterrapportering för 2023 av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicins (CES) uppdrag från Hälso- och sjukvårdsförvaltningen i Region Stockholm.

CES lanserade Folkhälsorapport 2023 i mars månad med ett stort seminarium i Landstingssalen, där politiker, hälso- och sjukvårdsdirektör, kunskapsstyrning och primärvård diskuterade hälsoläget i Stockholms län. Folkhälsorapporten beskriver de största folksjukdomarna, riskfaktorerna och våra levnadsvanor i länet.

CES använder fler datakällor än någonsin i folkhälsorapporten. Under året kompletterades sedan den breda rapporten med ytterligare två folkhälsorapporter; om äldre och om funktionshindrade.

Dessutom fördjupades arbetet om ett av länets största folkhälsoproblem, med en folkhälsoenkät om smärta.

CES har också lagt stort fokus på kvinnohälsa. Gynekologiska sjukdomar gör entré i folkhälsorapporten, förlossningar granskas samt gravidas och nyföddas hälsa förekomsten av genital smärta.

Under hösten lanserades en ny version av Folkhälsoguiden. Den har nu ett bredare innehåll och CES samarbetar redaktionellt med Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM) och Centrum för hälsoekonomi, informatik och sjukvårdsforskning (CHIS).

Sluta-röka-linjen firade 25 år i tobaksavvänjningens tjänst, och bjöd in till nationellt webinarium.

CES har också arbetat oförtrutet med att bistå Hälso- och sjukvårdsförvaltningen och kunskapsstyrningen med epidemiologiska kartläggningar för att underlätta planering och prioritering av sjukvården.

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

Till sist vill vi på CES tacka våra uppdragsgivare och många samarbetspartners för det spännande och produktiva arbetsåret 2023. För god och jämlik hälsa i Stockholms län.

Uppdrag

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

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

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

Huvuduppgifter för Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin

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

CES enheter

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

2 Digitala verktyg täcker nya folkhälsoområden

2023 var året då både nyhetssidan Folkhälsoguiden och webbverktyget Folkhälsokollen tog sig an nya folkhälsoområden, som arbets- och miljömedicin, för att samla regionens kunskap på folkhälsoområdet. Elevhälsoportalen har tagit fram mer användbara och användarvänliga rapporter till kommuner i Stockholms län.



Nya Folkhälsoguiden tar bredare grepp om folkhälsa

I oktober lanserades en ny version av webbplatsen Folkhälsoguiden.

– Nya Folkhälsoguiden har som mål att vara en väg in till kunskap och stöd för folkhälsoarbetet i Stockholms län. Den ska underlätta folkhälsoarbete i länet och kanske också inspirera fler till ett bredare perspektiv på folkhälsa, säger Charlotta Kjellberg, kommunikationschef på Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES), Region Stockholm.

Folkhälsoguiden drivs sedan snart 20 år av CES. Med nylanseringen för webbplatsen följer ett bredare uppdrag i samarbete med Centrum för arbets- och miljömedicin (Camm) och Centrum för hälsoekonomi, informatik och sjukvårdsforskning (CHIS). Webbplatsen omfattar nu fler ämnesområden, som arbetsmiljö och arbetsmiljöhälsa, boende och närmiljö och suicidprevention.

– Vi har fördjupat samarbetet med våra systercentrum så att Folkhälsoguiden verkligen blir en guide till regionens olika folkhälsoområden, till webbverktyg, utbildningar, rapporter och andra källor till kunskap inom folkhälsa, säger Charlotta Kjellberg.

"Nya Folkhälsoguiden har som mål att vara en väg in till kunskap och stöd för folkhälsoarbetet i Stockholms län. Den ska underlätta folkhälsoarbete i länet och kanske också inspirera fler till ett bredare perspektiv på folkhälsa."

Charlotta Kjellberg, kommunikationschef på CES.



Vänder sig till alla som kan påverka folkhälsan

Folkhälsoguiden vänder sig främst till personer som antingen arbetar direkt med folkhälsofrågor i Stockholms län eller som har möjlighet att påverka folkhälsan, till exempel politiker och tjänstemän inom region, kommun och stat – eller som medarbetare inom vård och omsorg, skola och intresseorganisationer.

Under webbplatsens ämnesområden presenteras relevanta webbverktyg, kunskapsbanker och större projekt. Webbplatsen uppdateras även fortsättningsvis kontinuerligt med nyheter om folkhälsa. På webbplatsen går även att anmäla sig till aktuella utbildningar och nätverksträffar samt läsa och ladda ner rapporter och informationsmaterial om folkhälsa.

– Nya Folkhälsoguiden erbjuder ett bibliotek över publikationer där du kan filtrera på ämnesområden och fritextsökning. Vi hoppas att det blir lättare att hitta information, säger Charlotta Kjellberg.

170 000 sidvisningar

hade Folkhälsoguiden under år 2023.

75 000 unika besökare

tog del av Folkhälsoguiden under 2023.

3 700 läsare

tog del av CES mest lästa artikel på Folkhälsoguiden under 2023.

Nyheter om rökning och om psykisk hälsa engagerar

De fyra mest lästa nyheterna på Folkhälsoguiden under 2023 rörde psykisk hälsa eller rökning.

Folkhälsokollen ett verktyg i ständig utveckling



Folkhälsokollen utvecklas ständigt och under 2023 har hälsoområdet miljöhälsa tillkommit.

Miljöhälsa visar data om hur invånarnas hälsa påverkas av olika miljöfaktorer och fokuserar på faktorer i omgivningsmiljön, som luftkvalitet, trafikbuller och grönområden, påverkar människors välbefinnande och hälsa.

Hälsoområdet har tagits fram i samarbete med systercentrat Centrum för arbets- och miljömedicin inom Region Stockholm.

– CES och CAMM jobbar tillsammans på många olika sätt eftersom även arbetsmiljö och miljöhälsa är viktiga delar av folkhälsa. Med hjälp av CAMM:s expertis har vi kunnat lägga till området miljöhälsa. Detta område innehåller fyra hälsoindikatorer till att börja med, men kommer att utvecklas vidare de kommande åren, säger Vicky Bartelink, projektledare för Folkhälsokollen.

Satsningen på Folkhälsokollen är en del i ett läns gemensamt uppdrag där ett av målen är att utveckla en gemensam struktur som gör det möjligt att följa upp hälsoskillnader och bestämningsfaktorer för hälsa på så små geografiska områden som möjligt.

CES och CAMM jobbar tillsammans på många olika sätt eftersom även arbetsmiljö och miljöhälsa är viktiga delar av folkhälsa."

Vicky Bartelink, projektledare för Folkhälsokollen och biträdande enhetschef för CES enhet för hälsoläge och vårdbehov.



Instruktionsfilm visar hur verktyget kan användas

Under hösten tog Folkhälsokollen fram en instruktionsfilm för webbverktyget. Filmen ger en instruktion till hur användaren med Folkhälsokollens webbverktyg kan få en överblick över folkhälsan i Stockholms län.

Den visar även de alternativ som finns för att visualisera data samt hur informationen kan delas och sparas ner för användas i presentationer och liknande.

Folkhälsokollen vänder sig främst till beslutsfattare och tjänstemän på regional och kommunal nivå samt till vårdpersonal och medarbetare inom Region Stockholm. Verktyget är dock öppet för alla som är intresserade av att få koll på hälsoläget i Stockholms län.

3 500 unika besökare

tog del av Folkhälsokollen under 2023.

57 personer

anmälde sig under 2023 till workshop om att använda Folkhälsokollens webbverktyg.

Elevhälsorapporter hjälper skolor att prioritera hälsofrämjande insatser



Elevhälsoportalen hjälper skolor och förskolor att arbeta hälsofrämjande och förebyggande i skol- och förskolemiljön. Ett av stegen i Elevhälsoportalens arbetsmodell för skolan handlar om att kartlägga elevernas hälsa. En gång om året skickar Elevhälsoportalen elevhälsorapporter till kommuner för att möjliggöra prioritering av insatser i det hälsofrämjande arbetet.

Syftet med elevhälsorapporterna är att

- beskriva hur elevernas hälsa ser ut på skolnivå inom olika hälsoområden
- beskriva hur kommunens resultat förhåller sig till genomsnittet för deltagande kommuner och enskilda aktörer

och att genom punkterna ovan:

- utgöra ett underlag för prioritering av insatser i det hälsofrämjande arbetet på skol- och kommunnivå.

Har avtal med 19 av 26 kommuner i Stockholms län

Elevhälsorapporterna bygger på de enkäter som elever i årskurs 4, 7 eller 8 i grundskolan, samt i år 1 på gymnasiet, besvarar inför hälsobesöket hos skolsköterskan. Elevhälsoportalen får in elevhälsodata från enkäterna från de kommuner i länet där man slutit avtal med om utlämning av elevhälsodata. I nuläget finns sådana avtal med 19 av 26 kommuner i Stockholms län. Kommunerna levererar då elevhälsodata för samtliga kommunala skolor. Det innebär att Elevhälsoportalen får in data för mellan 81–84 procent av alla elever i länet, beroende på årskurs.

– Rapporterna sammanfattar hälsoläget på skol- och kommunnivå, uppdelat per kön och årskurs, och kan därför vara ett bra underlag för det hälsofrämjande arbetet, säger Nadja Grees, projektledare för Elevhälsoportalen, samt biträdande chef vid sektionen för hälsofrämjande levnadsvanor, CES.

Elevhälsorapporterna har genomgått stora förändringar från hösten 2022 till våren 2024, i syfte att göra dem så användbara och användarvänliga som möjligt.

– Tanken med det nya formatet på elevhälsorapporterna är att de ska vara så enkla och pedagogiska uppbyggda som möjligt, för att på så sätt maximera användbarheten för skolorna och kommunerna i länet, säger Nadja Grees.



"Webbinarierna som vi anordnar om elevhälsorapporterna är väldigt uppskattade. Förutom samordnare på kommunnivå brukar skolsköterskor och ibland även skolläkare och kuratorer delta."

Nadja Grees, projektledare för Elevhälsoportalen och biträdande chef vid CES sektion för hälsofrämjande levnadsvanor.

Erbjuder webinarium om rapporterna

I samband med att elevhälsorapporterna skickas ut, erbjuder Elevhälsoportalen kommunerna ett webinarium som syftar till att ge stöd i att tolka resultaten i elevhälsorapporten, beskriva hur elevhälsodata samlas in och bearbetas samt hur rapporten är tänkt att användas. Under 2023 tackade i stort sett alla kommuner ja.

– Webbinarierna som vi anordnar om elevhälsorapporterna är väldigt uppskattade. Förutom samordnare på kommunnivå brukar skolsköterskor och ibland även skolläkare och kuratorer delta, säger Nadja Grees.

269 personer

anmälde sig till Elevhälsoportalen webinarium om ungas tobaks- och nikotinbruk och hälsofrämjande arbete i skolan i maj 2023.

57 personer

anmälde sig under 2023 till workshop om att använda Folkhälsokollens webbverktyg.

Läs mer



Välkommen till Folkhälsoguiden

platsen för dig som kan påverka folkhälsan i Stockholms län.

Välkommen till Folkhälsoguiden

Webbplatsen för dig som kan påverka folkhälsan i Stockholms län.

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



Så använder du Folkhälsokollen

Lär dig använda Folkhälsokollen

Se instruktionsfilmen om hur du kan använda Folkhälsokollens webbverktyg för att få överblick över folkhälsan i Stockholms län.

[Se filmen om Folkhälsokollen \(folkhalsokollen.se\)](http://folkhalsokollen.se)



Mat och hälsa ur ett folkhälsoperspektiv

Ett stöd för den som arbetar med att främja hälsosamma matvanor.

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



Miljöhälsa nytt folkhälsoområde på Folkhälsokollen

Det nya folkhälsoområdet Miljöhälsa sätter fokus på den miljörelaterade folkhälsan i Stockholms län.

[Läs om miljöhälsa på Folkhälsokollen](#)



En hjälp i det hälsofrämjande arbetet i förskolor och skolor

Webbverktyget som hjälper förskolor och skolor att arbeta hälsofrämjande.

[Besök Elevhälsoportalen \(elevhalsoportalen.se\)](http://elevhalsoportalen.se)

Skolmat
SVERIGE

Utvecklar skolmåltiden med helhetsperspektiv

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

[Besök SkolmatSverige \(skolmat sverige.se\)](http://skolmat sverige.se)

3 Folkhälsorapporter fördjupar bilden av folkhälsan i länet

Den 22 mars släpptes Folkhälsorapport 2023 och i en fullsatt landstingssal höll CES seminarium med presentation av rapporten och panelsamtal. Rapportens genomslag är stort såväl inom Region Stockholm som utanför. Under året presenterade CES ytterligare ett par fördjupade folkhälsorapporter om äldre och om personer med funktionsnedsättning. Dessutom inleddes en undersökning av smärta – en av länets stora sjukdomsbördor.



Se föreläsningen om Folkhälsorapport 2023

<https://bit.ly/40qYLFx>



Medverkande under lanseringsseminariet

Under seminariet presenterar rapportens huvudredaktörer, Vicky Bartelink och Anton Lager, CES, rapportens huvudresultat.

Presentationen följs av ett panelsamtal om hur folkhälsoarbetet kan och bör prioriteras under de kommande åren utifrån rapportens resultat.

Deltagare:

- Anders Ahlsson, hälso- och sjukvårdsdirektör i Region Stockholm
- Anna Söderqvist, verksamhetschef Capio Vårdcentral, BVC och BMM Wasa, Södertälje.
- Christine Lorne (C), primärvårdsregionråd, Region Stockholm
- Karin Fälldin (C), ordförande i Folkhälso- och tandvårdsberedningen
- Fredrik Jurdell, stadsdirektör, Stockholms stad
- Magnus Röjvall, ordförande RPO Primärvård
- Moderator är Charlotta Kjellberg, CES.

Unik rapport kartlägger hälsan hos de allra äldsta

Antalet personer som är 85 år och äldre förväntas öka med drygt 70 procent i Stockholms län under de närmsta åren, från knappt 50 000 till drygt 86 000. Under 2023 publicerade CES en unik rapport som kartlägger hälsan hos de allra äldsta.

– Eftersom antalet personer över 85 år antas öka betydligt under den närmaste framtiden är det viktigt att ha koll på hälsan bland de allra äldsta. Den här gruppen faller också ofta bort i den allmänna folkhälsorapporteringen trots att det är en grupp med hög sjukdomsburda och stort vårdbehov, säger Stefan Fors, handläggare och rapportförfattare vid CES.

Rapporten "Hur mår de allra äldsta i Stockholms län?" redogör för folkhälsan bland dem som är 85 år eller äldre i länet. Rapporten har skrivits i samarbete med Centrum för arbets- och miljömedicin och Nationellt centrum för suicidprevention och bygger på data från intervjuer med 277 personer, enkäter och registerdata. Gruppen har fått frågor om fysisk och psykisk hälsa, funktionsnedsättningar samt hälsa kopplat till levnads- och boendeförhållanden.

"Eftersom antalet personer över 85 år antas öka betydligt under den närmaste framtiden är det viktigt att ha koll på hälsan bland de allra äldsta. Den här gruppen faller också ofta bort i den allmänna folkhälsorapporteringen trots att det är en grupp med hög sjukdomsburda och stort vårdbehov."

Stefan Fors, handläggare vid CES enhet för hälsoläge och vårdbehov och författare till rapporten "Hur mår de allra äldsta i Stockholms län?".



De allra äldsta har de högsta självmordstalen

Rapporten visar att personer som är 85 år och äldre har de högsta självmordstalen i befolkningen, och överrisken är särskilt påtaglig bland män. Under år 2000 till 2020 avled i genomsnitt 58 män och 18 kvinnor per 100 000 personer i åldersgruppen i självmord, per år. I den intervjustudie som rapporten delvis är baserad på, uppgav 11 procent att de haft självmordstankar de senaste två veckorna.

– Att känna nedstämdhet och att bo ensam var de två faktorer som var tydligast kopplade till självmordstankar, säger Stefan Fors, rapportförfattare från CES.

Nästan hälften av deltagarna, fler kvinnor än män, uppvisade också att de var i riskgrupp för depression när de testades med ett frågeverktyg.

– Det handlar om en period av livet som i hög grad kan präglas av påtagliga förändringar av livsvillkoren. Vänner och anhöriga dör, man drabbas av kroniska sjukdomar och funktionsförluster. Många av dessa livshändelser ökar risken för depression. I sådana skeden är det särskilt viktigt att tecken på depression uppmärksammas, utreds och behandlas, säger Stefan Fors.

Inkluderar frågor om sexuell hälsa

Rapporten inkluderar även data om äldres sexuella hälsa, ett område där det hittills funnits mycket begränsad kunskap. En femtedel av männen och en tiondel av kvinnorna rapporterade att de varit sexuellt aktiva det senaste året.

Positiv utveckling som utmanar samhället

Att gruppen som är 85 år och äldre ökar kraftigt är i grund och botten en mycket positiv utveckling, men är samtidigt en utmaning för samhället. Mer än hälften av de äldre som deltog i intervjustudien uppgav att deras hälsa var sämre än "bra" och en majoritet behövde hjälp med aktiviteter i det dagliga livet

– Effektiva vård- och omsorgsinsatser kan bidra till att möjliggöra meningsfulla aktiviteter samt att upprätthålla sociala relationer, även för äldre personer som har olika typer av hälsoproblem och funktionsnedsättningar. Det är viktigt för både den fysiska och den psykiska hälsan, säger Stefan Fors.

11 nyhetsmedier

rapporterade om CES rapport "Hur mår de allra äldsta i Stockholms län?".

100 personer

deltog i öppen föreläsning om hälsan bland de allra äldsta.

Stockholm Public Health Lectures om hälsan hos de allra äldsta



I december 2023 hölls en föreläsning på temat äldres hälsa inom föreläsningsserien Stockholm Public Health Lectures. Föreläsningen handlade om folkhälsan bland de allra äldsta – hur den ser ut i dag, har förändrats över tid och kan komma att se ut i framtiden. Föreläsningen tar också upp vad god hälsa innebär vid en hög ålder, som ofta präglas av samsjuklighet och funktionsnedsättning.

Förutom Stefan Fors, som presenterade rapporten om äldres hälsa, deltog även Kaare Christensen, professor i epidemiologi och föreståndare för Dansk center for aldringsforskning, Syddansk universitet. I paneldiskussionen efteråt deltog även Elisabeh Rydwik och Mats Thorslund.

Läs mer och se föreläsningen

<https://www.folkhalsoguiden.se/nyheter/se-webbsandningen-fran-forelasningen-om-halsan-hos-de-allra-aldsta-i-stockholms-lan/>

Personer med funktionsnedsättning saknar jämlika livsvillkor

En rapport som CES publicerade under hösten 2023 visar att 2,2 procent av stockholmarna har en omfattande funktionsnedsättning. Andelen är högst bland barn och unga (4,1 procent) och bland dem är pojkar överrepresenterade.

– Vi vet för lite om den här gruppen och vår rapport bidrar med kunskap som är grundläggande för att planera vården för personer med funktionsnedsättning, säger Boel Brynedal, handläggare vid enheten för hälsoläge och vårdbehov på CES, och en av rapportens författare.

Fler vårdkontakter än övrig befolkning

Rapporten fokuserar enbart på personer med en omfattande funktionsnedsättning, det vill säga att de har beviljats stöd eller ersättning för nedsättningen. Och resultaten visar att gruppen har fler vårdkontakter än övriga befolkningen. Den största relativa skillnaden finns inom psykiatrin. Där har gruppen cirka åtta gånger fler vårdkontakter per invånare i både öppen- och slutenvården.

– Viss ökning av vårdkontakterna är förväntad eftersom denna grupp har diagnoser som kan kräva vård. Men att vuxna personer med funktionsnedsättning besöker akutmottagningar dubbelt så ofta som övriga befolkningen kan tyda på sjukvård som skulle ha kunnat undvikas om individen fått en behovsanpassad vård, säger Boel Brynedal.

Sämre levnadsstandard än övriga befolkningen

Rapporten visar också att personer med en omfattande funktionsnedsättning har sämre ekonomisk levnadsstandard än övriga befolkningen. Majoriteten (62 procent) tillhör de med lägst inkomst i samhället. I åldrarna 20 till 64 år är det betydligt färre som har arbete som huvudsaklig inkomstkälla (19 procent), jämfört med övriga befolkningen (84 procent).

“Vår rapport visar tydligt att funktionshinderspolitikens mål om att uppnå jämlikhet i levnadsvillkor för personer med funktionsnedsättning inte är uppnått i Stockholms län.”

– Boel Brynedal, handläggare vid CES enhet för hälsoläge och vårdbehov.



Dessutom är andelen med eftergymnasial utbildning lägre bland personer med funktionsnedsättning (16 procent) än i övriga befolkningen (43 procent).

– Vår rapport visar tydligt att funktionshinderspolitikens mål om att uppnå jämlikhet i levnadsvillkor för personer med funktionsnedsättning inte är uppnått i Stockholms län, säger Boel Brynedal.

CES kartlägger smärta med egen enkät

Under året har CES enhet för hälsoläge och vårdbehov kartlagt förekomsten av smärta bland stockholmarna med hjälp av en enkätundersökning. Syftet är att fördjupa kunskapen om ett av våra största folkhälsoproblem.

Smärta vanligt och väntas öka

I Folkhälsorapport 2023 beskrivs framför allt smärta i nedre delen av ryggen, smärta i nacken samt migrän som stora bidrag till sjukdomsburden i Stockholms län.

– Smärta är väldigt vanligt men den epidemiologiska data som finns är begränsad och dessutom förväntas besvaren öka eftersom befolkningen blir allt äldre, säger Mihretab Gebreslassie, projektledare för kartläggningen.

För att öka kunskapen har CES genomfört en enkätundersökning. Enkäten innehåller frågor bland annat om hur smärtan känns, hur länge den varit ett besvär och om hur den påverkar vardagslivet.

“Smärta är väldigt vanligt men den epidemiologiska data som finns är begränsad och dessutom förväntas besvaren öka eftersom befolkningen blir allt äldre.”

Mihretab Gebreslassie, handläggare vid enheten för hälsoläge och vårdbehov.



Enkäten besvarades i Hälsometern

Under hösten skickades en inbjudan om att delta i undersökningen till 10 000 slumpvist utvalda 16–75-åringar, folkbokförda i länet. Inbjudan skickades via vanlig post och till digitala brevlådor, såsom Min myndighetspost och Kivra. Påminnelser om att delta skickades via samma kanaler men även med sms.

Den som valde att delta fick besvara enkäten om smärta i Hälsometern – Region Stockholms app för datainsamling som utvecklas och drivs av CES. Det är första gången CES gör en enkätundersökning som är helt digital och som endast besvaras i appen.

– Vi har själva skapat enkäten i appen. Både det arbetet och själva insamlingen av data fungerade smidigt, med bara mindre tekniska problem relaterade till inloggningen med bank- id, säger Boel Brynedal, projektledare för Hälsometern.

Drygt 28 procent deltog

28,3 procent av de inbjudna valde att delta i undersökningen.

Samarbete med enheten för kommunikation

CES enhet för kommunikation har skrivit inbjudningsbrev, sms-påminnelser, spridit information både internt och externt samt språkgranskat enkäten.

Kartläggningen kan bidra internationellt

Kartläggningen bidrar till CES övergripande mål att bidra till god och jämlik hälsa och vård efter behov. Och kunskapen som samlats in i undersökningen kan bland annat användas för att planera, prioritera och förbättra vården i Region Stockholm.

Den kan även ha betydelse internationellt.

– Vi har samarbetat med det Global Burden of Disease vilket innebär att vår undersökning kan bidra till bättre skattningar av sjukdomsburden orsakad av smärta inte bara i Sverige utan även globalt, säger Mihretab Gebreslassie.

Undersökningen avslutades i början på det nya året.

Global Burden of Disease (GBD)

Global Burden of Disease (GBD) är ett globalt projekt som använder nationella datasystem, enkätdata, kliniska datakällor samt vetenskaplig litteratur för att modellera sjukdomsburden globalt. CES samarbetar med GBD sedan år 2014.

Läs mer



Läs folkhälsorapporten

Läs den digitala versionen av Folkhälsorapport 2023. På webbsidan kan du även ta del av tidigare folkhälsorapporter.

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



Se intervju om Folkhälsorapport 2023

En av huvudredaktörerna för Folkhälsorapport 2023, Vicky Bartelink, intervjuades i samband med lanseringen av rapporten i mars.

[Se intervjun med Vicky Bartelink \(folkhalsorapportstockholm.se\)](https://folkhalsorapportstockholm.se)



Rapport om hälsan hos de allra äldsta

Rapporten ger en övergripande bild av hälsan bland de allra äldsta personerna i Stockholms län.

[Hur mår de allra äldsta i Stockholms län? \(folkhalsoguiden.se\)](https://folkhalsoguiden.se)



Rapport om personer med omfattande funktionsnedsättningar

Rapporten handlar om personer med en omfattande funktionsnedsättning i Stockholms län, och presenterar gruppens storlek, levnadsvillkor och antal vårdkontakter. Resultaten jämförs med den övriga befolkningen i länet.

[Läs CES rapport om personer med omfattande funktionsnedsättningar \(folkhalsoguiden.se\)](https://folkhalsoguiden.se)



Enkätundersökning om smärta

CES har kartlagt förekomsten av smärta bland invånarna i Stockholms län. Syftet är att öka kunskapen om smärta, som är ett av våra största folkhälsoproblem.

[Läs mer om undersökningen om smärta](#)



Hälsometern

Hälsometern är Region Stockholms app för insamling av hälsodata. Appen utvecklas och drivs av CES.

[Läs mer om Hälsometern](#)

4 Kvinnors hälsa i fokus

Kvinnohälsa var ett av CES stora fokusområden under förra året. Folkhälsorapport 2023 fick för första gången ett kapitel om gynekologiska sjukdomar. Vi har också fördjupat kunskapen om gravidas hälsa i länet i en stor rapport samt bidragit med kunskap om vulvodyni och genital smärta där kunskapsluckorna har varit stora.



Gynekologiska sjukdomar fick eget kapitel i folkhälsorapporten

När Folkhälsorapport 2023 publicerades i mars förra året var det första gången ett kapitel i rapporten ägnades åt gynekologiska sjukdomar. Gynekologiska sjukdomar är en vanlig orsak till ohälsa i Stockholms län och står för närmare fyra procent av sjukdomsördan.

En anledning till att sjukdomarna uppmärksammas i folkhälsorapporten är att det nu finns mer data om dem, bland annat för att frågor om genital smärta och menstruationssmärter fanns med vår folkhälsoenkät 2021.

Gynekologiska sjukdomar innefattar många olika sjukdomstillstånd som handlar om kvinnors, flickors och en del transpersoners inre och yttre könsorgan, det vill säga vulva, vagina, livmoder, äggstockar och äggledare. Sjukdomarna kan medföra allvarliga fysiska åkommor som kronisk smärta, inkontinens, blödningar och infertilitet och är ofta kopplat till nedsatt välbefinnande och psykisk ohälsa, främst i form av depression och ångest. Sjukdomarna kan också påverka det sociala livet och ha betydande negativ inverkan på livskvalitet och delaktighet i arbete.

Tar upp de sjukdomar som bidrar mest till sjukdomsördan

Folkhälsorapport 2023 tar upp några av de gynekologiska sjukdomar och besvär som bidrar mest till sjukdomsördan i Stockholms län: endometrios, PMS och andra besvär kopplade till menstruation, klimakterie- och bäckenbottenbesvär.

– Globalt sett är de gynekologiska sjukdomar som tas upp i Folkhälsorapport 2023 några av dem som i störst utsträckning bidrar till gynekologisk ohälsa. I Stockholm ser vi också att de också bidrar till en stor del av sjukdomsördan, säger Desiree Lichtenstein, ST-läkare och biträdande enhetschef vid CES enhet för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR), som ansvarat för avsnittet om gynekologiska sjukdomar i Folkhälsorapport 2023.

Många av dessa sjukdomar finns det effektiv behandling för, men sjukdomarna är ofta underbehandlade och många inte söker vård för dem. Exempelvis uppskattas sjukdomen endometriosis drabba runt tio procent av den menstruerande befolkningen. Men enbart 0,7 procent av kvinnorna i fertil ålder Stockholms län hade diagnosen år 2021. Man ser också en tydlig ojämlikhet i den vård som ges där utlandsfödda kvinnor och kvinnor med kort utbildning får vård i lägre utsträckning.

"Det finns ett stort mörkertal i gynekologiska sjukdomar, där de som drabbas inte söker hjälp för dem. Vi behöver prata mer om de här sjukdomarna. Men ännu viktigare är att vården måste svara upp och möta behoven."

Desiree Lichtenstein, ST-läkare och biträdande enhetschef vid CES enhet för SRHR, som ansvarat för kapitlet om gynekologiska sjukdomar i Folkhälsorapport 2023.



– Det finns ett stort mörkertal i gynekologiska sjukdomar, där de som drabbas inte söker hjälp för dem. Vi behöver prata mer om de här sjukdomarna. Men ännu viktigare är att vården måste svara upp och möta behoven, säger Desiree Lichtenstein.

I Folkhälsorapport 2023 ges några förslag på hur ojämlikheten i vård för gynekologiska sjukdomar kan minska. Att öka kunskapen om gynekologiska tillstånd skulle kunna minska stigmat kring diagnoserna och få fler att söka vård för sina besvär. Att geografiskt placera fler gynekologiska mottagningar i socioekonomiskt utsatta områden skulle kunna öka närheten till vård för dem som i dag i lägre utsträckning söker och får vård för sina besvär.

Rapport kopplar gravidas och nyföddas hälsa till födelseland och inkomst

En av CES rapporter under 2023 ger en övergripande bild av nyföddas och gravidas hälsa kopplad till födelseland och inkomst.

Rapporten visar att gravidas och nyföddas hälsa i Stockholms län är god i ett internationellt perspektiv. Samtidigt visar den tydliga hälsoskillnader mellan olika sociodemografiska grupper och att vissa trender går åt fel håll. Det gäller exempelvis oförklarade skillnader i hälsa mellan gravida från olika födelseländer och deras barn. Dessutom har en allt större andel gravida övervikt eller obesitas, vilket innebär risker för både modern och barnet.

– En god och jämlik sexuell och reproduktiv hälsa är avgörande för folkhälsan. Vår rapport visar dock på skillnader i gravidas och nyföddas hälsa mellan sociodemografiska grupper, säger Cecilia Magnusson, överläkare på CES enhet för SRHR och en av rapportens författare.

Insatser når färre med sämre socioekonomi

De flesta gravida i Stockholms län tar del av mödrahälsovårdens insatser under graviditeten och deltar i föräldrastödsprogram, visar rapporten. Men insatserna når inte i lika hög grad utlandsfödda och gravida med sämre socioekonomiska förutsättningar. Dessa grupper har också i genomsnitt fler graviditetskomplikationer.

Att gravida kommer till mödrahälsovården är en förutsättning för att upptäcka och behandla graviditetskomplikationer. I Stockholms län kommer hela 95 procent av gravida på minst hälften av de rekommenderade nio besöken.

– Men vi ser mönster i vilka som kommer på färre besök. Det är vanligare att gravida födda utanför Europa kommer på färre än hälften av kontrollerna. Det är också vanligare att kvinnorna med de allra lägsta familjeinkomsterna uteblir, säger Cecilia Magnusson.

Rapporten visar att rökning hos gravida har minskat över tid i alla grupper, medan övervikt och obesitas ökar, vilket följer utvecklingen i samhället i stort. År 2020 var 25 procent av de gravida överviktiga, och 12 procent hade obesitas. Obesitas var nästan fyra gånger vanligare hos kvinnor med enbart förgymnasial utbildning jämfört med dem med eftergymnasial utbildning. Obesitas var också vanligare hos gravida födda i Afrika söder om Sahara, Latinamerika samt i Mellanöstern och Nordafrika.

"En god och jämlik sexuell och reproduktiv hälsa är avgörande för folkhälsan. Vår rapport visar dock på skillnader i gravidas och nyföddas hälsa mellan sociodemografiska grupper."

Cecilia Magnusson, överläkare på CES enhet för SRHR och en av författarna till rapporten om gravidas hälsa.



Fler får vård för psykisk ohälsa och graviditetsdiabetes

Trenden går även mot att fler gravida får vård för psykisk ohälsa och för graviditetsdiabetes.

– Det är inte säkert att det bara beror på en ökad ohälsa. Mödravården har infört nya rutiner för att upptäcka både depression och graviditetsdiabetes och det påverkar så klart hur många som hittas och behandlas, säger Cecilia Magnusson.

Rapporten pekar samtidigt ut tänkbara utvecklingsområden, till exempel hur mödravården kan nå fler gravida med riktade insatser, orsaker till de demografiska skillnaderna i gravidas och nyföddas hälsa samt möjligheter att förebygga dessa skillnader.

Få kvinnor får diagnos vid genital smärta



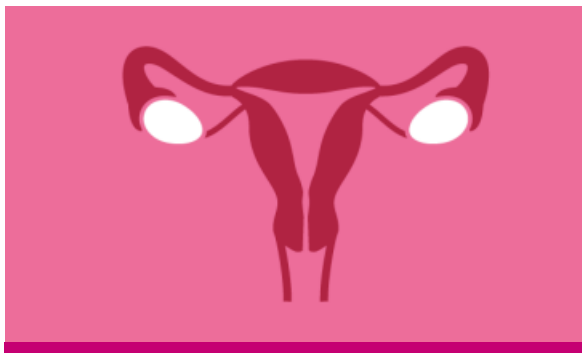
En rapport som kom ut i mars 2023 visade att genital smärta vid sex är ett vanligt problem bland kvinnor i alla åldrar. I Stockholms län är andelen som får en diagnos för besvären betydligt lägre än den självrapporterade förekomsten. Dessutom finns indikationer på att både diagnostisering och vård är ojämnt fördelade.

– Resultaten visar att det sannolikt finns ett stort mörkertal av flickor och kvinnor som lider av genital smärta och som inte kommer i kontakt med vården och inte får en diagnos, säger Kyriaki Kosidou, chef för SRHR-enheten vid CES.

Rapporten tyder på att vården för exempelvis provocerad vulvodyni – tidigare kallat vestibulit – är ojämn. Kvinnor med eftergymnasial utbildning har nästan fyra gånger högre sannolikhet att få diagnosen provocerad vulvodyni, jämfört med de med förgymnasial utbildning enligt rapporten. Och bland de kvinnor som har fått diagnosen är det vanligare få mer specialiserad vård på sjukhusbaserade vulvamottagningar bland kvinnor med eftergymnasial utbildning.

[Läs rapporten Vulvodyni och genital smärta bland flickor och kvinnor i Stockholms län \(folkhälsoguiden.se\)](https://www.folkhalsoguiden.se)

Läs mer



Gynekologiska sjukdomar i Folkhälsorapport 2023

Gynekologiska sjukdomar har ett eget kapitel i Folkhälsorapport 2023. I kapitlet presenteras de gynekologiska sjukdomar och besvär som bidrar mest till sjukdomsördan i Stockholms län.

[Läs kapitlet om gynekologiska sjukdomar i Folkhälsorapport 2023 \(folkhalsorapportstockholm.se\)](https://www.folkhalsorapportstockholm.se)



CES forskning uppmärksammas

Tio rapporter från CES nämndes när forskningsrådet Forte under 2023 gjorde en sammanställning av rapporter som berör kvinnors hälsa och som har publicerats under de senaste fem åren.

[Läs Fortes sammanställning \(forte.se\)](https://www.forte.se)



Rapport analyserar hälsa under graviditet och nyföddhetsperiod

Rapporten analyserar skillnaderna och trenderna i gravidas och nyföddas hälsa har i relation till ålder, utbildning, sysselsättning, familjeinkomst, hushållstyp och födelseland.

[Läs rapporten om hälsa under graviditet och nyföddhetsperiod \(folkhalsoguiden.se\)](https://www.folkhalsoguiden.se)

5 CES tar fram program för barns psykiska hälsa

Barn och ungas psykiska hälsa har under många år varit ett av CES främsta fokusområden. Under året har vi bland annat prövat ut det nya föräldrastödsprogrammet Cool Little Kids. Enheten för psykisk hälsa har också tagit fram behandlingsprogrammet Step by step för barn mellan sju och tolv år som har besvär av ångest.



Cool Little kids för små barn med oro och ångest

Under året som gått har CES enhet för psykisk hälsa prövat ut föräldrastödsprogrammet Cool Little Kids. Programmet som är utvecklat vid Macquire University i Australien vänder sig till föräldrar med oroliga, tillbakadragna och överdrivet försiktiga barn i åldrarna tre till sex år.

– Inom Region Stockholm finns ingen evidensbaserad behandling för barn i den åldern som har hämmat temperament eller som har problem med ångest. Eftersom programmet är utvecklat i Australien har vårt mål varit att testa hur det fungerar i en svensk kontext, säger Maria Lalouni, psykolog vid CES enhet för psykisk hälsa.

Programmet testat på två vårdnivåer

Under 2023 har Cool Little Kids testats i två olika grupper, på två olika vårdnivåer i Stockholm, en på BVC i Nacka och i en grupp på Malinamottagningen i Bromma. BVC möter småbarn oavsett problem medan Malinamottagningen är en specialiserad psykologmottagning för barn och föräldrar.

Cool Little Kids bygger på kognitiv beteendeterapi och är en småbarnsversion av det mycket spridda programmet Cool Kids som vänder sig till barn i skolåldern. Cool Little Kids innehåller sex gruppträffar om två timmar för föräldrar. Tanken är att föräldrarna ska få kunskap och utbildning och därigenom kunna stötta och hjälpa barnen. Under träffarna ges information om hur föräldrarna kan bemöta, stötta och utmana sina barn. Mellan träffarna får föräldrarna uppgifter att träna på hemma.

– Vi har haft engagerade föräldrar som varit med och testat programmet. Föräldrarna har varit mycket nöjda med programmet och de har sett att det har haft effekt på barnens oro, men vi har inte gjort någon gedigen studie av effekterna, säger Maria Lalouni.

Passar bäst på specialistmottagning

Utvärderingen visade att programmet passade bäst för Malinamottagningen, där personalen var van vid att möta barn med liknande problem och lättare kunde bedöma vem som var i behov av behandling.

CES kommer tillsammans med Malinamottagningarna och forskare inom regionen och vid Karolinska Institutet att under 2024 utveckla ett nytt föräldrastödprogram med liknande innehåll som Cool Little Kids.

– Programmet kommer att vara anpassat för svenska förhållanden. Vi vill även öka tillgängligheten genom att göra det webbaserat så att fler får möjlighet att delta, säger Maria Lalouni och berättar att det nya programmet redan har fått namnet Små hjältar.

"Programmet kommer att vara anpassat för svenska förhållanden. Vi vill även öka tillgängligheten genom att göra det webbaserat så att fler får möjlighet att delta."

Maria Lalouni, psykolog vid CES enhet för psykisk hälsa, som arbetar med Cool Little kids.



Step by step för barn och unga med ångestbesvär

Ångestbesvär är den vanligaste typen av psykisk ohälsa hos barn. För att öka tillgängligheten till behandling inom primärvården har CES enhet för psykisk hälsa tagit fram behandlingsprogrammet Step by step för barn mellan sju och tolv år som har besvär av ångest. Programmet testas och utvärderas nu i olika steg.

– Många föräldrar vänder sig till vårdcentralen när de vill ha hjälp för barns psykiska problematik. Som vården är organiserad ska primärvården erbjuda bedömning och behandling för barn och ungdomar med mild till måttlig psykisk ohälsa, medan specialistvården, BUP, ger insatser till dem med svårare problematik. De behandlingsprogram som finns för barn med ångestproblematik är främst utvecklade för specialistpsykiatri. Insatserna behöver matcha behoven och vi behöver öka tillgängligheten till behandling inom primärvården, säger Albin Isaksson, doktorand vid Institutionen för global folkhälsa vid Karolinska institutet, som arbetar med framtagandet av behandlingsprogrammet Step by step.

Den psykiska ohälsan bland unga tycks öka och fler söker vård för psykisk ohälsa jämfört med tidigare. Under 2021 påbörjades därför arbetet med att ta fram behandlingsprogrammet för barn i åldrarna sju till tolv år.

– Vi har engagerat dem vi tycker är viktiga att tycka till om vad behandlingen ska innehålla. Programmet är framtaget i samarbete med forskare och kliniker och vi har även intervjuat föräldrar som deltagit i KBT-behandlingen Cool Kids för barn med ångestproblematik i samma åldersgrupp, säger Albin Isaksson.

"De behandlingsprogram som finns för barn med ångestproblematik är främst utvecklade för specialistpsykiatri. Insatserna behöver matcha behoven och vi behöver öka tillgängligheten till behandling inom primärvården"

Albin Isaksson, doktorand vid Institutionen för global folkhälsa vid Karolinska institutet, som arbetar med framtagandet av Step by step.



Ett behandlingsprogram som passar första linjen

Syftet har varit att skapa ett effektivt program anpassat för första linjen, det vill säga att den ska kunna ges på vårdcentraler. Albin Isaksson menar att de existerande behandlingsprogram som ges till åldersgruppen ofta är omfattande och personalkrävande och ibland måste vårdgivaren göra lokala anpassningar för att de ska fungera. Och om vårdgivarna gör egna anpassningar av behandlingsprogrammen kan man inte längre garantera att de är likvärdiga.

Step by step är en stegvis behandling inom kognitiv beteendeterapi, KBT, för barn som har ångestbesvär. Behandlingen innehåller i det första steget fyra gruppträffar om 90 minuter med föräldrar och barn, med utbildning om psykisk ohälsa och ångest, samt strategier för att bemöta dessa. Mellan träffarna får föräldrar och barn uppgifter att träna på hemma. Behandlare följer en manual och föräldrar arbetar enligt en arbetsbok under behandlingens gång. Materialet har utvecklats vid CES.

Den femte träffen är ett individuellt möte med behandlaren där behandlingen hitintills utvärderas och man tar beslut om eventuell avslutning eller att barn och föräldrar ska fortsätta med ytterligare tre individuella träffar.

Har genomfört pilotstudie

Under 2023 har det gjorts en pilotstudie av Step by step vid två vårdcentraler i Stockholm, i Stuvsta och Gustavsberg.

30 barn har deltagit i pilotstudien, där hälften av barnen deltagit i Step by step och andra hälften i Cool Kids som är den vanligaste behandlingen som ges vid ångestbesvär hos barn mellan sju och tolv år. Efter behandlingen har de två de två olika grupperna jämförts.

– Både familjer och terapeuter gillade Step by step, de tyckte om att programmet hade ett praktiskt fokus och att det handlade mer om att göra än att skriva och registrera. De tyckte också om att det var flexibelt och gick att anpassa efter behov, säger Albin Isaksson om de intervjuer som genomförts efter pilotstudierna.

Pilotstudierna visade även att det gick åt ungefär 40 procent färre terapitimmar under Step by step jämfört med den andra KBT-behandlingen Cool Kids.

Pilotstudierna har avslutats och data från dem ser enligt Albin Isaksson lovande ut och man är trygg med att gå vidare med en större studie. Under 2024 ska det göras en randomiserad kontrollerad studie (RCT) i Göteborg och Stockholm där cirka 150 barn ska ingå.

Lilla ABC förebygger psykisk ohälsa hos de allra minsta

CES har fått i uppdrag att utvärdera föräldrastödsprogrammet Lilla ABC som vänder sig till föräldrar som har barn mellan ett och två år. Lilla ABC är en anpassning av det redan existerande och använda programmet ABC (Alla barn i centrum) som vänder sig till större barn. Syftet med Lilla ABC är att förebygga psykisk ohälsa hos barn genom att stärka föräldrarna i föräldrarollen. Programmet är framtaget av CES i samarbete med Stockholms stad och Barnhälsovården inom Region Stockholm.

Utvärdering sker i samverkan

Utvärderingen av föräldrastödsprogrammet är en randomiserad kontrollerad studie som från början gjordes i samarbete med BVC-mottagningar inom Region Stockholm och kommunala verksamheter eller civilsamhälle inom Stockholms län. Under det gångna året har fler verksamheter inkluderats i studien och spridits till verksamheter i Mellansverige.

24 gruppleddarpar har utbildats för att hålla i föräldrastödsgrupper. Gruppledarna (en från BVC och en från kommun eller civilsamhälle) får fyra dagars utbildning och regelbunden handledning. Totalt inkluderar utvärderingen drygt 40 olika verksamheter och föräldrar till 670 barn som fått delta i föräldrastödsprogrammet.

Projektavslutning under våren 2024

– Vi startade studien hösten 2022 med utbildning av gruppledare och rekrytering av föräldrar. Under våren 2024 avslutas rekryteringen av föräldrar. Den 31 maj har vi projektavslutning med deltagande gruppledare och ska presentera några preliminära resultat, säger Anna Edenius, psykolog vid CES enhet för psykisk hälsa.

Analys av datainsamlingen kommer att sammanställas och slutrapporteras mellan 2024 och 2026. Barn och föräldrar kommer att följas upp varje år fram till 2026.

Läs mer



Allt fler vuxna får en adhd- eller autismdiagnos

Rapporten visar att adhd- och autismdiagnoser bland vuxna i Stockholms län ökar. Omkring 2,5 procent av den vuxna befolkningen en adhd-diagnos och omkring 1 procent har en autismdiagnos.

[Läs rapporten om adhd- och autismdiagnoser bland vuxna \(folkhalsoguiden.se\)](#)



Rapport undersöker stigma kring psykisk ohälsa

Nästan en av fem som känt behov av att söka vård för psykisk ohälsa har avstått på grund av stigma. Det visar en ny rapport från Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES).

[Läs rapporten om stigma \(folkhalsoguiden.se\)](#)



Rapport jämför mätskalor för psykisk ohälsa och välbefinnande

Rapporten visar att de olika mått på psykisk ohälsa och psykiskt välbefinnande som används i Region Stockholms folkhälsoenkäter huvudsakligen mäter samma fenomen.

[Läs rapporten om psykisk ohälsa och välbefinnande \(folkhalsoguiden.se\)](#)

6 Ny utbildning för att främja vaccinationer

CES har under året tagit fram en digital utbildning för hälso- och sjukvårdspersonal i syfte att främja vaccinationer. Utbildningen svarar på ett av flera behov som lyfts av vårdens medarbetare i en kvalitativ datainsamling.



Intervjuer med erfaren hälso- och sjukvårdspersonal

Region Stockholm arbetar för en ökad och jämlik vaccinationstäckning. Inom ramen för det arbetet har CES bland annat genomfört en kvalitativ datainsamling som har bidragit med kunskap om hur vaccinationstäckningen kan främjas i Stockholms län. Kunskapen ska kunna användas vid planering av skraddarsydda vaccinationsinsatser.

CES intervjuade hälso- och sjukvårdspersonal från barnmorskemottagningar, barnvårdscentraler, elevhälsan, vårdcentraler, psykiatrin och kriminalvården. I intervjuerna fick de berätta om sina utmaningar, erfarenheter och behov i vaccinationsarbetet.

– Att ta lärdom från de med erfarenhet av att träffa personer som tvekar inför att låta sig själva eller sitt barn vaccineras är ett bra sätt att bättre förstå vilka skäl som kan ligga till grund för tveksamheten, samt för att möjliggöra stöd till personal att bemöta frågor och funderingar kring vaccin, säger Anna Bergström, handläggare vid enheten för implementering och utvärdering och projektledare för uppdraget.

Medan många erfarenheter delas av flera, visade datainsamlingen att arbetet med vaccinationer ofta har en unik karaktär inom olika verksamheter. Dessutom framkom att det finns ett behov av olika typer av hjälpmedel och material som kan användas som stöd i det vaccinationsfrämjande arbetet.

– De efterfrågar exempelvis skriftligt material, förklarande bildmaterial och videor som kan möjliggöra för hälso- och sjukvårdspersonal att bemöta vårdnadshavare och patienter med olika behov, säger Anna Bergström.

Det framstår också som särskilt viktigt att kunna ge information på många språk och på lätt svenska.

”Att ta lärdom från de med erfarenhet av att träffa personer som tvekar inför att låta sig själva eller sitt barn vaccineras är ett bra sätt att bättre förstå vilka skäl som kan ligga till grund för tveksamheten.”

Anna Bergström, handläggare vid enheten för implementering och utvärdering.



Ny utbildning för att främja vaccinationer

Behovet av mer kunskap och stöd har bland annat resulterat i utbildningen ”Bemötande för att främja vaccinationer”. Syftet är att stötta hälso- och sjukvårdspersonal i hur de kan besvara övergripande frågor om vaccinationer och varför de rekommenderas.

– Efter utbildningen ska man känna sig mer bekväm att prata med personer som har frågor och funderingar kring vaccinationer.

Den ökade kunskapen kan ge möjlighet att lättare stödja tilliten till vaccination.

– Det är ett sätt att främja hälsa, förhindra svår sjukdom och till och med död hos framför allt små barn, äldre personer och de med underliggande sjukdom, säger Anna Bergström.

Utbildningen lanseras under 2024 och kommer att vara en del av det publika kursutbudet på Region Stockholms utbildningsportal Lärtorget.

Bidrag till EU-projekt

CES har dessutom bidragit till Region Stockholms medverkan i Overcoming obstacles to vaccination. Det är ett treårigt projekt finansierat av Europeiska kommissionen för att bättre rusta EU inför nuvarande och kommande utmaningar, med anledning av coronapandemin.

[Läs mer om projektet \(www.overcomingobstaclestovaccination.eu\)](http://www.overcomingobstaclestovaccination.eu)

Läs mer



Men är det säkert?

CES har tagit fram broschyren "Men är det säkert?". Den lyfter kortfattat saker som är viktiga att tänka på vid ett samtal om vaccination mot covid-19.

[Läs "Men är det säkert?" \(folkhalsoguiden.se\)](http://folkhalsoguiden.se)



Vaccinationstäckning MPR

På Folkhälsokollen kan du undersöka vaccinationstäckningen för mässling, påssjuka och röda hund bland barn i Stockholms kommuner och stadsdelar.

[Se vaccinationstäckningen för MPR \(folkhalsokollen.se\)](http://folkhalsokollen.se)

7 Förstärkt analysstöd till kunskapsstyrningen

CES har i uppdrag att bidra till kunskapsstyrningen i Region Stockholm. Under året har det bland annat inneburit ett förstärkt analysstöd till RPO psykisk hälsa och bidrag till RPO levnadsvanors arbete att kartlägga vårdens arbete med levnadsvanor.



Ett regionalt system för kunskapsstöd

Sveriges regioner har bildat ett nationellt system för kunskapsstyrning. Syftet är att erbjuda patienter en mer kunskapsbaserad, jämlik och resurseffektiv hälso- och sjukvård av hög kvalitet.

Region Stockholm har tillsammans med Region Gotland utformat ett system som speglar det nationella. Det består av sakkunniga inom olika områden från båda regionerna, som ansvarar för att vårdens medarbetare har tillgång till nationella kunskapsstöd i mötet med sina patienter.

Förstärkt stöd till RPO psykisk hälsa

CES enhet för psykisk hälsa har fått i uppdrag att ge förstärkt analysstöd till RPO psykisk hälsa i fem regionala arbetsgrupper: schizofreni och liknande tillstånd, självskadebeteende, beroende, adhd samt depression och ångest.

Området psykisk hälsa är stort och komplext. CES fick en förfrågan från RPO psykisk hälsa hösten 2021 eftersom man såg ett behov av analysstöd med god kännedom om områdesspecifika satsningar.

Regionala programområden (RPO)

Regionala programområden (RPO) hanterar aktuella och strategiska frågor för olika sjukdomsgrupper inom sjukvårdsregion Stockholm-Gotland. De anpassar och omsätter den kunskap som tas fram nationellt så att kunskapen når till mötet mellan vårdgivare och patient.

Analyser av vården i dag

Arbetsgrupperna har efterfrågat statistik och analysstöd för att kunna identifiera vad som behöver förändras och implementeras för att uppnå målet om ett enhetligt vårdförlopp.

– Inledningsvis har vi bland annat hjälpt till i det grundläggande arbetet att förstå hur vården ser ut för de här patientgrupperna och diagnosområdena, säger Ester Gubi, handläggare vid CES enhet för psykisk hälsa.

Det har man delvis gjort genom att besvara specifika frågeställningar. Arbetssättet har fått växa fram i nära samarbete med arbetsgrupperna.

– Vi bollar mycket fram och tillbaka för att också stötta dem i att förstå vilka data som är möjliga att ta fram och vilka frågor vi faktiskt kan besvara, säger Ester Gubi.

”Vi har hjälpt till i det grundläggande arbetet att förstå hur vården och vårdförloppet ser ut för de här patientgrupperna och diagnosområdena.”

Ester Gubi, handläggare vid CES enhet för psykisk hälsa.



Flera underlag har tagits fram

Ester Gubi arbetar särskilt med områdena för adhd och depression. Hittills har hennes arbete resulterat i två underlag med analyser. Det ena underlaget fokuserar på frågeställningar gällande depressionspatienter inom primärvården. Det andra sammanställer data över indikatorer som tagits fram för att följa vård- och insatsprogrammet (VIP) för adhd.

Enheten för psykisk hälsa har också tagit fram underlag till den regionala områdesgruppen för schizofreni respektive den för självskadebeteende.

Underlaget för schizofreni beskriver vårdförloppet utifrån hur stor andel som får vissa åtgärder eller indikatorer första, andra och tredje året efter sin första vårdepisoden för psykos.

För självskadebeteende belyser underlaget hur många som vårdas för självskadebeteende över en viss tidsperiod samt hur stor andel av dem som får vissa behandlingsåtgärder.

Kartläggning av vårdens arbete med levnadsvanor

CES har även bidragit till RPO levnadsvanors arbete med att kartlägga hur man jobbar med levnadsvanor i hälso- och sjukvården kopplat till implementering av det nationella vårdprogrammet vid ohälsosamma levnadsvanor.

Bidraget består bland annat i en rapport som undersöker hur stor andel av personer med ohälsosamma levnadsvanor som fått rekommenderade åtgärder registrerade i vården. Underlaget är Region Stockholms folkhälsoenkät Hälsa Stockholm, som CES tagit fram.

– Rapporten publiceras under 2024, men resultaten visar att andelen är låg, säger Joanna Stjernschantz Forsberg, ordförande för RPO levnadsvanor och chef på CES sektion för hälsosamma levnadsvanor.

Dessutom har CES genomfört en kvalitativ undersökning och behovsanalys av vårdens arbete med matvanor.

Läs mer



Kunskapsstyrning i sjukvårdsregion Stockholm- Gotland

Kunskapsstyrningssystemet handlar om att utveckla, sprida och använda bästa möjliga kunskap.

[Läs mer om kunskapsstyrningen i Region Stockholm-Gotland \(vardgivarguiden.se\)](http://vardgivarguiden.se)

8 Sluta-röka-linjen 25 år

Det har gått 25 år sedan Sluta-röka-linjen grundades. Mer än 150 000 samtal senare är andelen rökare i Sverige mycket låg. Men den rökning som finns kvar medför en ökad ojämlikhet i hälsa och på marknaden finns nya nikotinprodukter som lockar unga.



Sluta-röka-linjen grundades 1998, bland annat med stöd från Statens folkhälsoinstitut (numera Folkhälsomyndigheten). I dag drivs verksamheten vid CES och finansieras av Socialdepartementet.

Ett framgångsrikt tobakspreventivt arbete

Vid starten för 25 år sedan var runt 20 procent av svenskarna dagligrökare. Sedan dess har Sluta-röka-linjen tagit emot över 150 000 samtal, och andelen rökare har minskat till ungefär sex procent. Det är en kraftig minskning som är ett resultat av ett brett tobakspreventivt arbete särskilt präglad av lagstiftning och reglering.

– Det är betydligt svårare att röka i dag. Åtgärderna vi sett de senaste 10–15 åren bygger på tobakskonventionen och grundar sig i att man ser det som samhällets ansvar att skydda invånarna från rökning, säger Joanna Stjernschantz Forsberg, överläkare och chef för Sluta-röka-linjen.

Även nya receptbelagda läkemedel har förbättrat möjligheterna att lyckas sluta – såväl som lättillgänglig hjälp till den som behöver. Studier visar att tobaksavvänjning med samtalsstöd är effektivt.

– Sluta-röka-linjen har absolut gjort skillnad och vi har fina resultat. Ungefär 35 procent av våra klienter uppger att de är tobaksfria 6 månader efter att de fått stöd, säger Joanna Stjernschantz Forsberg.

Antal samtal till Sluta-röka-linjen 2023

Om eget tobaksbruk totalt: **5 174**

På svenska: **3 689**

På andra språk: **1 485 (29 %)**

Om rökavvänjning: **4 200**

Om snusavvänjning: **500**

Om tobaksavvänjning: **475**

Antal chattar: **671**



Viktigt att nå alla rökare

För 25 år sedan rökte ”vem som helst”. I dag är rökning vanligare i socioekonomiskt utsatta grupper, exempelvis bland personer med kort utbildning eller psykisk ohälsa.

– Att nå ”de sista rökarna” är Sluta-röka-linjens viktigaste uppgift och kanske största utmaning. Det är här det största hälsoproblemet och den största ojämlikheten finns, säger Joanna Stjernschantz Forsberg.

För att göra det arbetar Sluta-röka-linjen kontinuerligt med att anpassa sitt stöd och utveckla sin samtalsmetod. Sedan flera år erbjuder de till exempel samtal på flera olika språk och via chatt. Och just nu undersöker man hur den digitala närvaron och stödet kan förbättras.

– Rökning är bland det farligaste man kan ägna sig åt och bara för att andelen rökare är låg, får inte det tobakspreventiva arbetet prioriteras ner. Rökning orsakar fortfarande en stor del av den samlade ohälsan, säger Joanna Stjernschantz Forsberg.

Motiverande samtal

Sluta-röka-linjen använder en tobaksavvänjningsmetod baserad på motiverande samtal (MI) och kognitiv beteendeterapi (KBT).

Tobakskonventionen

Tobakskonventionen är en överenskommelse om att skydda barn och vuxna mot att skadas och dö av tobak. Den innehåller 38 artiklar som tar upp åtgärder som länder har kommit överens om att göra. År 2011 hade Sverige och över 170 andra länder godkänt Tobakskonventionen.

Unik kompetens som borde nyttjas av fler

Det finns också en förhoppning om att samarbeta mer med andra aktörer. Bland psykiatrins patienter, till exempel, är det 30–40 procent som röker. Det vore bra om de fick stöttning där också, tycker Joanna Stjernschantz Forsberg.

– Vi skulle kunna bidra genom att föreslå arbetssätt eller hjälpa till att ta fram ett bättre stöd för patienterna.

Redan i dag fungerar Sluta-röka-linjen delvis som ett komplement till vården genom att erbjuda tobaksavvänjare och vårdgivare kostnadsfri handledning i tobaksavvänjning. Dessutom kan man remittera patienter till linjen.

Men Joanna Stjernschantz Forsberg ser att man skulle kunna göra mycket mer.

– Den kompetens som finns på Sluta-röka-linjen är helt unik i Sverige, och det borde utnyttjas bättre – både regionalt och nationellt. Men det kräver inte bara ökad finansiering utan också att vårt uppdrag breddas.

”Den kompetens som finns på Sluta-röka-linjen är helt unik i Sverige, och det borde utnyttjas bättre – både regionalt och nationellt.”

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



Nya nikotinprodukter populära bland unga

Under åren har inte bara rökningen minskat; vem och vilka produkter som används har också förändrats. Bland annat har andelen snusande kvinnor ökat, och i samband med att personer flyttat till Sverige från andra delar av världen har användningen av vattenpipa blivit vanligare.

Dessutom har tobaksindustrin introducerat nya nikotinprodukter på marknaden, såsom vitt snus och e-cigarett. De riktar sig huvudsakligen till unga personer och marknadsförs som tobaksfria, men nikotinet kommer i regel från tobaksplantan.

– Våra rådgivare upplever att många unga, men även äldre, mår väldigt dåligt över att vara beroende av de här produkterna och har svårt att sluta. De är besvärade av beroendet snarare än av potentiella hälsorisker.

”Jag får följa och stödja klienter genom stora livsförändringar. Att se dem lyckas och att få jobba med samtalsmetoden som verktyg gör mitt jobb både roligt och meningsgivande.”

”Det kan vara tufft att höra klienters berättelser. Vi rådgivare har bra extern och intern handledning och stöttar varandra när det behövs.”

Elisa Andersson, rådgivare på Sluta-röka-linjen sedan 2023



Kunskapen om nikotinprodukternas långsiktiga effekter på hälsan är begränsad. Även om de sannolikt är mindre skadliga än cigaretter, är de inte hälsosamma.

– De här produkterna kom lite från ingenstans, och innebär att det finns en överhängande risk att nikotinberoendet kommer öka säger Joanna Stjernschantz Forsberg.

Det vita snuset kan ställa till det för unga kvinnor som blir gravida till exempel, menar Joanna Stjernschantz Forsberg. Att det är viktigt att sluta, innebär inte att det är enkelt.

– Vi får samtal från gravida kvinnor med ångest och dåligt samvete över att inte kunna sluta.

Det behövs också kunskap om vilka avvänjningsmetoder som fungerar bäst. Vissa råd för att sluta röka en traditionell cigarett, såsom att göra rökstunden svårtillgänglig, fungerar inte på samma sätt för den som vill sluta med e-cigarett.

Stöd viktigt så länge folk är beroende

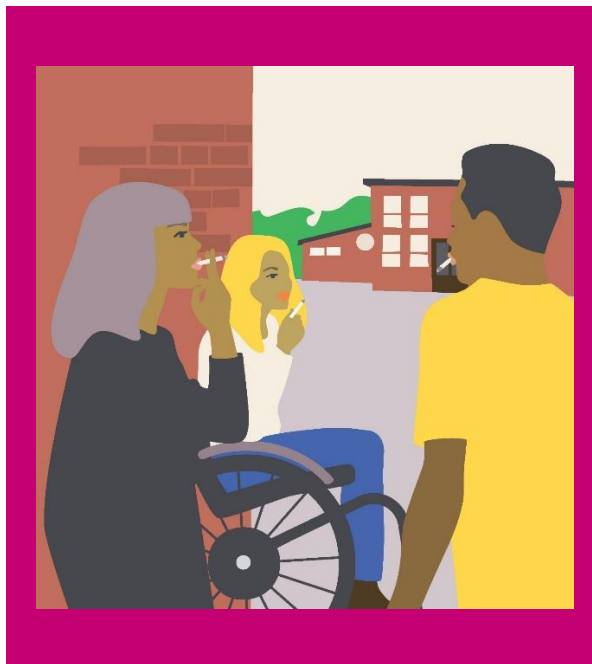
Även om målet om ett rökfritt Sverige uppnås, lär de nya nikotinprodukterna fortsätta prägla Sluta-röka-linjens verksamhet. Och ingen vet vilka fler produkter som kan dyka upp.

– Om ytterligare 25 år är det förhoppningsvis ingen som röker tobak. Vad det skulle innebära för Sluta-röka-linjen är svårt att sja om. Men så länge nikotinprodukter finns kommer folk vara beroende och då det rimligt att samhället fortsätter erbjuda stöd att sluta, säger Joanna Stjernschantz Forsberg.

”Min upplevelse är att fler klienter besvärar av psykisk ohälsa i dag, och de behöver ofta en tätare kontakt med oss under en längre tid. Vi får även fler samtal som handlar om snus och andra nikotinprodukter nu, det är en stor skillnad.”

”Jag är väldigt glad över mina år på Sluta-röka-linjen. Jag tycker om att stötta våra klienter till en förändring i rätt riktning och att jag får mycket uppskattning från dem.”

Kristina Gustafsson, rådgivare på Sluta-röka-linjen sedan 2001



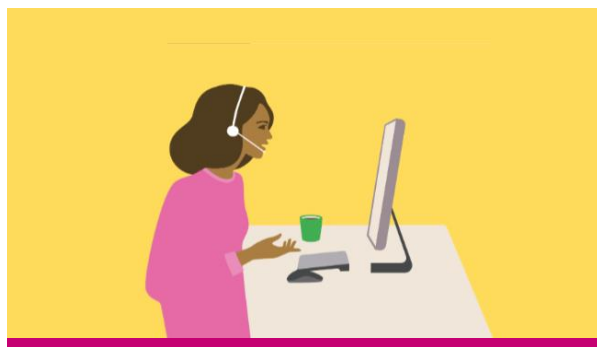
Läs mer



Stöd för att sluta röka eller snusa

Sluta-röka-linjen hjälper varje år tusentals personer som vill ha hjälp med att sluta med tobak.

[Läs mer om Sluta-röka-linjens stöd till klienter \(slutarokalinjen.se\)](https://slutarokalinjen.se)



Stöd till yrkesverksamma

Sluta-röka-linjen arbetar även med stöd till vårdgivare och andra yrkesverksamma.

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

9 CES i siffror



Medarbetare på CES



Cirka 90 personer

arbetar på CES.

I 160 sammanhang

har CES medarbetare deltagit som experter under 2023.

110 gånger

har CES medverkat i media under året.

Utbildningsnivå



98 procent av medarbetarna på CES

har minst tre års högskoleutbildning.

Över 40 procent

har en doktorandexamen.

På CES arbetar just nu:

- 12 industridoktorander
- 11 docenter
- 6 professorer.

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

Finansiering

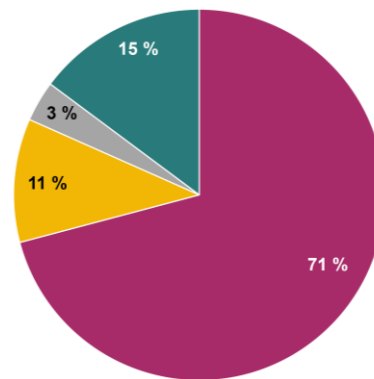


Basersättning: 58 192 000 kr

FOUU-medel: 14 552 000 kr

Övriga medel: 15 585 000 kr

Kostnadsslag



Personalkostnader: 71 procent

Hyreskostnader: 11 procent

IT-kostnader: 3 procent

Övrigt: 15 procent