

§ 130 Dnr: KS.2022.145

## **Behov av utökad driftbudget för satsningen Hälsosam Aktiv Livsstil för gravida och småbarnsföräldrar**

### **Beslut**

Kommunstyrelsen beslutar

**att** överlämna ärendet till budgetberedningen

### **Ärendebeskrivning**

Värnamo Hälsocenter har, genom stöd av Norhedsstiftelsen, pågående projekten HAL-G samt HAL-SF under tre års tid. Norhedsstiftelsen stödjer projekten med 600 000 kronor per år, under förutsättning att Värnamo kommun går in med motsvarande summa. Kommunens del av initiativen finansieras delvis under 2022 med medel från "Hälsosam uppväxt i Värnamo kommun" (HUV) med 350 000 kronor. Det är därför av största vikt att kommunen även fortsättningsvis sätter av medel för HUV-insatser och att fritidsavdelningen kan disponera minst 350 000 kronor av dessa.

För att fullfölja kommunens åtagande behöver kommunen avsätta ytterligare, utöver HUV-medel ovan, 250 000 kronor per år för att genomföra initiativen enligt plan. Om de medlen inte tillförs reduceras Norhedsstiftelsens insats med motsvarande, vilket gör att omfattningen nästan halveras. I bifogat dokument beskrivs HAL-G och HAL-SF. Fritidsavdelningen anser att det finns så stora positiva effekter av att utföra dem båda enligt det program som beskrivs, att det inte ses som lämpligt att reducera dem till hälften. Omfattningen blir då så liten att det inte gör tillräckligt avtryck för att kunna utvärderas om hur fortsättning ska utformas.

Om HAL beslutas med enbart delfinansiering (350 000 kronor) behöver fritidsavdelningen göra omprioritering inom sitt verksamhetsområde. Utrymmet för dylika omprioriteringar är mycket begränsat. För 2022 räknar fritidsavdelningen med att det går att göra tillfälliga omprioriteringar inom befintlig driftbudget, men att det inte är möjligt för kommande år.

Tekniska förvaltningen förordar därför att HAL införs och finansieras i sin helhet med 600 000 kronor i ramutökning under 2023 för att i projekt utvärdera HAL. Vid positivt utfall av projektet föreslås att budgetberedningen 2023 tar ställning för långsiktigt genomförande av HAL med finansiering, 600 000 kronor per år från 2024.

Forts.

Ks § 130 (forts)

Tekniska utskottet beslutade 2022-03-15 § 55 att föreslå kommunstyrelsen att överlämna ärendet till budgetberedningen med rekommendationen att HAL som projekt fullföljs under 2023 med utökning av tekniska förvaltningens driftbudgetram med 600 000 kronor under 2023 samt att föreslå kommunstyrelsen att frågan om införande av HAL som ordinarie verksamhet från 2024 med finansiering hänskjuts till budgetberedningen 2023.

Beslut skickas till:  
Tekniska  
Ekonomi

§ 55 Dnr: TU.2022.66

### **Behov av utökad driftbudget för satsningen Hälsosam Aktiv Livsstil för gravida (HAL-G) och småbarnsföräldrar (HAL-SF)**

#### **Beslut**

Tekniska utskottet beslutar

- att** föreslå kommunstyrelsen att överlämna ärendet till budgetberedningen med rekommendationen att HAL som projekt fullföljs under 2023 med utökning av tekniska förvaltningens driftbudgetram med 600 000 kronor under 2023 samt
- att** föreslå kommunstyrelsen att frågan om införande av HAL som ordinarie verksamhet från 2024 med finansiering hänskjuts till budgetberedningen 2023.

#### **Ärendebeskrivning**

Värnamo Hälsocenter har, genom stöd av Norhedsstiftelsen, pågående projekten HAL-G samt HAL-SF under tre års tid. Norhedsstiftelsen stödjer projekten med 600 000 kronor per år, under förutsättning att Värnamo kommun går in med motsvarande summa. Kommunens del av initiativen finansieras delvis under 2022 med medel från "Hälsosam uppväxt i Värnamo kommun" (HUV) med 350 000 kronor. Det är därför av största vikt att kommunen även fortsättningsvis sätter av medel för HUV-insatser och att fritidsavdelningen kan disponera minst 350 000 kronor av dessa.

För att fullfölja kommunens åtagande behöver kommunen avsätta ytterligare, utöver HUV-medel ovan, 250 000 kronor per år för att genomföra initiativen enligt plan. Om de medlen inte tillförs reduceras Norhedsstiftelsens insats med motsvarande, vilket gör att omfattningen nästan halveras. Fritidsavdelningen anser att det finns så stora positiva effekter av att utföra dem båda enligt det program som beskrivs, att det inte ses som lämpligt att reducera dem till hälften. Omfattningen blir då så liten att det inte gör tillräckligt avtryck för att kunna utvärderas om hur fortsättning ska utformas.

Om HAL beslutas med enbart delfinansiering (350 000 kronor) behöver fritidsavdelningen göra omprioritering inom sitt verksamhetsområde. Utrymmet för dylika omprioriteringar är mycket begränsat. För 2022 räknar fritidsavdelningen med att det går att göra tillfälliga omprioriteringar inom befintlig driftbudget, men att det inte är möjligt för kommande år. Tekniska förvaltningen förordar därför att HAL införs och

Forts.

TU § 55 (forts.)

finansieras i sin helhet med 600 000 kronor i ramutökning under 2023 för att i projekt utvärdera HAL. Vid positivt utfall av projektet föreslås att budgetberedningen 2023 tar ställning för långsiktigt genomförande av HAL med finansiering, 600 000 kronor per år från 2024.

### **Förslag till beslut**

Tekniska förvaltningen föreslår tekniska utskottet besluta

- att** föreslå kommunstyrelsen att överlämna ärendet till budgetberedningen med rekommendationen att HAL som projekt fullföljs under 2023 med utökning av tekniska förvaltningens driftbudgetram med 600 000 kronor under 2023 samt
- att** föreslå kommunstyrelsen att frågan om införande av HAL som ordinarie verksamhet från 2024 med finansiering hänskjuts till budgetberedningen 2023.

Beslut skickas till:  
Kommunstyrelsen  
Ekonomiavdelningen

## **Behov av utökad driftbudget för satsningen Hälsosam Aktiv Livsstil för gravida (HAL-G) och småbarnsföräldrar (HAL-SF)**

### **Ärendebeskrivning**

Värnamo Hälsocenter har, genom stöd av Norhedsstiftelsen, pågående projekten HAL-G samt HAL-SF under tre års tid. Norhedsstiftelsen stödjer projekten med 600 000 kronor per år, under förutsättning att Värnamo kommun går in med motsvarande summa. Kommunens del av initiativen finansieras delvis under 2022 med medel från "Hälsosam uppväxt i Värnamo kommun" (HUV) med 350 000 kronor. Det är därför av största vikt att kommunen även fortsättningsvis sätter av medel för HUV-insatser och att fritidsavdelningen kan disponera minst 350 000 kronor av dessa.

För att fullfölja kommunens åtagande behöver kommunen avsätta ytterligare, utöver HUV-medel ovan, 250 000 kronor per år för att genomföra initiativen enligt plan. Om de medlen inte tillförs reduceras Norhedsstiftelsens insats med motsvarande, vilket gör att omfattningen nästan halveras. I bifogat dokument beskrivs HAL-G och HAL-SF. Fritidsavdelningen anser att det finns så stora positiva effekter av att utföra dem båda enligt det program som beskrivs, att det inte ses som lämpligt att reducera dem till hälften. Omfattningen blir då så liten att det inte gör tillräckligt avtryck för att kunna utvärderas om hur fortsättning ska utformas.

Om HAL beslutas med enbart delfinansiering (350 000 kronor) behöver fritidsavdelningen göra omprioritering inom sitt verksamhetsområde. Utrymmet för dylika omprioriteringar är mycket begränsat. För 2022 räknar fritidsavdelningen med att det går att göra tillfälliga omprioriteringar inom befintlig driftbudget, men att det inte är möjligt för kommande år.

Tekniska förvaltningen förordar därför att HAL införs och finansieras i sin helhet med 600 000 kronor i ramutökning under 2023 för att i projekt utvärdera HAL. Vid positivt utfall av projektet föreslås att budgetberedningen 2023 tar ställning för långsiktigt genomförande av HAL med finansiering, 600 000 kronor per år från 2024.

Fritidsavdelningen tror mycket på dessa initiativ och har inlett ett bra samarbete med regionen. Så här långt finns det ännu liten erfarenhet av vilka resultat och effekter dessa initiativ får.

### **Beslutsförslag**

Tekniska förvaltningen föreslår tekniska utskottet besluta

**att** föreslå kommunstyrelsen att överlämna ärendet till budgetberedningen med rekommendationen att HAL som projekt fullföljs under 2023 med utökning av tekniska förvaltningens driftbudgetram med 600 000 kronor under 2023 samt

**att** föreslå kommunstyrelsen att frågan om införande av HAL som ordinarie verksamhet från 2024 med finansiering hänskjuts till budgetberedningen 2023.

Johan Arvidsson  
Fritidschef

Jesper du Rietz  
Förvaltningschef

## SWOT-analys av HAL-initiativen

### Innehåll

SWOT-analys av HAL-initiativen .....	1
Hur ser alternativen ut? .....	1
Detaljutredning av konsekvenserna av de olika alternativen .....	2
A1 HAL-initiativet enligt plan med utökad budget .....	2
Inledning .....	2
Bakgrund .....	2
HAL .....	3
Psykisk ohälsa .....	3
Levnadsvanor .....	3
Jämlig start i livet .....	4
Positiva långsiktiga effekter av HAL-initiativen .....	4
Beskrivning av HAL-initiativen .....	5
Kommentarer från deltagande personer i HAL-initiativen .....	6
A2 HAL-initiativet enligt plan med omprioritering av medel inom Fritidsavdelningen .....	7
Konsekvenser av omprioriteringar av ekonomiska medel inom Fritidsavdelningen .....	7
B Neddragning av HAL-initiativet till de 350 tkr som HUV bidrar med .....	8
Konsekvenser av begränsade ekonomiska medel .....	8

### Hur ser alternativen ut?

#### A. HAL-initiativen enligt plan:

- 600 tkr från kommunen (350 tkr från HUV och 250 från annat håll)
- 600 tkr från Norhedsstiftelsen

#### Varifrån kan de 250 tkr komma?

- A1. Utökad budget för Värnamo Hälsocenter
- A2. Omprioriteringar av medel inom Värnamo Hälsocenter

#### B. Neddragning av HAL-initiativen till de 350 tkr som HUV bidrar med:

- 350 tkr från kommunen (HUV)
- 350 tkr från Norhedsstiftelsen

Detaljutredning av konsekvenserna av de olika alternativen

## A1 HAL-initiativet enligt plan med utökad budget

Vilka effekter kan vi uppnå genom att kunna genomföra initiativen enligt plan?

Utgå från presentationen:

### Inledning

Initiativen HAL, Hälsosam och aktiv livsstil för gravida och småbarnsfamiljer, arbetar tydligt preventivt då deltagande redan under graviditet erbjuds chans till flerårigt stöd under småbarnsåren. Initiativen är skapade för att hjälpa den målgrupp som bäst behöver stödet. HAL formar familjernas levnadsvanor och är en pusselbit som hjälper till att på sikt vända på den negativa hälsotrenden med ökat stillasittande, ökad psykisk ohälsa, stigande BMI, ohälsosamma matvanor hos befolkningen. Med ett helhetsgrepp kring hälsa erbjudes stöd i hälsans alla fyra dimensioner; fysisk, psykisk, social och existentiell. Ett samverkansarbete mellan kommun, region, lokala aktörer och föreningar skapar förutsättningen för hela familjen att skapa långsiktiga, hållbara hälsosamma levnadsvanor tillsammans.

### Bakgrund

Under 10 år har Värnamo Hälsocenter arbetat med att stötta kommunens invånare till en bättre hälsa. En väletablerad samverkan med kommunens fyra vårdcentraler är utvecklad. Ca 250 personer per år får fysisk aktivitet på recept (FaR) hänvisat till Värnamo Hälsocenter där stöd ges för att öka fysisk aktivitet och skapa hållbara träningsvanor. Hälsocenter ger även stöd i hälsosamma matvanor, sömn och återhämtning. Kommuninvånare från 18 år kan söka sig direkt till Hälsocenter eller hänvisas via vårdcentralen. Värnamo Hälsocenter är numera en välkänd aktör hos kommunens vårdcentraler och är en väl uppbyggd och fungerande verksamhet. Arbetssättet visar på goda resultat där 76% når målet om minst 150 minuter fysisk aktivitet per vecka, och sex månader efter avslutad aktivitet har 83% gjort en beteendeförändring, 67% har förbättrat sin hälsa och 90% har inspirerats till hälsosamma vanor. Detta framgångsrika koncept sprids nu i regionen där målsättningen är att ett hälsocenter ska finnas i alla Jönköping läns 13 kommuner. I flera år har Värnamo Hälsocenter arbetat med den vuxna befolkningen och tar nu nästa steg i det preventiva folkhälsoarbetet genom att rikta det till den yngre generationen.

Värnamo kommun vill fortsätta ligga i framkant i folkhälsoarbetet. Det nationella initiativet i SWELife, prevention barnfetma, är samarbetspartners i HAL-initiativen och arbetar för att sprida initiativen nationellt. Även forskningsintresse är uppvisat kring de båda initiativen och därav stor vikt att redovisa relevanta resultat för fortsatt arbete.

Genom stöd från Nordhedsstiftelsen har Värnamo Hälsocenter pågående projekt och stiftelsen har nu givit förtroende att driva dessa två initiativ under tre års tid. Nordhedsstiftelsen stödjer initiativen med 600 tkr per år förutsatt att kommunen går in med motsvarande summa. Kommunens del av initiativen finansieras med 350 tkr från HUV. För att fullfölja kommunens åtagande behöver kommunen avsätta ytterligare 250 tkr för att genomföra initiativen enligt plan.

HAL-initiativen möjliggör att under tre års tid pröva ett koncept och arbetssätt och kunna erbjuda invånarna ett stöd som ger en signifikant förbättrad hälsa. Vi vill även visa på resultat för att skapa förutsättningar för att permanenta arbetssättet och tillsammans med regionen, som vi i framtiden ser som medfinansierare, samt sprida den i övriga länet och nationellt.

## HAL

Hälsosam och aktiv livsstil (HAL) för gravida och småbarnsfamiljer är två initiativ Värnamo Hälsocenter utvecklat under hösten 2021 tillsammans med region Jönköping. Målsättningen är att genom proaktivt arbete föra in hälsosamma vanor tidigt i livet och på så vis förebygga ohälsa både hos föräldrar och barn. Norhedsstiftelsen finansierar 50% av kostnaderna för initiativen under tre år, hälsosam och aktiv livsstil för gravida (HAL-G) och hälsosam och aktiv livsstil för småbarnsfamiljer (HAL-SF). Initiativen är en riktad insats, där kvinnohälsovården (KHV) och barnhälsovården (BHV) gör ett urval bland de personer och familjer som har en ökad risk att drabbas av sjukdom och ohälsa kopplat till levnadsvanor.

## Psykisk ohälsa

Allt fler barn och unga i Sverige rapporterar psykisk ohälsa. Sedan mitten av 1980-talet har andelen unga som uppger att de har återkommande psykosomatiska symtom fördubblats, och nästan hälften av 15-åringarna har denna typ av besvär. De första levnadsåren är betydelsefulla och lägger en viktig grund för den psykiska hälsan senare i livet. Både sociala och psykologiska faktorer har betydelse - därför är det en bra investering med tidiga insatser för att främja hälsa och förebygga ohälsa bland barn och unga.

Både internationella och svenska studier visar att det redan i tidig ålder finns en ojämn fördelning av god psykisk hälsa och av psykisk ohälsa, beroende på familjens socioekonomiska status. Barn och unga som har det sämre ställt rapporterar exempelvis oftare psykiska och psykosomatiska besvär. Även andra faktorer har betydelse för skillnader i barns och ungas psykiska hälsa, exempelvis föräldrarnas födelseland och utbildningsnivå samt familjetyp.

De första levnadsåren då hjärnan utvecklas som mest, grundläggs funktioner såsom känslomässig utveckling och beteende, inlärning och språkutveckling. Förutom tid i förskolan tillbringar barn den största delen av sin tid hemma, så detta är en viktig arena att stärka i det hälsofrämjande arbetet när det syftar till den psykiska hälsan. Genom stärkt gemenskap mellan barn och föräldrar och nära relationer med sina vårdnadshavare utvecklas förmågor som att känna kärlek, tillit och medkänsla. Både i familjen och utanför är det viktigt att ingå i ett socialt sammanhang och känna tillhörighet. Även fritiden och möjligheten till fritidsaktiviteter har betydelse, detta ökar förmågan att skapa goda relationer med andra. Insatser för att stötta föräldrar i deras roll kan dels förbättra den psykiska hälsan hos barnet, dels leda till bland annat bättre skolresultat, minskad framtida brottslighet och bättre socioekonomiska förutsättningar.

## Levnadsvanor

Var femte åttaåring är överviktig eller har fetma. Det är tio gånger fler än för en generation sedan. Övervikt eller fetma hos barn medför risk för betydande hälsoproblem och sjukdomar både under barnåren och i vuxen ålder. Barn med övervikt eller fetma avslutar i lägre grad sin skolgång, har högre förekomst av psykisk ohälsa och ökad mortalitet redan som ung vuxen. Idag äter endast 1 av 10 barn den rekommenderade mängden frukt och grönsaker per dag, och endast 2 av 10 barn kommer upp i rekommenderad dos av fysisk aktivitet.

I en forskningsstudie från 2021 framkommer det att svenska barn är stillasittande 75% av sin vakna tid. Barnens stillasittande ökar som mest på fritiden och påverkas av närmiljö och socioekonomiska förutsättningar.

Vuxna med dålig hälsa är kostsamt ur ett samhällsperspektiv, dels genom direkta vårdkostnader, dels för kostnader i form av produktionsbortfall pga. minskad arbetsförmåga och ökad sjukfrånvaro i arbetslivet. Varannan vuxen har farligt dålig kondition. Hjärt-/kärlsjukdom orsakar flest dödsfall per år. Med hälsosamma levnadsvanor minskar risken för hjärt-/kärlsjukdom och stroke med över 80%

och risken för att drabbas av diabetes halveras. 28% av cancerfallen kan förebyggas med hälsosamma levnadsvanor. Förutom att den fysiska hälsan drabbas av ohälsosamma levnadsvanor så drabbas även den psykiska hälsan. Goda levnadsvanor förebygger även depression och demens samt ökar mängden friska levnadsår.

### Jämlig start i livet

Förekomsten av övervikt och fetma hos gravida har de senaste 30 åren ökat med 30% och orsakar allvarliga komplikationer för den gravida och barnet, både under graviditeten och förlossningen.

Fetma hos den gravida ökar förekomst av

- Havandeskapsförgiftning
- Graviditetsdiabetes
- Förlossningskomplikationer
- Mycket för tidig födsel
- Dödlighet hos både foster och mamma

För att skapa en så jämlig hälsostart i livet och arbeta preventivt vill vi ge stöd och förutsättningar redan när barnet ligger i magen. Stärka levnadsvanor hos den gravida ger barnet möjlighet att växa upp i en hälsosam miljö. Med HAL-initiativen vill vi ta bort stigmatiseringen av fetma och det personliga ansvaret och lägga fokus på det rättmätiga samhällsansvaret. Kommunen har en viktig roll att arbeta för jämlig hälsa där vi anpassar stödet till den målgrupp som bäst behöver det.

Fetma är idag en hög samhällskostnad, i dag beräknas en nationell årlig kostnad för fetma 70 miljarder kronor. En prognos från Institutet för Hälso- och sjukvårdsekonomi visar att kostanden kan öka med ytterligare 17 miljarder kronor fram till 2030.

Idag finns det ca 400 elever i förskoleklass i Värnamo kommun. Jönköpings län ligger strax över riket gällande barnfetma. 20% av eleverna börjar skolan med övervikt eller fetma, i Värnamo handlar det om 80 barn. Med den tänkta modellen för HAL-initiativen har vi möjlighet att stödja 60 familjer varje år, vilket innebär att vi har en stor möjlighet att förebygga den lokala förekomsten av barnfetma. HAL-initiativen samverkar med det nationella nätverket prevention barnfetma, med vision 0% barnfetma bland de elever som börjar skolan 2030. Med reducerade ekonomiska tillgångar försämrar prognosen för barnfetma lokalt avsevärt och påverkar vårt nationella och regionala samarbete negativt. Barn och föräldrar riskerar i större utsträckning att gå miste om ett hälsosamt och friskt liv.

### Positiva långsiktiga effekter av HAL-initiativen

Fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil under graviditet har flertalet positiva hälsofördelar och rekommendationen är att alla kvinnor ska vara fysiskt aktiva oavsett tidigare aktivitetsnivå. Hälsofördelarna gäller för både för kvinnan och för barnet. Vår roll som extra insatt stöd har stor betydelse för kvinnan och barnet på lång sikt. En studie från 2019 visar att kvinnor som var fysiskt aktiva under graviditeten har ett lägre BMI upp till sex år efter förlossningen och uppvisar lägre förekomst av depression och ångest jämfört med kvinnor som ej var fysiskt aktiva. Den vanligaste och mest allvarliga komplikationen vid graviditet, graviditetsdiabetes, går att förebygga med fysisk aktivitet och kostråd. Förutom att fysisk aktivitet förebygger emotionell obalans och minskar risken för komplikationer, förkortas förlossningen i snitt med 140 minuter.

Övervikt grundläggs ofta i tidig ålder. Åtgärder som underlättar sunda och hälsosamma levnadsvanor hos barn och ungdomar bör därför ges högsta prioritet. Övervikt hos kvinnan före graviditet, under graviditet och fortsatt övervikt ett år efter förlossningen innebär ökad risk för övervikt hos barnet. KHV har en viktig uppgift i att informera alla gravida kvinnor om lämplig kost, motion och amning. Tillsammans med KHV och BHV har vi en unik möjlighet att stödja hälsosamma levnadsvanor hos

gravida och småbarnsfamiljer. HAL-initiativen är ett strukturerat program kring livsstilsfrågor riktat till alla föräldrar och anpassat till barnens olika åldrar, riktat till en specifik målgrupp.

Förebyggande åtgärder behöver göras på kunskapsuppbyggnad när det gäller behandling för barn med fetma och medicinska komplikationer. En förutsättning för både prevention och behandling är att samverkan sker med det stöd som barnet kan få i sin närmiljö – familjen. Det måste dock tillskjutas ekonomiska resurser för att ändra färdriktning. Insatser för att förebygga fetma krävs på alla nivåer, och förväntade resultat kan uppnås om vi får ekonomisk möjlighet att genomföra HAL-initiativen enligt nedan.

Interventioner med syftet att öka hälsosamma levnadsvanor tenderar att vara mer framgångsrika när föräldrar involveras. Initiativen riktar sig till hela familjen med aktiviteter som inspirerar till rörelse, att som förälder bli inspirerad att under helger få tips på hur man kan använda närmiljön i en gynnsam riktning för hälsan och att äta en hälsosam mat tillsammans. I HAL-aktiviteterna ges möjlighet att stärka den sociala hälsan, hitta sammanhang och utveckla nya relationer med andra familjer. Genom lämpliga medaktörer ger vi ett brett utbud av aktiviteter i närområdet.

### Beskrivning av HAL-initiativen

Från och med 1 februari 2022 har BHV och KHV hänvisat personer vid ordinarie besök på familjecentralen. I samband med regionen har en kriterielista tagits fram och efter denna görs urvalet. Personerna bjuds in till ett inledande samtal på Värnamo Hälsocenter och får ta del av ovanstående erbjudande. Under samtalet tas ett helhetsgrepp om hälsan och individuell målsättning görs efter personens behov och önskemål vilket ligger till grund för fortsatt coachning. Genom kartläggning av målgruppens behov framkom även önskemål om stöd inom stress, sömn och återhämtning, vilket tillgodoses genom riktade föräldragrupper, individuella samtal och kurser inom dessa områden.

Gränsen för graviditetsdiabetes har sänkts och kombinerat med ett högre BMI har förekomsten av graviditetsdiabetes ökat i länet. I nuläget har över hälften av personerna som rekryterats från KHV graviditetsdiabetes. Stödet och aktiviteterna på Hälsocenter ses som ett komplement i friskvården till sjukvårdens ordinarie behandling. Personer som ligger i riskgruppen för att hamna i ohälsa behöver en sonderad terräng – det ska vara lätt att göra rätt.

I HAL stöttas en utvald målgrupp genom kostnadsfritt deltagande under sex månader. Därefter erbjuds möjlighet till förlängning av utbudet till ett kraftigt rabatterat pris.

- Simning
- Gymträning med gymintroduktion och individuellt träningsprogram
- Gruppträning i vatten och på land
- Anpassade träningsgrupper (gravidträning, familjegympa, FaR-grupper)
- Coachande samtal och regelbunden uppföljning av hälsa
- Kurser inom olika fokusområden (stress och återhämtning, sömn och mat)
- Riktade föräldragrupper
- Aktiviteter genom samverkan med kommunala verksamheter och andra aktörer

I HAL-G följer vi deltagaren fram till att barnet fyller ett år, och i HAL-SF följer vi familjen upp till tre år.

De deltagare som nu har påbörjat programmet uttrycker tacksamhet för stödet och samtliga har minst fördubblat sin fysiska aktivitet och förbättrat sina matvanor. Vi ser fram emot och hoppas få möjlighet att fortsätta ge stöd enligt den modellen som vi arbetar fram. Att stödet under en period kan erbjudas kostnadsfritt är en förutsättning då detta annars kan vara ett hinder för målgruppen. En

deltagare var tveksam till att tacka ja till stödet, men när hon fick information om att erbjudandet var kostnadsfritt sken hon upp och är nu en aktiv, självgående motionär. Deltagarna har introducerats till nya motionsformer och känner en trygghet i att utöva dem.

Kommentarer från deltagande personer i HAL-initiativen

- *"Jag har nyligen fått graviditetsdiabetes att lära mig att hantera"*
- *"Jag tycker det är svårt med nya rutiner och känner att ett extra stöd och boost för motivationen kan vara givande för min hälsa både nu och i framtiden"*
- *"Jag väntar mitt sjätte barn och har BMI 34. Jag intresserad av livsstilsförändring. Behov av kostrådgivning. Nyttå för mig, men även för hela familjen"*
- *"Jag har ett BMI på 42 och har även graviditetsdiabetes, börjar känna av lite i fogarna"*
- *"Förra graviditeten gick jag upp 30 kg, nu är jag orolig för att gå upp så mycket igen och inte kunna gå ner efteråt. Har inga regelbundna motionsvanor idag och har tidigare haft mycket problem med rygg och nacke. Jag har och har haft stora problem med sömnen och behöver stöd förbättrad sömn och återhämtning"*
- *"Vi sover redan mycket bättre"*
- *"Vi känner oss piggare"*
- *"Jag har mindre foglossning nu när jag kommit i gång att träna"*
- *"Jag har inte ökat i vikt sedan jag börjat träna och ändra maten"*
- *"Blodsockervärdet på morgonen är nu på en bra nivå"*
- *"Det kändes väldigt bra efter gymintrot idag"*
- *"Det känns så skönt i kroppen, och det känns verkligen att det är detta jag behöver"*
- *"Jag brukar ge upp. Du hjälper mig att bli peppad"*

## A2 HAL-initiativet enligt plan med omprioritering av medel inom Fritidsavdelningen

Vilka omprioriteringar behöver vi göra för att dra ner verksamhet motsvarande 250 tkr inom Fritidsavdelningen/Värnamo Hälsocenter?

Vad kommer vi inte att hinna med och vad får det för konsekvenser?

Konsekvenser av omprioriteringar av ekonomiska medel inom Fritidsavdelningen Fritidsavdelningens verksamhet påverkar alla kommuninvånare i någon omfattning. Omprioritering av medel innebär att service och/eller utbud begränsas, förändras eller tas bort och detta skulle direkt påverka och innebära negativa konsekvenser för Värnamo som attraktiv kommun och i värsta fall även drabba redan utsatta målgrupper. Med Värnamos mål att nå 40 000 invånare år 2035 känns en sådan utveckling ogynnsam.

En omprioritering av medel skulle begränsa våra möjligheter att agera preventivt, vilket är ett av våra största fokusområden.

## B Neddragning av HAL-initiativet till de 350 tkr som HUV bidrar med

Vad blir det som vi inte kommer att kunna genomföra och vilka konsekvenser blir det av det?

### Konsekvenser av begränsade ekonomiska medel

Med minskade ekonomiska medel begränsas möjligheterna både för att utvärdera initiativens kapacitet och färre deltagare erbjuds stöd. Det finns ett stort behov av stöd bland de inskrivna både på KHV och BHV, då utvecklingen av ohälsosamma levnadsvanor och utfallen av det ökar. Familjer som tillhör målgruppen och ej erbjuds stöd riskerar att drabbas av ohälsa, både fysisk och mental, vilket medför både personligt lidande och en stor samhällskostnad. Hälsoklyftorna riskerar att öka på grund av socioekonomiska skillnader, detta drabbar både föräldrar och barn.

Idag finns förtroendet från Norhedsstiftelsen att förvalta ovan beskrivna avsatta ekonomiska medel för att främja det förebyggande folkhälsoarbetet i Värnamo kommun för att främja en god och jämlik start i livet. Saknas resterande summa, 250 tkr från Värnamo kommun, innebär det en ambitionssänkning även från Norhedsstiftelsens sida vilket medför stora konsekvenser för modellen av HAL-initiativen. Hela initiativet behöver då reduceras med ca 500 tkr, vilket är nästan en halvering av omfattningen.

Begränsade ekonomiska medel medför att stödet som ges i initiativen minskar i omfattning och når färre personer och missar därmed en stor del av målgruppen. Färre coachande samtal, minskat utbud av aktiviteter och uppföljning medför sämre resultat och vi når inte de hälsoeffekter som önskas. Risken för ökad segregering av hälsa då personer med socioekonomiska svårigheter inte kan tillgodogöra sig den tänkta rabatteringen av aktiviteter.

Värnamo kommun kommer inte i samma omfattning kunna förvalta samarbetet med region Jönköping och prevention barnfetma och tappar vår position bland de främsta kommunerna i Sverige i folkhälsoarbetet.

- Var femte åttaåring är överviktig eller har fetma
- Svenska barn är stillasittande 75% av sin vakna tid
- Endast 1 av 10 barn den rekommenderade mängden frukt och grönsaker per dag
- Endast 2 av 10 barn kommer upp i rekommenderad dos av fysisk aktivitet
- Sedan mitten av 1980-talet har andelen unga som uppger att de har återkommande psykosomatiska symtom fördubblats
- 20% av eleverna börjar skolan med övervikt eller fetma, i Värnamo handlar det om 80 barn
- Nationell årlig kostnad för fetma 70 miljarder kronor
- Förekomsten av övervikt och fetma hos gravida har de senaste 30 åren ökat med 30%
- Varannan vuxen har farligt dålig kondition
- Ohälsosamma levnadsvanor ligger bakom flest dödsfall både i Sverige och globalt

Med stigande ohälsotal blir dessa HAL-initiativen extra angelägna att arbeta med. Det känns lika inspirerande som det är viktigt, att preventivt arbeta med hälsofrämjande och förebyggande insatser. Vi når en utsatt målgrupp och arbetar med en stor verktyglåda. Den positiva respons och resultat som redan registrerats från aktiva deltagare i initiativen, vittnar om att det är ett attraktivt och effektivt sätt att arbeta med hälsan och att aktiviteterna passar målgruppen.

För att nå önskad kapacitet behövs ytterligare 250 tkr från Värnamo kommun. Samarbetet med medfinansieraren Norhedsstiftelsen är villkorat att kommunen bidrar med motsvarande del. Vi hoppas få förtroendet att förvalta dessa ekonomiska medel med fokus på att stärka folkhälsan hos en redan

utsatt målgrupp och därmed bidra till att utjämna hälsoklyftorna. Friska individer bygger ett friskt samhälle.