



# HÄ hälsan

HälsoAkademikernas medlemsblad • Nr 3 – juli 2017

## Ordföranden har ordet...

**Jag var färdig** med mina studier 1997 och har sedan dess arbetat i HälsoAkademikernas styrelse. Det har blivit rätt många år nu. Det ger mig ett hyggligt perspektiv på vår status och styrka på arbetsmarknaden.

Genom åren har det naturligtvis varierat hur eftertraktade hälsovetare är. Vi har som yrkesgrupp alltid varit konjunkturkänsliga, det vill säga ett område som det skärs i när ekonomin är sämre. Men vi kan se att vi är väletablerade inom offentlig sektor, framför allt kommun och landsting, och där är tjänsterna på kort sikt inte lika konjunkturkänsliga.

Nu och framåt då? Arbetsmarknaden ser generellt relativt bra ut men med två stora utvecklingsområden. Hälsovården med exempelvis FAR och Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder är en allt tydligare arena med behov av en hälsofrämjande spetskompetens.

En annan arena är skolan. Elevhälsoteamen varken hinner eller har kompetens att arbeta hälsofrämjande. Ett uppdrag de har enligt lag. Regeringen trycker i både Skolkommisionen slutbetänkande och framför allt i "Samling för rörelse" behovet av daglig rörelse utöver idrottslektioner.

Vi var i juni inbjudna av Miljöpartiet att prata och diskutera hur man förebygger psykisk ohälsa. Vi fokuserade på gruppen ungdomar och skolan som arena för förebyggandet. Vi har temat Skolan i detta nummer av Hälsan och kommer i höst ha temat psykisk ohälsa.

*Ha en bra sommar!  
Andreas Lövdahl*

## Skolor med hälso- pedagoger och hälsoprofil

**Skolan spelar en viktig roll inom hälsofrämjande arbete och är en betydande arena för att kunna nå ut med hälso-budskap till alla barn som växer upp i Sverige. Hälsofrämjande insatser inom skolan när därmed ut till alla elever, oavsett socioekonomisk bakgrund, med framgångsrikt arbete skulle det således påverka folkhälsan positivt på lång sikt. HälsoAkademikerna vill därmed tilldela hela detta nummer av Hälsan till just ämnet hälsofrämjande arbete inom skolan.**

**Skolan kan vara** den arena där hälsofrämjande arbete har störst effekt på barn och ungdomar och har inte bara positiv effekt på elevernas hälsa utan även deras studier, gällande exempelvis inlärningsförmåga och koncentrationssvårigheter. Det finns idag flera skolor med uttalad hälsoprofil som ser vikten av att satsa på hälsofrämjande arbete.

### Hälso pedagogens roll i skolan

Drottninghögsskolan i Helsingborg och Örnbergsskolan i Stockholm är två exempel på grundskolor som ser vikten av att ha en hälsoprofil och att anställa hälso pedagoger för att vara med och utveckla och arbeta hälsofrämjande inom verksamheten. Drottninghögsskolan har två hälso pedagoger och ett elevhälsoteam som varje dag ansvarar över att lägga fokus på mer rörelse och hälsofrämjande aktiviteter för eleverna. Hälsoinspiratörerna inspirerar eleverna till rörelse och bättre hälsa genom exempelvis rastaktiviteter, pausgymna under lektionstid, samarbeten med lokala föreningar och en allsidig idrottsundervisning. Hälso peda-

gogerna på Drottninghögsskolan ansvarar för det hälsofrämjande arbetet från början till slut, från information och planering till utvärdering.

Utifrån en vetenskaplig grund planerar en engagerad och ambitiös rektor att tillsammans med hälsomedvetna pedagoger och en hälso pedagog starta upp Örnbergsskolan till hösten 2017. Målet i den nya skolan är att eleverna ska kunna träna både kropp som knopp under skoltid. Ambitionen är också att främja friluftsliv och fysiska friskvårdsaktiviteter, både inom- och utomhus. Här kommer hälso pedagogen att ha en viktig roll i utvecklingsarbetet av skolans hälsoprofil och det hälsofrämjande arbetet med både elever och lärare. Förutom hälso pedagogen ska dessutom fyra hälsointresserade fritidspedagoger bidra till det hälsofrämjande arbetet med hjälp av utomhuspedagogik.

– Det har kommit in otroligt många kvalificerade ansökningar till tjänsterna som hälso pedagog, säger Ulrika Forsström, tillträdande rektor på den planerade Örnbergsskolan, till HälsoAkademikerna. Till den lokala nyhetssajten Bättre Stadsdel, som är en lokal nyhetssajt, anslagstavla och stadsdelsforum för Hägersten-Liljeholmen, Skärholmen och Älvsjö berättade Forsström i början av maj att det redan kommit in över 200 ansökningar för tjänsterna och att det är precis en sådan skola med fokus på kunskap, trygghet, trivsel, arbetsro och hälsa som hon skulle vilja ha till sina egna barn.

### Hälso pedagoger på skolan – ett fram-tidsyrke

Säkerligen hade många föräldrar hållit med

# Pojkar med mer idrott i skolan hade bättre betyg

Tidigare forskningsstudier visar att det kan finnas ett samband mellan daglig idrott i skolan och bättre skolprestationer. En ny, omfattande studie från Lunds universitet av niornas betyg ger ytterligare belägg för detta. Resultaten avfärdar samtidigt de viktigaste argumenten mot utökade idrottssatsningar i skolan.

Att lägga in mer idrott på schemat har ibland kritiserats. Dels för att det tar undervisningstid, dels för att tidigare studier visat att frakturrisken ökar.

– Motargumenten existerar inte längre. Våra studier visar att flickor och pojkar som hade idrott på schemat varje dag hade bättre fysisk utveckling. Pojkarna hade dessutom bättre betyg, berättar Jesper Fritz, doktorand vid Lunds universitet och läkare vid Skånes universitetssjukhus i Malmö.

I en ny avhandling har han fortsatt forskningen kring det tidigare uppmärksammade Bunkefloprojektet i Malmö där ett antal grundskoleklasser haft idrott på schemat varje dag, vilket motsvarar drygt tre timmar istället för en timme per vecka.

## Högre betyg

I studien ingick avgångsbetygen från årskurs nio från drygt 630 elever under perioden 2003-2012. Eleverna hade daglig idrott under hela skoltiden årskurs 1-9. Betygen jämfördes därefter med en kontrollgrupp med elever från likvärdiga Malmöskolor samt med niondeklassare i hela landet (cirka 1,1 miljoner elever). Studierna belägger inte orsakssamband, men genom forskningsprojektets utformning har ett antal möjliga felkällor inom demografi och socioekonomi undvikits.

Resultaten visade att de pojkar som hade daglig idrott i skolan presterade betydligt bättre än i kontrollgruppen. Betygen ökade, i genomsnitt med 13 poäng (av max 320 poäng) i dåvarande betygsystem. De högre resultaten innebar också att andelen pojkar som uppnådde gymnasiebehörighet ökade med sju procentenheter. I en jämförelse med övriga landet var skillnaderna ännu större.

– Daglig idrott är en möjlighet att lyfta en genomsnittlig skola till en högre presterande skola. Och den högre gymnasiebehörigheten har ett stort förebyggande värde. Pojkar som inte tar sig vidare till gymnasiet har en osäkrare framtid och löper ökad risk att hamna i problem, säger Jesper Fritz.

## Lyft för benmassa och muskelstyrka

Flickorna då? Här gick det inte att se någon tydlig skillnad. Jesper



Fritz menar att en trolig orsak är att flickorna har betydligt bättre betyg än pojkarna även utan daglig idrott i skolan. Utvecklingspotentialen är sannolikt betydligt lägre, bedömer Jesper Fritz och hans kolleger som gärna ser att fenomenet undersöks närmare. Men även flickorna har nytta av mer idrott. I avhandlingsarbetet ingår också en sjuårig uppföljning av hur benmassa och muskelstyrka påverkas hos elever som haft daglig idrott i skolan inom ramen för Bunkefloprojektet.

– Mina resultat stärker tidigare observationer. Elever med daglig idrott i skolan hade högre benmassa och bättre muskelstyrka, och effekten är starkare bland flickorna än bland pojkarna. Det som är nytt och intressant i min studie är att effekten ser ut att hålla i sig även efter puberteten då kroppen genomgår stora förändringar, berättar Jesper Fritz.

De aktuella resultaten visar samtidigt att frakturrisken i ett långsiktigt perspektiv är mindre. Den är något förhöjd i början och sjunker därefter. Forskningen på resultaten från Bunkefloprojektet fortsätter nu. Bland annat utökas undersökningarna av sambandet mellan fysisk aktivitet i skolan och betyg/prestationer. Inom några år planeras också en studie av hälsan i vuxen ålder för Bunkefloprojektets barn. Jesper Fritz, doktorand vid Institutionen för kliniska vetenskaper i Malmö, Lunds universitet, försvarade avhandlingen *Physical Activity During Growth – Effects on Bone, Muscle, Fracture Risk and Academic Performance* den 13 januari 2017.

Magnus Lindström

## Hälsovetarnätverk i Göteborg



Måndagen den 12 juni hade Hälsovetarnätverket i Göteborg en nätverksträff med temat *Ta dig vidare i karriären som hälsovetare* där inspirerande Elin Lingman, hälsovetare, anställd som verksamhetsutvecklare på Angereds Närsjukhus, föreläste om hur hon har tagit sig dit hon är idag. Under föreläsningen ägde en workshop rum där vi diskuterade frågor som: Vad är ditt

drömjobb eller mål? Hur är/var din plan för att nå dit? De 18 deltagarna fick post-it-lappar där de skrev ner alla idéer och tankar för att sedan samla in dem och diskutera i storgrupp. Syftet var att vi skulle diskutera och dela med oss av våra erfarenheter och tankar för att ta med sig dem till sin framtida hälsovetarkarriär. Tips som lyftes under kvällen var bland annat: bredda våra sökkriterier och hitta andra vägar till jobbet, nätverka och våga vara nyfiken, prova på att arbeta med olika målgrupper och läs kurser kopplat till ditt intresse. Vi vill tacka Elin för inspirerande föreläsning och alla som vara med och deltog för givande och intressanta diskussioner! Hopps vi ses på framtida nätverksträffar.

Sara Lundblad & Helena Andersson

Vill du starta ett hälsovetarnätverk i din kommun? Eller hjälpa till med nätverksträffarna i Göteborg? Hör av dig till [daniel.ainestrand@halsoakademikerna.se](mailto:daniel.ainestrand@halsoakademikerna.se)

# Daglig rörelse i skolan med en hälsocoach

**För att öka** barns dagliga fysiska aktivitet i skolan krävs lekfulla och varierande aktiviteter, fria från resultat och bedömning. Barnen själva vill dessutom känna sig delaktiga i den verksamhet som bedrivs och ha en vuxen inspiratör – med fördel en hälsocoach – som har tid och är engagerad, och som finns där för dem varje dag. Detta menar Pernilla Hedström, lektor i idrottsvetenskap vid Karlstads universitet, som har skrivit en avhandling inom området.

Regeringen har nu beslutat att alla elever i skolan ska erbjudas fysisk aktivitet varje dag. Detta utifrån den samlade forskning som finns om den fysiska aktivitetens betydelse för en god hälso-utveckling. Till grund för beslutet ligger också vetskapen om att många barn och unga inte är tillräckligt fysiskt aktiva jämfört med de rekommendationer som finns att tillgå. Exakt hur den dagliga rörelsen i skolan ska implementeras, förutom att ämnet idrott och hälsa får fler timmar till förfogande, är nu under utredning.

Pernilla Hedström, lektor i idrottsvetenskap vid Karlstads universitet, är mycket glad över det beslut som regeringen nu äntligen tagit. Hon tror dock att det redan nu även är viktigt att fundera över vem som bör ta det övergripande ansvaret i skolan för att daglig rörelse verkligen genomförs. Pernilla har genom sin avhandling undersökt om en hälsocoach i skolan skulle kunna fungera som en ny resurs i skolans vardag – en person som ansvarar för att planera och bedriva hälsofrämjande aktiviteter.

En hälsocoach anställdes på 20 procent under läsåren 2010-2013, i en grundskola. Dennes uppgifter var att planera och driva hälsofrämjande arbete med fokus på daglig fysisk aktivitet. Resultatet visade att alla elever som ingått i undersökningen, det vill säga även de elever som normalt sett inte uppskattade ämnet idrott och hälsa, gillade den nya funktionsrollen och de aktiviteter som hälsocoachen bedrev. Eleverna uppskattade verkligen de fysiska aktiviteter som bedrevs på ett lekfullt och varierat sätt, där de inte behövde känna pressen av att bli bedömda. Eleverna ville dessutom vara med och påverka innehållet i verksamheten, samt ha en delaktig och engagerad coach, för att känna sig extra motiverade till rörelse. Förutom eleverna värdesatte även vårdnadshavare och lärare hälsocoachens arbete på skolan. De såg ett tydligt behov av någon som kunde arbeta med hälsa på alla plan, för hela skolans verksamhet.

Slutsatsen av studien är att det sannolikt skulle behövas en huvudansvarig person – med fördel en hälsocoach eller någon med liknande befattning – som ansvarar för skolans hälsofrämjande arbete. Hälsocoachen behöver god kompetens inom området och ha ett stort engagemang. Därtill krävs tillräckligt med tid, helst en heltidstjänst samt ett gott stöd framförallt från rektor, men också från elevernas klasslärare. Detta för att på bästa sätt kunna möjliggöra en hälsofrämjande utveckling för eleverna.

Pernilla Hedström  
ernilla.hedstrom@kau.se

Länk till avhandlingen: <http://hdl.handle.net/2077/43372>

## Bidra till HAs svar på remiss Skolkommissionens slutbetänkande

2015 års skolkommision kom i april med sitt slutbetänkande som syftar till höjda kunskapsresultat, förbättrad kvalitet och ökad likvärdighet i skolan, *Samling för skolan – Nationell strategi för kunskap och likvärdighet* SOU 2017:35. Den innehåller förslagsområden som lagändringar, huvudmannaskap, globalisering, hållbarhet, digitalisering, kompetensförsörjning med mera. Det område som är mest intressant för oss hälsovetare är avsnitt 9.0 *En god miljö för lärande och utveckling* där bland annat områdena elevhälsan och en trygg läromiljö hanteras.

HälsoAkademikerna har diskuterat hur vi kan bidra till den svenska skolans utveckling. Att det finns en roll direkt och/eller indirekt i skolans verksamhet är tydligt och det finns en rad olika exempel från "verkligheten" på det. Jag träffade för ett tag sedan en kommunpolitiker som hade exempel från en skola där lärarna samarbetade med en hälsopedagog kring ungdomar med olika svårigheter kopplat till skolan.

HälsoAkademikerna kommer att svara på denna remiss senast den 1 september. Vi kommer att fokusera på avsnitt 9.0 där man tar upp frågor om skolans hälsofrämjande och förebyggande uppdrag. Bland annat skrivs det om sambandet mellan hälsa och lärande.

Arbetar du med, har erfarenheter av eller är du intresserad av frågor som kan relateras till vad detta slutbetänkande handlar om så tar vi tacksamt emot ditt bidrag. Allt från tips om något lokalt projekt, tips om studier till att delta i/leda en projektgrupp kring skolan.

Vi ser stor potential i skolan som kanske den viktigaste arenan för folkhälsoarbetet men även som en stor framtida arbetsmarknad för hälsovetare.

Andreas Lövdahl

## Samling för daglig rörelse

Regeringen har under våren tagit initiativ till något som heter *Samling för daglig rörelse*. Det är en helhetssatsning för att förändra den nuvarande bilden med barn och ungdomar som rör sig för lite, har hög frånvaro för skolans idrottslektioner, med mera.

Centrum för idrottsforskning (CIF) studie som redovisades 10 maj visade exempelvis på att bara 22 procent av flickor och 44 procent av pojkar rör sig i tillräcklig utsträckning.

CIF, Riksidrottsförbundet, GIH, Svenskt Friluftsliv, de två lärarfackförbunden är några som har bidragit med kunskap till denna kraftsamling.

En rad beslutade insatser är redan igång och fler beslut är på gång:

- Skolverket har fått uppdrag att ta fram förslag på skärpning i läroplanen så att rörelse kan öka under hela skoldagen, exempelvis på raster och fritids.
- Från 2019 ska undervisningstiden i Idrott och Hälsa öka med 100 undervisningstimmar under grundskolan.
- Riksidrottsförbundet via sina distriktsidrottsförbund ska samverka lokalt för att utveckla rörelseförståelse inom ramen för skoldagen.
- Skolverket har inrättat ett ekonomiskt bidrag för hälsofrämjande skolutveckling.
- Förskolans läroplan ska tydliggöras på området hälsosam livsstil.

Andreas Lövdahl

### Läs mer:

- [www.regeringen.se/rattsdokument/statens-offentliga-utredningar/2017/04/sou-201735/](http://www.regeringen.se/rattsdokument/statens-offentliga-utredningar/2017/04/sou-201735/)
- [www.regeringen.se/informationsmaterial/2017/05/samling-for-daglig-rorelse/](http://www.regeringen.se/informationsmaterial/2017/05/samling-for-daglig-rorelse/)



## Anna Olsson

Precis tagit examen som hälsovägledare på Luleå Tekniska Universitet

**Jag har tagit** examen! Tre års studier är till ända och även om målet under dessa åren varit att bli klar så är det ändå överkligt när dagen är kommen. Vi hade en fantastisk dag med glädjetårar, skålande, fotografering i massor och kramar. Jag kände mig spänd inför examensdagen, jag blir alltid lite nervös när det vankas avslut. Vid avslut såsom examen finns det någon slags förväntan hos alla samtidigt som stämningen är sorglig för att en era är slut. Vi hade en intensiv vecka med examinationer på våra uppsatser, föreläsningar för allmänheten samtidigt som vi passade på att göra trevligheter såsom lunch och fika. Behöver jag säga att jag var trött på fredagen? Oj vad spänningar som släppte! Axlarna åkte ner några centimeter och jag riktigt kände hur mina ansiktsmuskler slappnade av och lade sig till rätta igen. Nu har det gått en vecka med vila och reflektion och jag har landat i att det är klart, att jag är stolt över mig själv och mina klasskamrater och jag är redo för framtiden. Så, vad innefattar den då? Ja du,

det vet jag minsann inte. Jag har ju skrivit tidigare om att jag knåpat på mitt CV och personliga brev. Nu ligger de på skrivbord ute i Sverige någonstans, ett digitalt eller riktigt skrivbord, det är inte så noga, de är där ute. Jag har sökt flertalet arbeten med väldigt varierande arbetsbeskrivningar, men jag har ändå tyckt att de är relevanta för min utbildning, men framförallt för mig. Så nu är det att vänta på svar. Eller? Idag gick jag och funderade på om jag skulle ringa ett av de arbeten jag sökt och fråga hur rekryteringsprocessen går då ansökningsdatum har gått ut. Eller är jag för påstridig då? Men om jag inte ringer kanske det verkar som att jag inte är intresserad? Det är verkligen en balans det där och jag tänker att utfallet på ett samtal är väldigt beroende av vem det är i andra ändan. Tycker den som är ansvarig för rekryteringen att man är driven och klart intresserad, eller tycker personen bara att man ringer och slösar deras tid och istället borde vänta in mejl med vidare information kring den sökta tjänsten. Samtidigt vinner jag som

arbetssökande ingenting på att vara passiv. Nä minsann! Jag ringer imorgon. I nästa nummer får ni veta hur det gick, vilken cliffhanger!

Man lär sig mycket när man söker jobb tycker jag, både om sig själv men även kring processen i sig. Något som jag försöker tänka på är att till exempel intervjuer och telefonsamtal äger rum för både min och arbetsgivarens skull. Vad är det för arbetsklimat? Visst, arbetsuppgifterna är klargjorda och låter spännande, men resten då? Det är ju några timmar per dag som jag kommer tillbringa på min framtida arbetsplats. Jag har en vän som var med på en intervju där hon sökte jobbet frågade vad det var som gjorde att de trivdes på sitt arbete. Min vän och hans chef blev så paff att få en motfråga att de blev ställd och såklart mindes denna sökande. Hon fick jobbet.

Nästa gång jag skriver här får ni höra vidare om min resa från student ut i arbetet. Men till dess, ha en riktigt fin sommar! ■ ■ ■

### Fortsättning från sidan 1

Forsström om att det varit det självklara valet av förskola för deras barn. Men tyvärr fick HälsoAkademikerna strax innan publicering beskedet från Forsström att politikerna valt att skjuta upp starten av skolan med minst ett år. HälsoAkademikerna beklagar politikernas beslut djupt och hoppas att Örnsbergsskolan får en ny chans 2018. Forsström påpekar att det hälsofrämjande arbetet som beskrivs i skolans Elevhälso-plan kan utvecklas.

– Nu när vi ser hur dåligt många unga mår, både fysiskt och psykiskt, behöver något radikalt göras för att bryta den negativa trenden!, tillägger Forsström.

Förhoppningsvis kommer politiker och fler engagerade rektorer att se vikten av att arbeta med hälsofrämjande insatser inom skolväsendet och fördelen med att anställa hälsopedagoger som ett komplement till idrottslärare och övrig personal som redan arbetar hälsofrämjande på skolorna.

– Hälsopedagoger är en ny men självklar kompetens som behöver implementeras i skolans verksamhet, kommenterar Forsström.

Karin Danelli



Akademikernas  
a-kassa

[www.aea.se](http://www.aea.se)

HälsoAkademikerna finns  
på LinkedIn & Facebook!



Anmäl din e-postadress på  
MIN SIDA på [srat.se](http://srat.se)



Yrkesföreningen för akademiker inom  
idrott, friskvård, hälsa och folkhälsa

#### ORDFÖRANDE

Andreas Lövdahl  
Stockholm  
[ordforande@halsoakademikerna.se](mailto:ordforande@halsoakademikerna.se)

#### LEDAMÖTER

Daniel Ainestrand  
Kiruna  
[daniel.ainestrand@halsoakademikerna.se](mailto:daniel.ainestrand@halsoakademikerna.se)

Amanda Backlund  
Västerås  
[amanda.backlund@halsoakademikerna.se](mailto:amanda.backlund@halsoakademikerna.se)

Leif Gustafsson  
Vänersborg  
[leif@halsoakademikerna.se](mailto:leif@halsoakademikerna.se)

Karin Danelli  
Göteborg  
[karin.lindelof@halsoakademikerna.se](mailto:karin.lindelof@halsoakademikerna.se)

Magnus Lindström  
Arvika  
[magnus.lindstrom@halsoakademikerna.se](mailto:magnus.lindstrom@halsoakademikerna.se)

Agneta Mattiasson  
Göteborg  
[agneta.mattiasson@halsoakademikerna.se](mailto:agneta.mattiasson@halsoakademikerna.se)

HEMSIDA  
[www.halsoakademikerna.se](http://www.halsoakademikerna.se)

Ansvariga förhandlare SRAT  
Maria Yngvesson  
08-4424461  
[maria.yngvesson@srat.se](mailto:maria.yngvesson@srat.se)

Frida Lingehall  
08-4424478  
[frida.lingehall@srat.se](mailto:frida.lingehall@srat.se)

#### SRATs KANSLI

SRAT  
Box 1419  
111 84 STOCKHOLM  
[kansli@srat.se](mailto:kansli@srat.se)  
[www.srat.se](http://www.srat.se)

### KONTAKTA HÄLSOAKADEMIKERNA

SRAT