

# Information Folkhälsstrategi

Lokal närvårdssamverkan 26-05-22



Addo Sign ID-nummer: 8c2a2cf2-6d75-4405-bc24-db0d9ba77f85

# Punkter

- Hälsoläge Ulricehamn
- Främja Rörelse
  - ExorLive
  - Fysisk aktivitetslots
  - Hälsolots

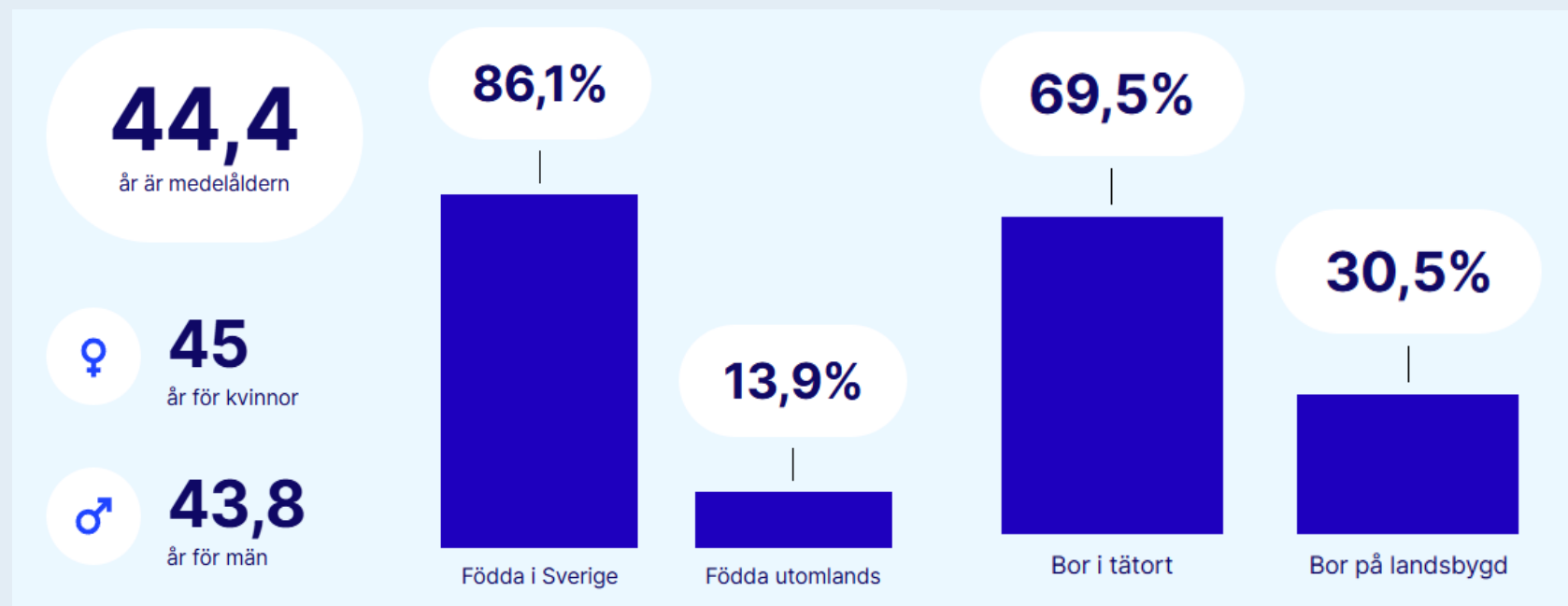
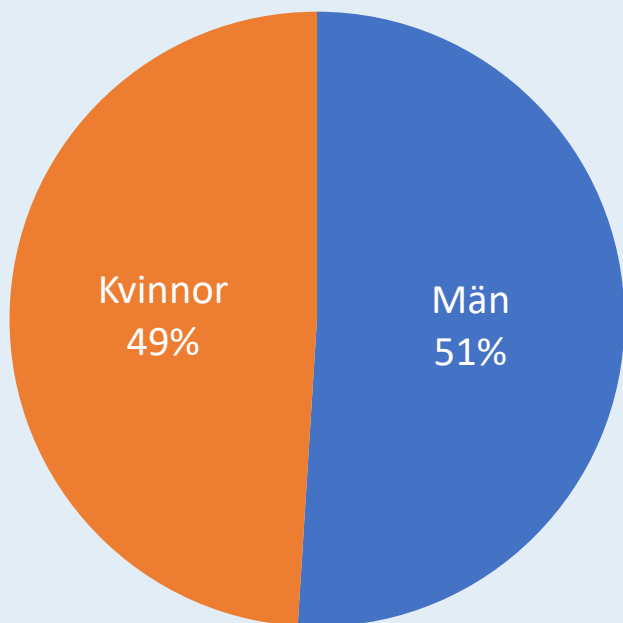


# Hälsoläge

# Kommunal bakgrundsfakta

Antal invånare 2025: 24 954

Könsfördelning



	Medelålder	Födda i Sverige	Födda utomlands	Bor i tätort	Bor på landsbygd
Riket	42,42	79 %	21%	88 %	12 %

# Kommunal bakgrundsfakta

# 72%

Skattar sin hälsa som bra eller mycket bra

**Genomsnittlig inkomst per månad  
20-64 år, 2024**

**Ulricehamn: 33 008 kr**  
**Riket: 35 083 kr**

# 94%

tycker Ulricehamn är en bra plats att bo och leva på

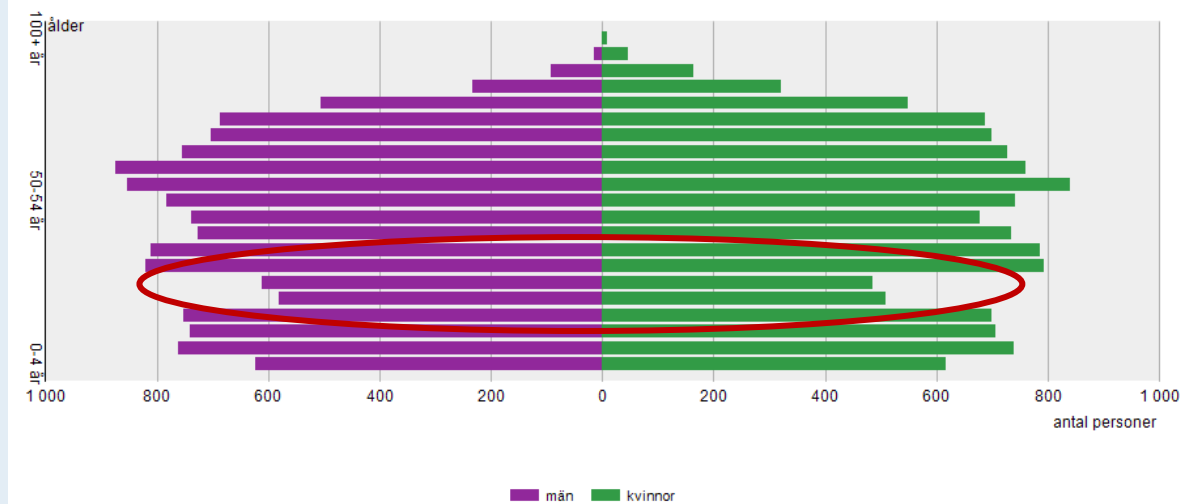
Valdeltagande riksdagsval	Jämförelse %
Totalt (Riket)	87 (85)
Kvinnor	87
Män	87

Arbetslösa	Jämförelse %
Totalt (Riket)	3,8 (5,8)
Kvinnor	3,9
Män	3,8

Eftergymnasial utbildning	Jämförelse %
Totalt (Riket)	35,6 (47,7)
Kvinnor	46
Män	25,8

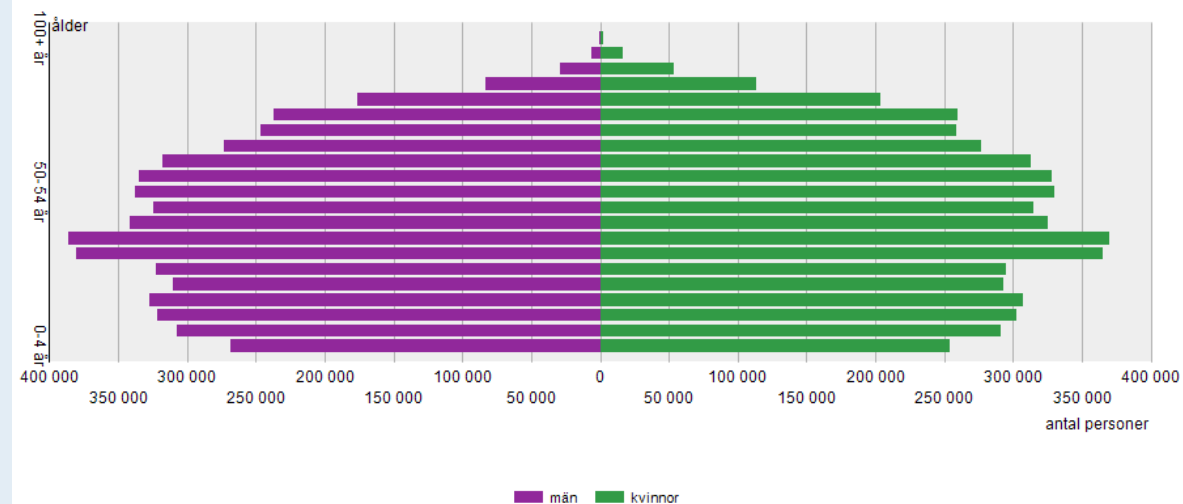
# Åldersfördelning

Folkmängd efter ålder och kön. Ulricehamn, totalt, samtliga civilstånd, 2025.



Källa: SCB

Folkmängd efter ålder och kön. totalt, samtliga civilstånd, 2025.

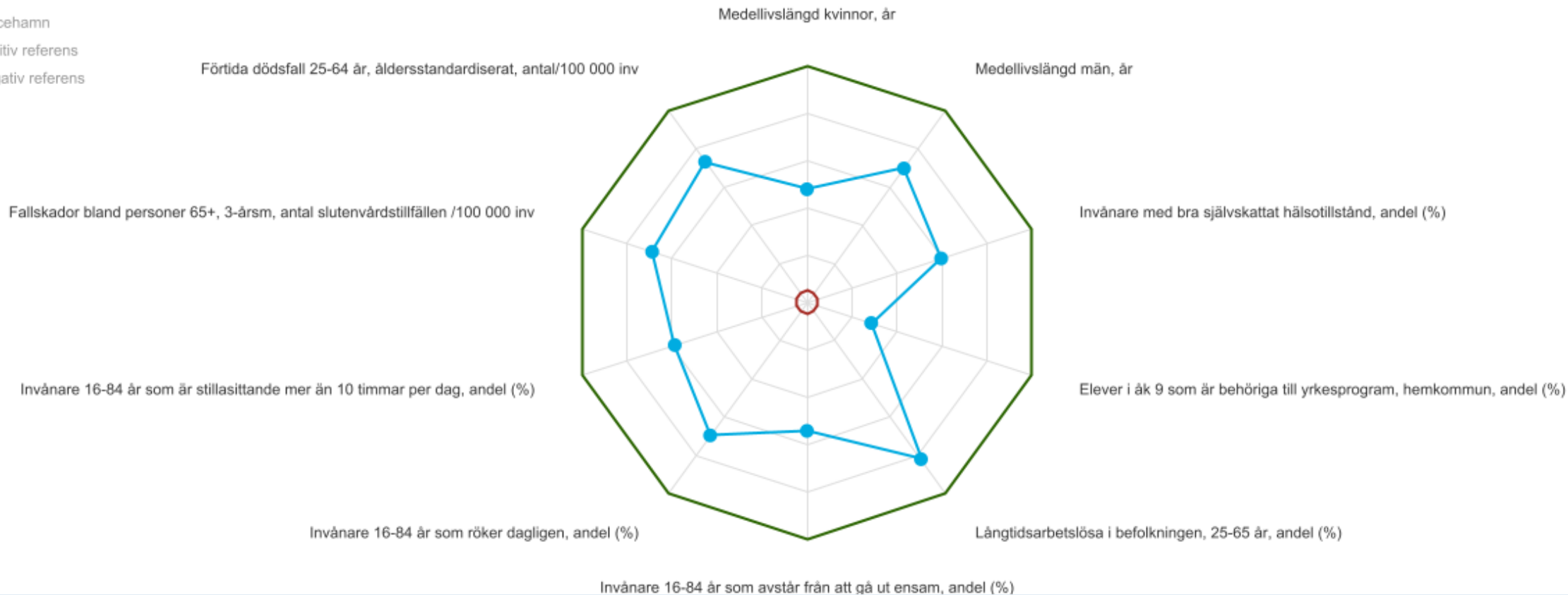


Källa: SCB





























# Överblick av folkhälsan

Ulricehamn (år: 2024). Källa Kolada





























- Ulricehamn
- Positiv referens
- Negativ referens



# Övergripande indikatorer













































Nyckeltal		2021	2022	2023	2024
✓ Invånare med bra självskattat hälsotillstånd, andel (%)	   	71.0	72.1		72.0
Medellivslängd kvinnor, år	   	85.0	84.5	84.4	84.2
Medellivslängd män, år	   	81.2	81.7	82.4	82.1
Förtida dödsfall 25-64 år, åldersstandardiserat, antal/100 000 inv	   	175.8	157.6	148.2	155.8
✓ Invånare 16-84 år med allvarlig psykisk påfrestning, andel (%)	   		5.9		4.7
<b>Kompletterande nyckeltal</b>					
✓ Invånare 16-84 år med gott psykiskt välbefinnande, andel (%)	   	88.0	90.7		92.5
✓ Invånare med bra självskattad tandhälsa, andel (%)	   	76	77		77

# Andra nyckeltal

Nyckeltal		2021	2022	2023	2024
▼ Invånare 16-84 år som känner sig stressade, andel (%)	   	11.0	10.2		9.5
▼ Invånare 16-84 år som besväras av ängslan, oro och/eller ångest, andel (%)	   	36.0	36.7		36.9
Incidens av hjärtinfarkter 20-79 år, antal/100 000 inv	   	223	221	244	211
Incidens av hjärtinfarkter, åldersstandardiserat 20+ år, fyraårsmedelvärde, antal/100 000 inv	   	243	269	232	
Lungcancer, dödlighet, 25+ år, antal/100 000 inv	   	41.9	42.1	40.7	37.0
Fallskador bland personer 65+, 3-årsm, antal slutenvårdstillfällen /100 000 inv	   	3 172	3 152	3 103	3 166
Fallskador bland personer 80+, 3-årsm, antal slutenvårdstillfällen/100 000 inv	   	5 762	5 561	5 618	5 822

Addo Sign ID-nummer: 8c2a2cf2-6d75-4405-bc24-db0d9ba77f85

# Levnadsvanor

Nyckeltal		2021	2022	2023	2024
▼ Invånare 16-84 år som röker dagligen, andel (%)	   	6.0	6.0		5.6
▼ Invånare 16-84 år med riskabla alkoholvanor, andel (%)	   	12.0	11.7		11.6
▼ Invånare 16-84 år som är fysiskt aktiva minst 150 min/vecka, andel (%)	   	66.0	66.6		64.5
▼ Invånare 16-84 år som äter frukt och grönt mer än 3 ggr/dag, andel (%)	   	18.0	18.8		19.8
<b>Kompletterande nyckeltal</b>					
▼ Levnadsvanor i befolkningen, index (max = 100)	   	76	65		52
▼ Invånare med övervikt eller fetma, andel (%)	   	51.6	53.8		58.9
▼ Medborgarundersökningen - Utbudet av gång- och cykelvägar är bra, andel (%)	   	88.3	-	84.5	-
▼ Medborgarundersökningen - Bra utbud av friluftsområden i kommunen, andel (%)	   	92.2	-	95.5	-
▼ Invånare 16-84 år som är stillasittande mer än 10 timmar per dag, andel (%)	   	16.1	18.1		19.7
▼ Deltagartillfällen i idrottsföreningar, antal/inv 7-20 år	   	20.9	25.5	27.5	29.3
Kvinnor som röker eller snusar vid graviditetsvecka 8-12, andel (%)	   	5.5	6.5	6.4	5.5

# Dialog - Hälsoläge

# Främja rörelse

## Varför ska vi främja rörelse?

Fysisk aktivitet ger stora hälsovinster - både för individen och för samhället.

- Stärker den fysiska och psykiska hälsan
- Förebygger sjukdomar, till exempel hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes, cancer, demens, artros och depression.
- Även små ökningar av fysisk aktivitet ger tydliga hälsoeffekter.

Stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet leder till:

- Stort mänskligt lidande och ohälsa
- Höga samhällskostnader i form av vårdkostnader och indirekta kostnader (exempelvis sjukfrånvaro, förtida död)



# Stöd för mer motion och träning

## Stöd för mer motion och träning

I Ulricehamns kommun vill vi främja hälsa och välmående. Ta hjälp av vår fysiska aktivitetslots, personliga träningsapp eller hur vi arbetar med träning på våra vård- och omsorgsboenden.

### Fysisk aktivitetslots →

Vill du börja röra på dig mer men är osäker på vilken aktivitet som passar dig? Då kan du få kostnadsfri hjälp av en fysisk aktivitetslots.

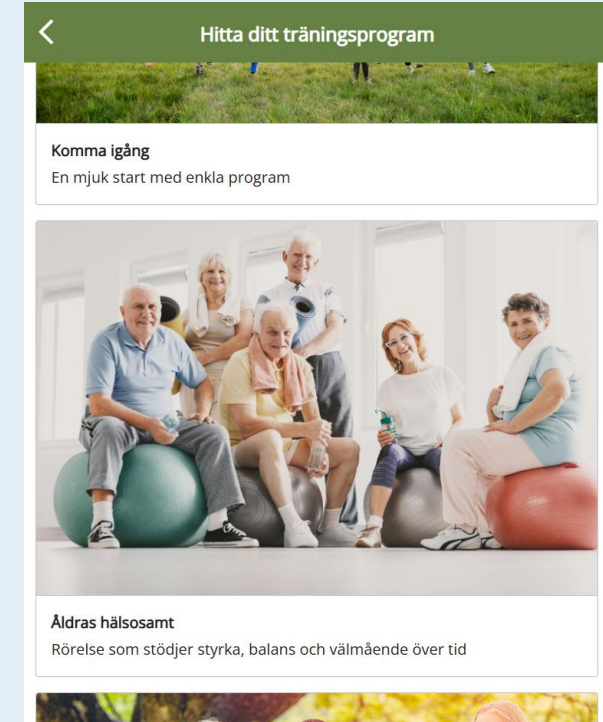
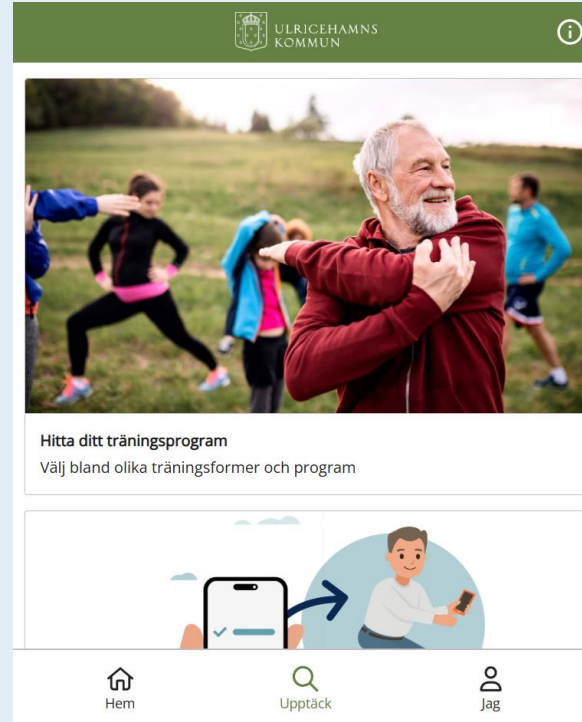
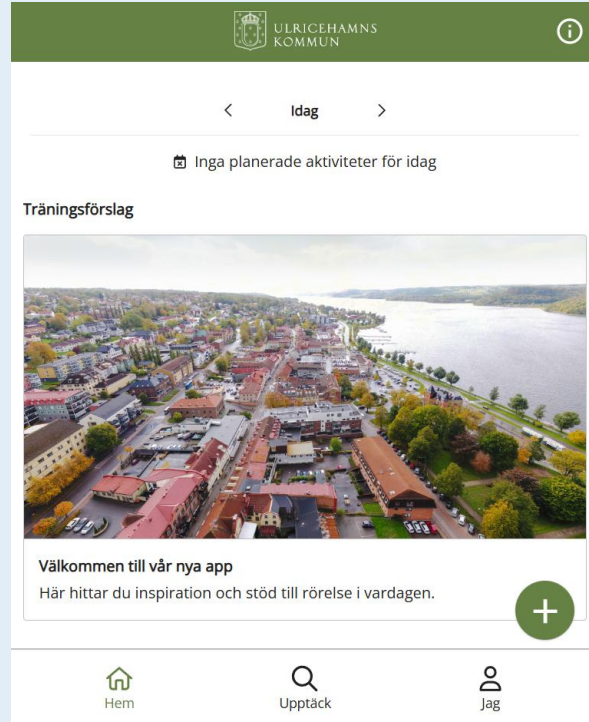
### Personlig träningsapp →

Vill du ha hjälp med motion och träning? Ulricehamns kommun samarbetar med företaget Exorlive och erbjuder en träningsapp.

### Träning för äldre →

Vill du röra på dig mer? Ulricehamns kommun samarbetar med ett företag som heter Exorlive och erbjuder träningsprogram för äldre. På...

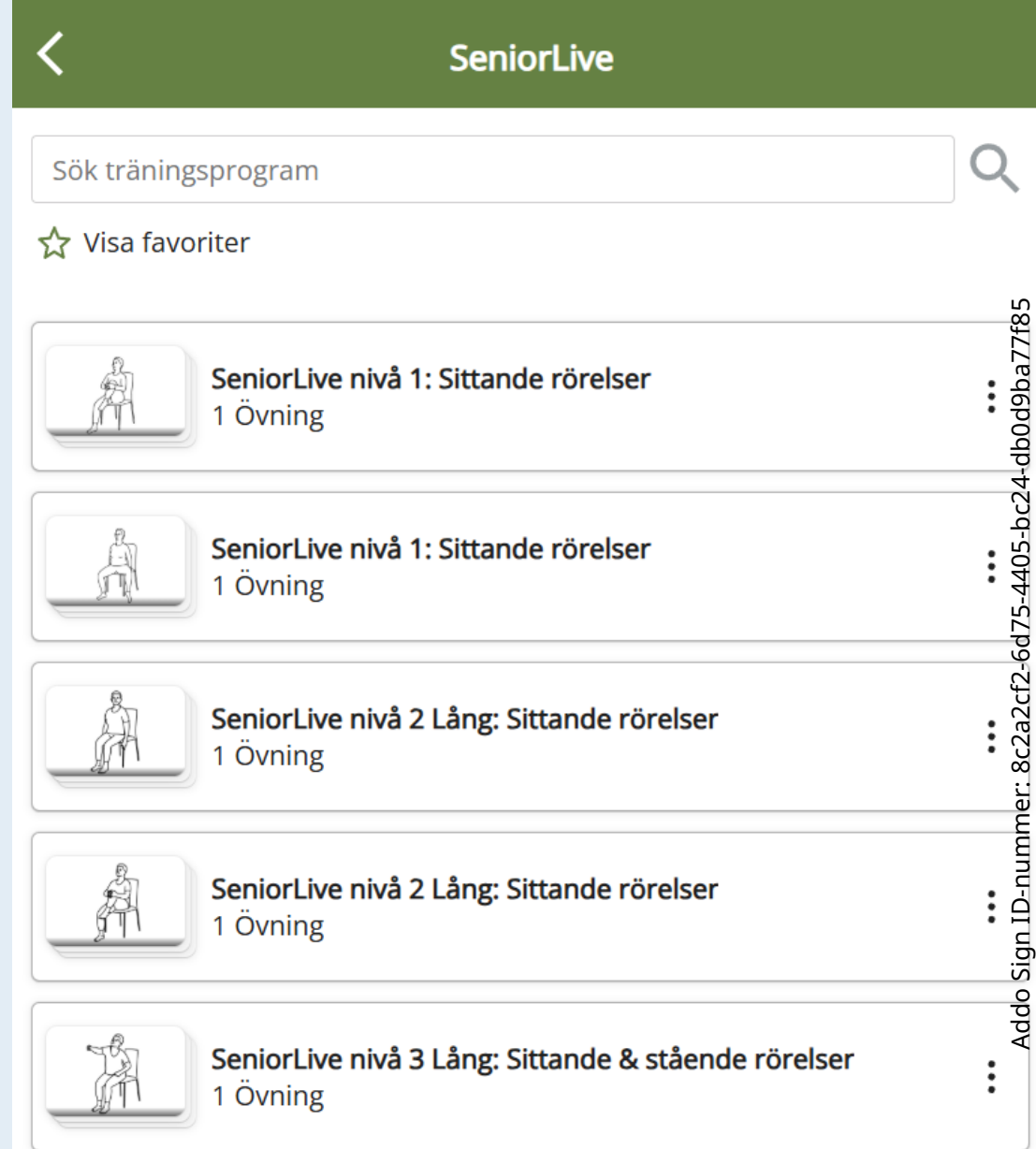
# ExorLive GO



# SeniorLive

Finns i appen ExorLive Go men har också distribuerats ut till vård- och omsorgsboende via USB-minne som ett stöd för aktivitetssamordnare att använda.

Ulricehamn.se har uppdaterats med information.



The screenshot shows the 'SeniorLive' app interface. At the top, there is a green header with a back arrow and the text 'SeniorLive'. Below the header is a search bar with the placeholder text 'Sök träningsprogram' and a magnifying glass icon. Under the search bar, there is a star icon followed by the text 'Visa favoriter'. The main content area displays a list of five exercise programs, each with an icon of a person sitting in a chair, the program name, and the number of exercises. Each item has a three-dot menu icon to its right.

- SeniorLive nivå 1: Sittande rörelser  
1 Övning
- SeniorLive nivå 1: Sittande rörelser  
1 Övning
- SeniorLive nivå 2 Lång: Sittande rörelser  
1 Övning
- SeniorLive nivå 2 Lång: Sittande rörelser  
1 Övning
- SeniorLive nivå 3 Lång: Sittande & stående rörelser  
1 Övning

Addo Sign ID-nummer: 8c2a2cf2-6d75-4405-bc24-db0d9ba77f85

# Fysisk aktivitetslots

# Återkoppling - Fysisk aktivitetslots

- Ny lots på plats 8:e Juni
- Arbetsgruppen har träffats vid två tillfällen
- Kartläggning av aktiviteter
- Samverkansmöjligheter - AME, Fritidsenheten
- Trygg start & Rörelseguiden
- Projektgruppen följer utvecklingen via statistik om kön, antal deltagare och via uppföljningssamtal med deltagarna.


## Fysisk aktivitetslots

Vill du börja röra på dig mer men är osäker på vilken aktivitet som passar dig? Då kan du få kostnadsfri hjälp av en fysisk aktivitetslots.

Aktivitetslotsen hjälper dig att hitta en aktivitet som passar dina önskemål och förutsättningar. Lotsen känner till vilka aktiviteter som finns i Ulricehamns kommun.

### Bra att veta

- Du kan kontakta aktivitetslotsen både med och utan fysisk aktivitet på recept (FaR).
- Aktivitetslotsen kan inte skriva ut FaR.
- Tjänsten gäller personer från 16 år.
- Det finns ingen drop-in. Du behöver boka kontakt via formulär eller telefon [070-279 59 96](tel:070-2795996).

[Kontaktformulär för Fysisk aktivitetslots](#) 

Så fungerar det



Vem kan få hjälp?



Kostar det något?



## Dialog - Fysisk aktivitetslots

- Andra funktioner i arbetsgruppen?
- Vill gärna boka in möten mellan vårdcentraler, rehabmottagningar och lotsen i höst.
- Informationsspridning - Vilken målgrupp förskrivs FaR till i huvudsak?
- Hur tillgängliggör vi aktivitetssammanställningen?
- Har styrgruppen input om hur arbetet ska fortskrida?
- Har styrgruppen förslag på andra samverkansmöjligheter?






# Hälsolots



ULRICEHAMNS  
KOMMUN

Signaturerna i detta dokument är juridiskt bindande. Dokumentet är signerat med Addo Sign säkra digitala signatur.  
Undertecknarens identitet registreras fysiskt i det elektroniska PDF-dokumentet och visas nedan.  
Alla tider anges i koordinerad universell tid (Coordinated Universal Time, UTC).

## Undertecknare

  <b>Lena Katarina Frimansson</b> h2z0vznz90nwh/ZjDWjZJFA  2026-06-02 10:52:32Z	  <b>HENRIK MALMBERG</b> Justerare 8ofdTESrg6bKrUjW8D7e4w  2026-06-03 09:44:42Z
  <b>NINA LANDSTRÖM</b> Socialchef - mötesordförande zAxD6UE/KlcSQdM56qyQ+w  2026-06-04 11:15:47Z	

## Dokument i försändelsen

2026-05-22 Protokoll Lokal Närvårdssamverkan.pdf SHA256: e11b109b808caa7704d97175606b8df17204b09b50c2b207e2d17c1d534ea713	
2026-05-22 Lokal Närvårdssamverkan Ulricehamn _ Bilaga 1 Presentation Folkhälsostateg.pdf 215c205f8efbc81451e1f6fd9a2da2a2e143b80c7703eba1a7eef6a7e1962050	SHA256:



Dokumentet signeras digitalt med den säkra signeringstjänsten Addo Sign. Signaturbeviset i dokumentet säkras och valideras med det matematiska hashvärdet för originaldokumentet.

Dokumentet är låst för ändringar och tidsstämplat med ett certifikat från en betrodd tredje part. Alla kryptografiska signeringsbevis är inbäddade i PDF-dokumentet ifall de ska användas för validering i framtiden.

Hur man verifierar dokumentets äkthet

Dokumentet är skyddat med ett Adobe CDS-certifikat. När dokumentet öppnas i Adobe Reader ser det ut att vara signerat genom Addo Sign signeringstjänst.