

Ett gott hälsoläge som kan bli bättre.

Ålänningarnas hälsoläge är i dagsläget bra men det finns utmaningar och oroväckande hälsotrender. Medellivslängden på Åland är högst av alla regioner i Finland och fortsätter att öka stadigt. Åland har det lägsta sjuklighetsindexet av alla regioner i Finland. Det gynnsamma läget beror dels på att det finns mycket i det åländska samhället som främjar hälsan, dels på att hälso- och sjukvården och socialvården fungerar relativt bra.

Det är således viktigt att värna om de välfungerade delarna av det åländska samhället och fortsätta arbeta för en bärkraftig och hållbar utveckling.

Oroväckande hälsotrender i vårt samhälle.

Den psykiska hälsan behöver främjas mer. Psykisk ohälsa har ökat även bland barn och unga. Detta har lett till fler sjukdagpenningstidperioder, fler rehabiliteringsinsatser och barn och ungdomar har näst flest besök i primärvården.

Befolkningens levnadsvanor bör förbättras snabbt.

Det behövs omfattande åtgärder för att snarast förbättra de levnadsvanor som påverkar hälsan i framtiden. Dagens utmaningar är att :

- majoriteten av åländska barn, vuxna rör på sig betydligt mindre än rekommenderat
- många har bristfälliga matvanor, särskilt barn och unga
- en fjärdedel av 20-64 åringarna en tredjedel av personer över 64 dricker för mycket alkohol.

Det är ett faktum att psykisk och fysisk hälsa hör ihop för det allmänna välbefinnandet.

Landskapsregeringens projekt HEJA gör Åland friskare.

Detta projekt bygger på målet för Folkhälsostrategin för Åland 2023-2030.

Målet är att alla skall må så bra som möjligt nu och i framtiden. Hälsoskillnader som beror på kön eller sociala och ekonomiska faktorer skall minska. I förlängningen innebär detta minskade kostnader för hälso- och sjukvården.

Rekommendationer gällande fysisk aktivitet.

0 – 5 år, busa, springa och hoppa minst 3 timmar per dag. Begränsa stillasittandet och skärmtiden så mycket om möjligt.

6 - 17 år. Minst 1 timme motionsträning i genomsnitt per dag och högintensiv muskel- och skelettstärkande träning 3 gånger i veckan. Variera träningen.

Vuxna. Måttlig uthållighetsmotion, t.ex. löpning, cykling, simning eller dans 2,5 timmar per vecka. Två gånger i veckan bör träning av muskelstyrka och rörelsekontroll ingå.

Roger Eriksson

Ordförande för ÅMF 2023.

