



# Invånarpanelen: Hälsa och livsstil

Sammanställning gjord av:  
Lisa Kronsell  
Utveckling- och folkhälsoenheten

## **Innehåll**

<b>1 Inledning .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Enkätfrågor och underlag.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Undersökningstid.....</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Deltagare.....</b>	<b>3</b>
<b>1.4 Analys av deltagarna.....</b>	<b>5</b>
<b>2 Hälsa och livsstil .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1 Analys av hälsa och livsstil.....</b>	<b>8</b>
<b>3. Livsstilmottagningar .....</b>	<b>8</b>
<b>3.1 Analys av livsstilmottagningar.....</b>	<b>9</b>
<b>4. Gruppaktivitet .....</b>	<b>9</b>
<b>4.1 Analys av gruppaktivitet .....</b>	<b>10</b>
<b>5 Sammanfattning .....</b>	<b>10</b>

## 1 Inledning

Syftet med landstingets medborgardialoger och invånarpanelen är att stärka den demokratiska processen och öka förtroendet för landstingets verksamheter och ge de förtroendevalda ett bredare underlag för att fatta genomtänkta och hållbara beslut. Folkhälsoutsiktet ser invånarpanelen som ett sätt att bredda målgruppen som deltar i medborgardialogen. Genom en invånarpanel blir det lättare att nå unga och de som är ”mitt i livet”. Invånarpanelens medlemmar kan svara på enkätfrågor oberoende av tid och rum.

Målet är att invånarpanelen ska vara ett permanent och kontinuerligt inslag i landstingets berednings- och beslutsprocess.

### 1.1 Enkätfrågor och underlag

Frågorna till enkäten togs fram av tjänstepersoner på utveckling- och folkhälsoenheten på uppdrag av folkhälsoutsiktet. Folkhälsoutsiktets ledamöter bidrog även med synpunkter och förslag till dessa. Frågorna delades in i följande områden/kapitel:

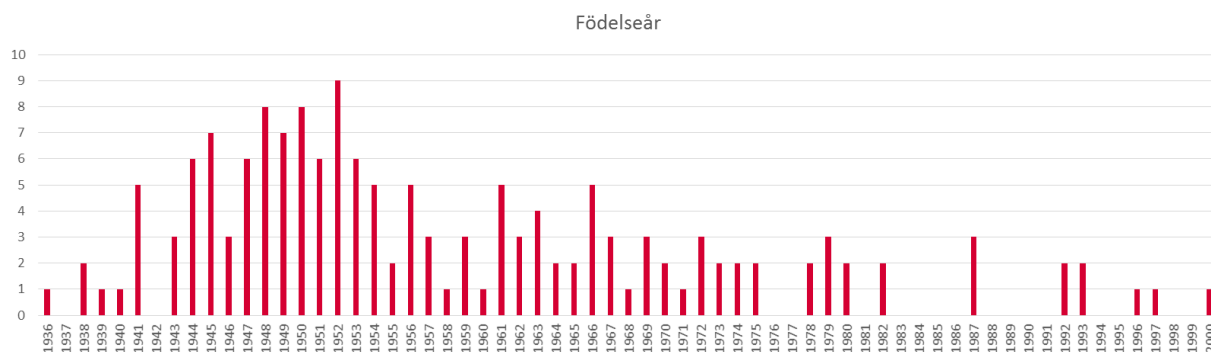
- Bakgrund
- Hälsa och Livsstil
- Livsstilmottagningar
- Gruppaktivitet

### 1.2 Undersökningstid

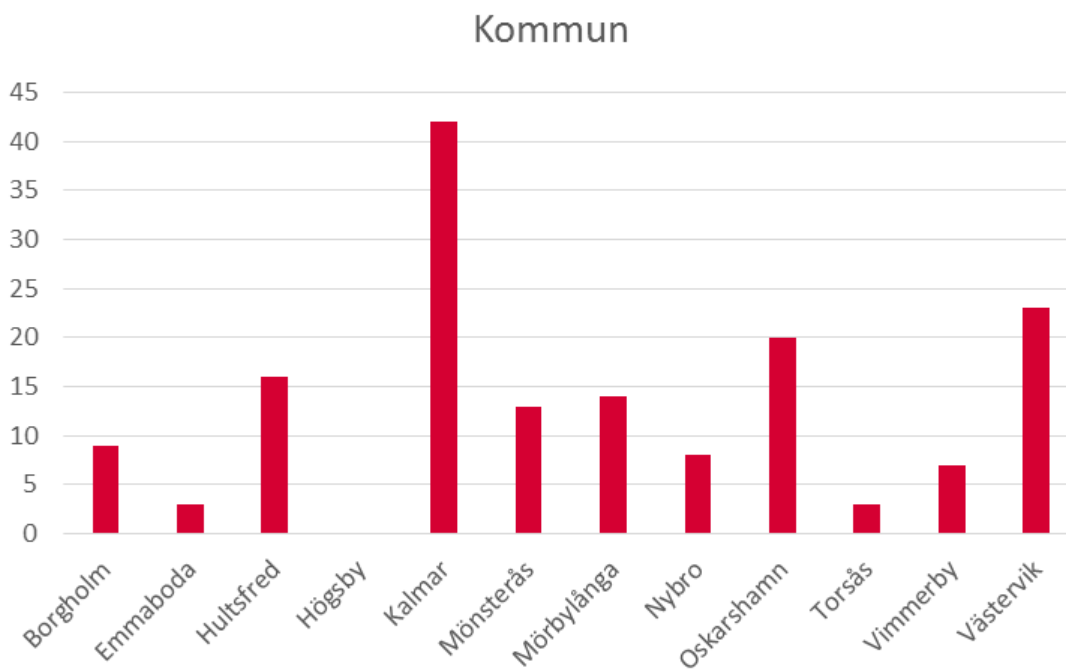
Enkäten skickades ut 2018-09-18 och det var möjligt att svara fram till 2018-10-18. En påminnelse skickades ut till de som inte svarat 2018-09-25.

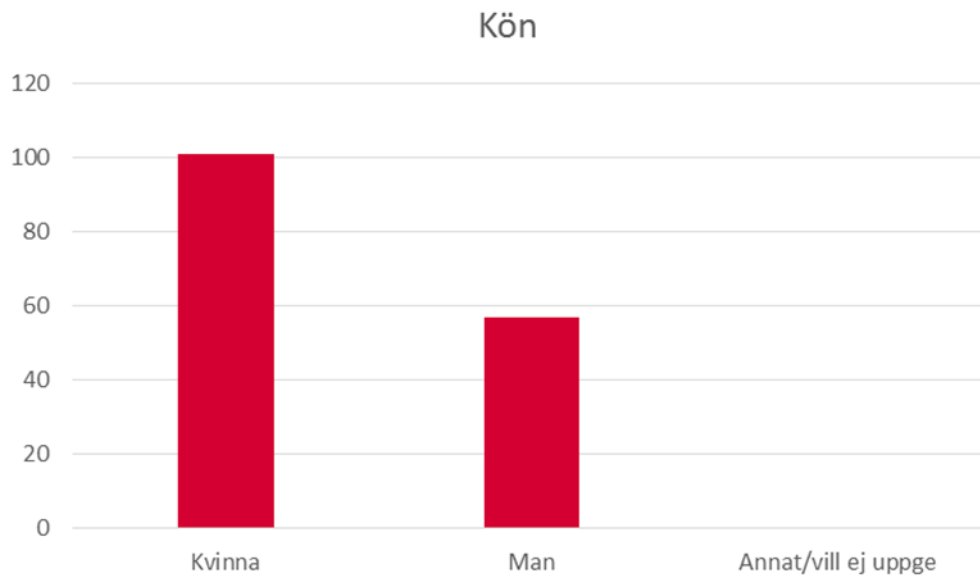
### 1.3 Deltagare

Detta var den tredje omgången av frågor till landstingets invånarpanel. Totalt var 239 personer anmälda till invånarpanelen när enkätinbjudan gick ut, varav 158 personer svarade på enkäten. Åldern på de svarande varierade stort, den äldsta var född 1936 och den yngsta var född 2000. De flesta som svarade på enkäten var födda under 1940-talet och 1950-talet, se bild 1.

*Bild 1*

Deltagarna bor i elva av tolv kommuner i länet och de flesta bor i Kalmar kommun. Den enda kommunen som inte representerades av de svarande var Högsby kommun, se bild 2. Av deltagarna var det 101 kvinnor och 57 män som svarade, se bild 3.

*Bild 2*

*Bild 3*

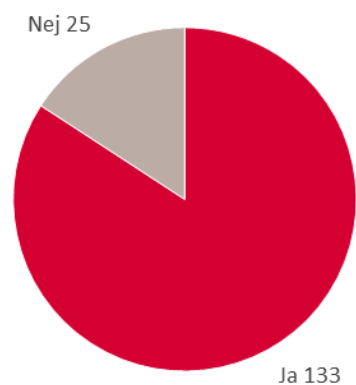
#### 1.4 Analys av deltagarna

De svarandes åldersdistribution samlas till stor del kring de som är födda på 1940-talet och 1950-talet. Ett av argumenten bakom att genomföra en invånarpanel är att nå ut till unga och personer ”mitt i livet”. I denna omgång av invånarpanelen har dessvärre gruppen unga inte deltagit i större utsträckning. Dock är det fler personer ”mitt i livet” som har svarat än unga.

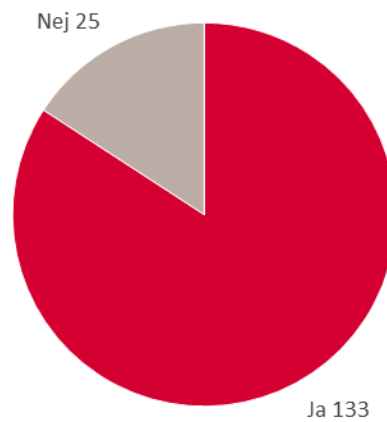
## 2 Hälsa och livsstil

Vid frågan huruvida deltagarna ser hälso- och sjukvården som en aktör inom hälsa svarade 133 ja och 25 nej, se bild 4. Samma antal svarade ja respektive nej på frågan ”Skulle du vilja förbättra din hälsa?”, se bild 5.

Ser du hälso- och sjukvården som en aktör inom  
hälsa?

*Bild 4*

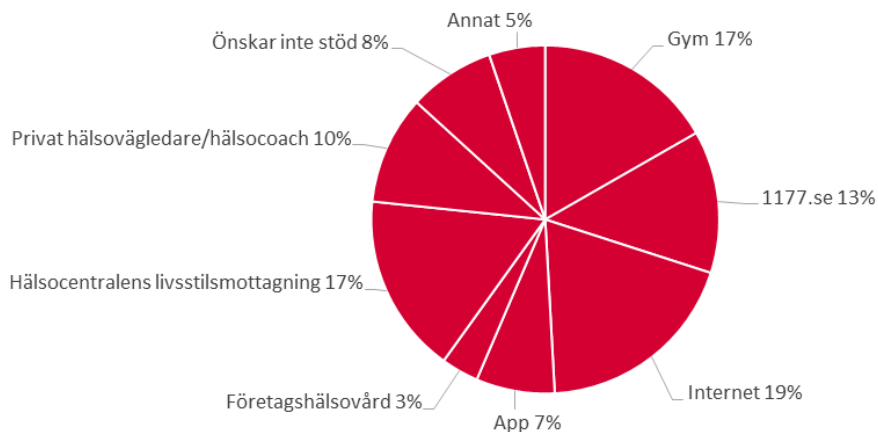
## Skulle du vilja förbättra din hälsa?

*Bild 5*

På frågan ”Vad skulle hjälpa dig att förbättra din hälsa?” svarar deltagarna att det som skulle hjälpa dem är att vara mer fysiskt aktiva, ändra sina kostvanor och genom att gå ner i vikt. Möjlighet att delta i fler sociala möten och exempelvis motionera i grupp, att stressa mindre, att erbjudas hälsoundersökning och hälsorådgivning, samt att få mer information och rådgivning är flera förslag på vad som skulle hjälpa till att förbättra hälsan. Deltagare som är drabbade av kronisk sjukdom lyfter upp möjligheten att få en specifik vårdkontakt tilldelat sig, som en faktor som skulle hjälpa dem att förbättra sin hälsa.

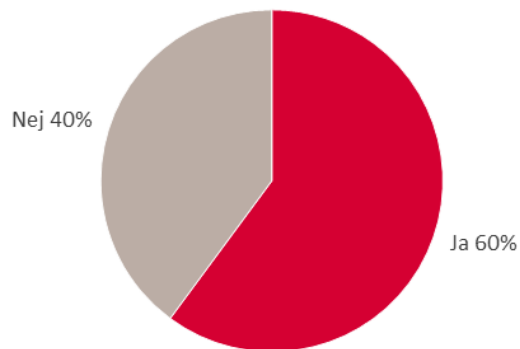
Vid frågan om vart deltagarna vänder sig för att få stöd i att förbättra sin hälsa fanns nio svarsalternativ. 8 % av deltagarna önskar inget stöd i att förbättra sin hälsa. 19 % svarar att de använder sig av internet, 13 % har svarat att de använder sig av 1177.se. 17 procent av deltagarna svarar att de skulle vända sig till hälsocentralens livsstilmottagning. Se bild 6 för samtliga alternativ.

## Vart skulle du vända dig för att få stöd i att förbättra din hälsa?

*Bild 6*

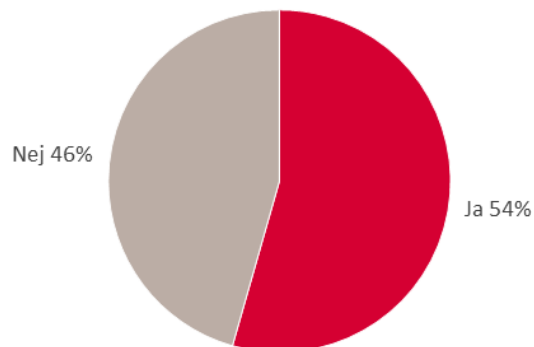
40 % av deltagarna vet inte vart de kan få hjälp om de behöver någon professionell att prata med för att förbättra sin hälsa. Se bild 7 nedan. 46 % anser inte att hälso- och sjukvården kan hjälpa till att bidra till en hälsosammare livsstil, se bild 8.

Vet du var du kan få hjälp om du behöver någon professionell att prata med för att förbättra din hälsa?



*Bild 7*

Anser du att hälso- och sjukvården kan hjälpa dig till en hälsosammare livsstil?



*Bild 8*

Vissa av deltagarna anser att de har en så pass god hälsa och livsstil att de inte behöver förbättra något av detta, vilket kan vara en anledning till varför de svarat nej på frågan. En del tar också upp att de själva vet vad de skulle kunna förändra för att förbättra sin hälsa, exempelvis gällande kost och fysisk aktivitet, men att de inte har motivationen att göra dessa förändringar.

Andra framhåller att det inte finns möjlighet att göra hälsoundersökningar i primärvården som orsak till varför hälso- och sjukvården inte kan hjälpa dem. Vissa har även deltagit i livsstilskurser via hälsocentralen, men inte känt att det har gett någon effekt för deras hälsa. Det finns även uppfattningar om att sjukvården inte har tid och resurser för att hjälpa till. En bristande tillit gällande informationen från hälso- och sjukvården lyfts också fram samt att det kan vara svårt att våga öppna upp om sitt liv för en ny kontakt i vården.

## 2.1 Analys av hälsa och livsstil

Många vill förbättra sin hälsa och använder framförallt internet för att söka efter information. 65 personer svarar att de använder sig av 1177.se för att söka information, men endast 38 deltagare använder sig av 1177.se för att förbättra sin hälsa. Bland de som inte anser att hälso- och sjukvården kan hjälpa dem till en hälsosammare livsstil finns bland annat de som upplever att de redan har en god hälsa och en hälsosam livsstil. Det finns också de som inte har tillit och förtroende för vården och den rådgivning de fått tidigare. Många anser ändå att hälso- och sjukvården kan hjälpa dem till en hälsosammare livsstil genom stöd inom fysisk aktivitet, kosthållning, stress och sociala träffar.

## 3. Livsstilmottagningar

Bland de svarande var det 51 % som kände till hälsocentralens livsstilmottagning, och 49 % som inte kände till att livsstilmottagningar fanns. Se bild 9.

### Känner du till hälsocentralens livsstilmottagning?

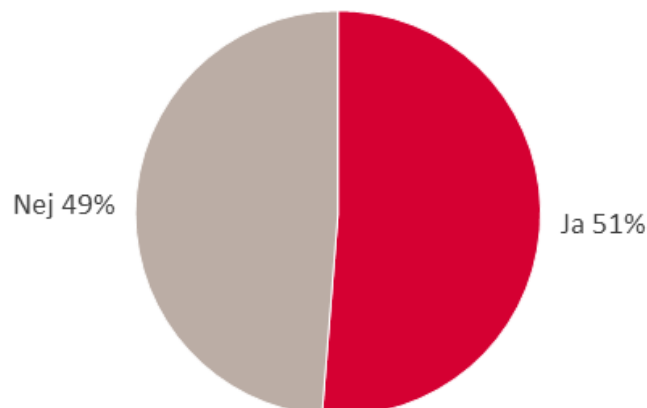


Bild 9



26 % av de som kände till livsstils-mottagningen hade också varit där på besök, vilket motsvarar 21 personer. Av dessa var det 7 personer som upplevde att de nådde det resultat de önskat.

Deltagarna efterfrågar mer praktiska råd och stöd från livsstils-mottagningarna och att råden är individanpassade. Vissa råd som gavs vid livsstils-mottagningarna var personerna redan bekanta med och de hade därför behövt ytterligare stöttning för att uppnå resultatet utifrån den enskilda situationen. Vissa önskar också att livsstils-mottagningarna skulle bli bättre på att följa upp patienten.

### 3.1 Analys av livsstils-mottagningar

Vi behöver öka kännedomen om att livsstils-mottagningarna finns och att de arbetar för att ge stöd och råd till personer som vill förbättra sin hälsa. Det är också önskvärt att patienten och personalen på livsstils-mottagningen sätter ett smart mål som patienten kan lyckas med och nå resultat i sin livsstils-förändring. Anledning till varför personer upplever att de inte nått de önskade resultaten kan bland annat bero på det utsatt målet. Det behöver vara ett rimligt mål i förhållande till vad som är möjligt för individen. I vissa fall kan även fortsatt stöd och hjälp från en annan del av vården krävas. Även om det tänkta resultatet inte uppnåtts, kan individens hälsa ändå påverkats på ett positivt sätt efter kontakt med livsstils-mottagningen.

## 4. Gruppaktivitet

Vid frågan angående vilket stöd som deltagarna skulle vilja att hälso- och sjukvården erbjöd inom livsstil och hälsa fanns följande fyra svarsalternativ; digitala möten, personliga möten, gruppverksamhet och annat. Drygt hälften vill gärna ha stöd i ett personligt möte med vården, medan 22 % kan tänka sig stöd genom ett digitalt möte. 27 % vill få stöd genom en gemensam gruppverksamhet.

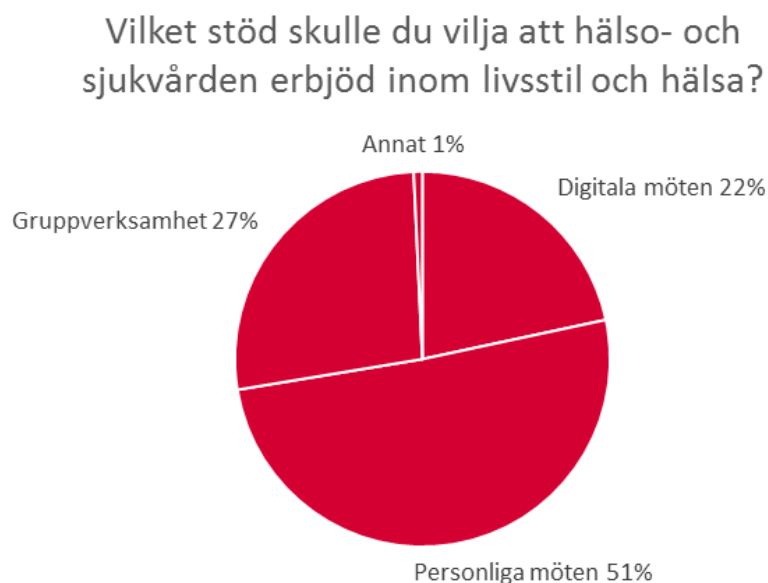


Bild 10

Bland deltagarna som var intresserade av att delta i en gruppaktivitet, fanns det störst intresse inom stresshantering, matvanor, livsstil, psykisk ohälsa fysisk aktivitet och mindfulness. De områden det fanns minst intresse för gruppaktivitet var tobak och alkohol. Se bild 11.

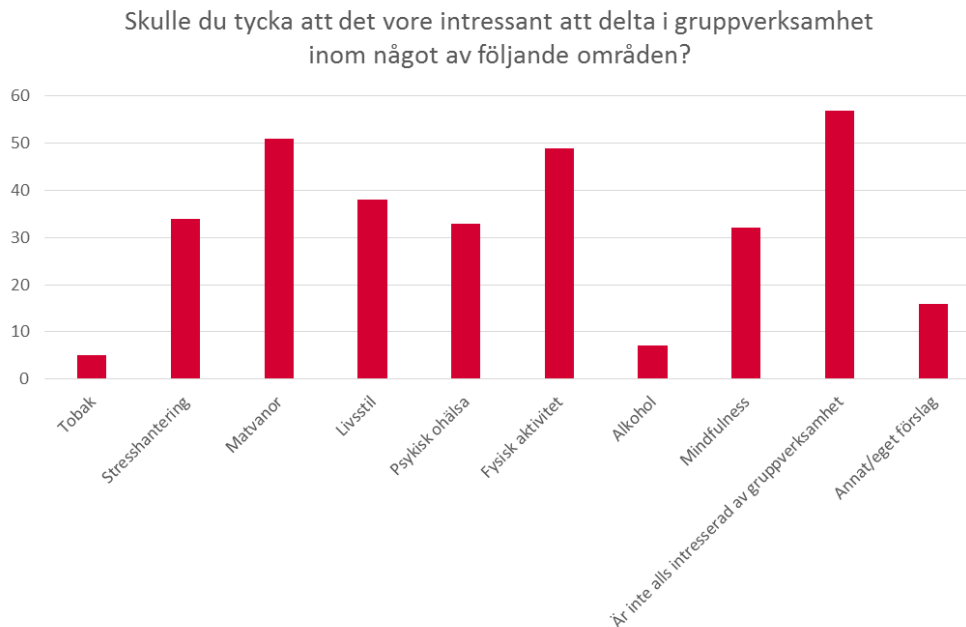


Bild 11

#### 4.1 Analys av gruppaktivitet

Svaren visar att stöd i form av personliga möten är vad deltagarna helst önskar. Gruppaktiviteter är dock något som ungefär en tredjedel av deltagarna efterfrågar, något som även kan kopplas till den tidigare frågan ”Vad skulle hjälpa dig att förbättra din hälsa?” där sociala möten och intressegrupper inom kost och även motion i grupp flera gånger ges som förslag från deltagarna.

### 5 Sammanfattning

En stor andel personer känner inte till livsstilmottagningarna och medvetenheten skulle behöva öka kring vilken hjälp och stöd som dessa kan bidra med. 46 % anser att hälso- och sjukvården inte kan hjälpa dem att förbättra hälsan, vilket är en relativt stor andel. Det är ett område som behöver adresseras. De flesta använder sig idag av internet för att hämta information om hur de kan förbättra sin hälsa, där information från 1177.se hör till i en del av fallen. Eftersom invånarpanelen är en digital enkät gör detta att gruppen som svarar inte är representativ för hela befolkningen i länet. Gruppen har tidigare besvarat frågor om 1177.se vilket kan vara viktigt att ha i åtanke vid tolkning av resultatet.

Personliga möten inom vården är det viktigaste för deltagarna, följt av gruppverksamhet. Framförallt att delta i gruppverksamhet inom områden som matvanor, fysisk aktivitet, livsstil och stresshantering är av intresse för deltagarna.