

Att samarbeta för att främja hälsa och förebygga sjukdom

Carl Johan Sundberg
Professor, dekan KI Nord
Karolinska Institutet

Ledamot

F.d. ordförande, medgrundare

F.d. ordförande, medgrundare

Styrgrupp, Generation Pep

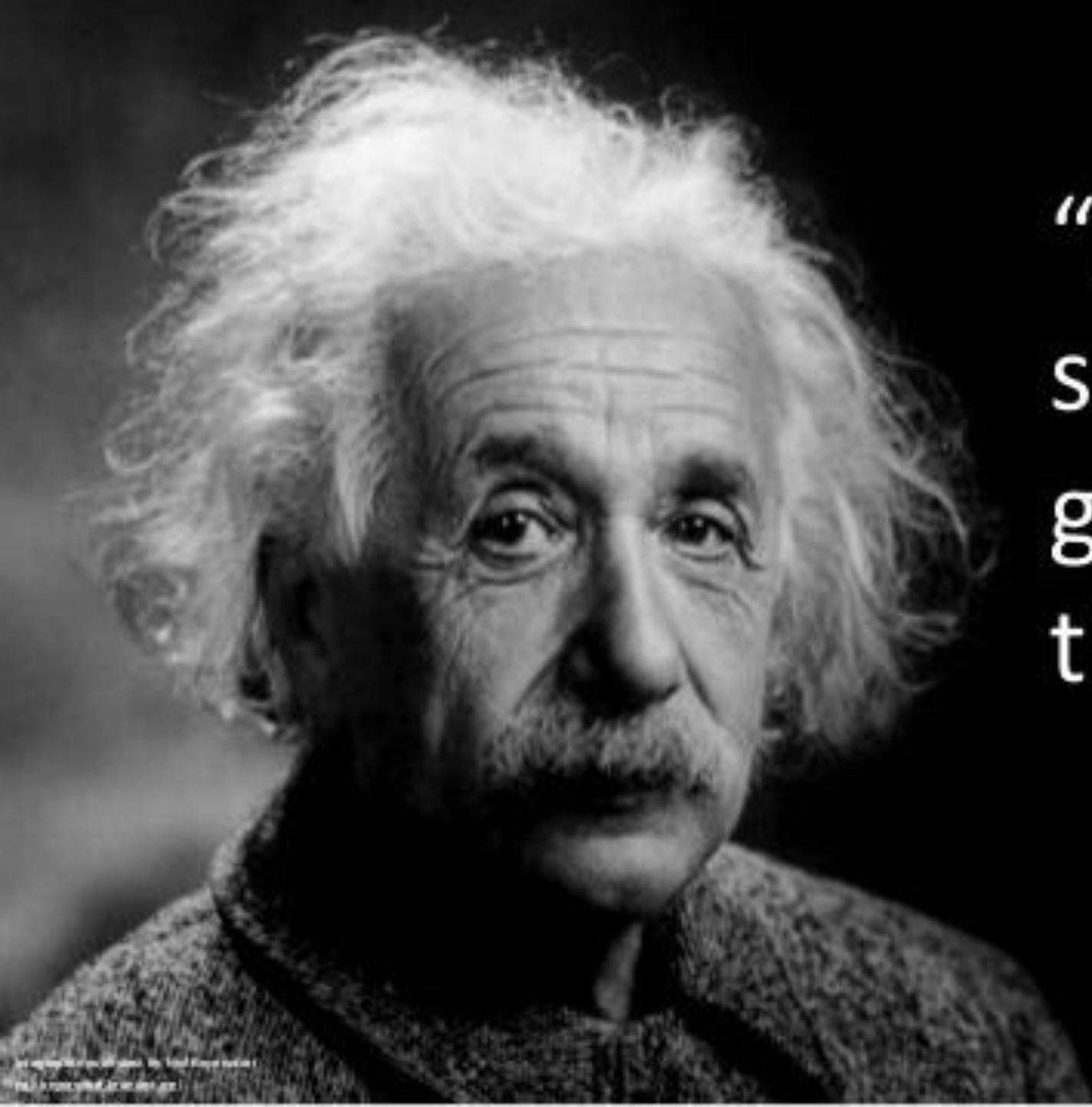
Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet

Forska!Sverige



En samlande nationell
organisation för
främjande av hälsa och
förebyggande av sjukdom för

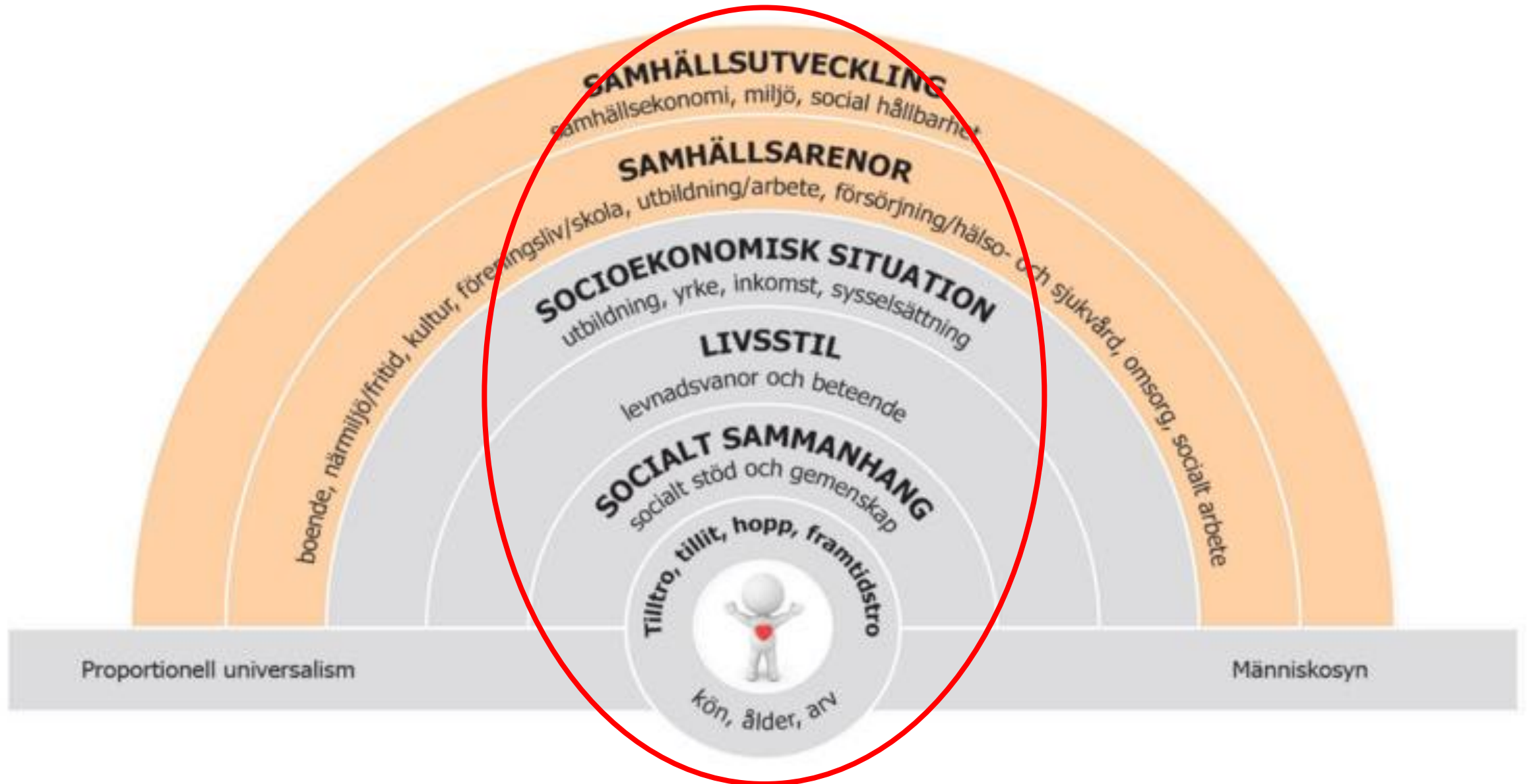
**Bättre hälsa, välbefinnande
och välfärd**



“Intellectuals
solve problems;
geniuses prevent
them.”

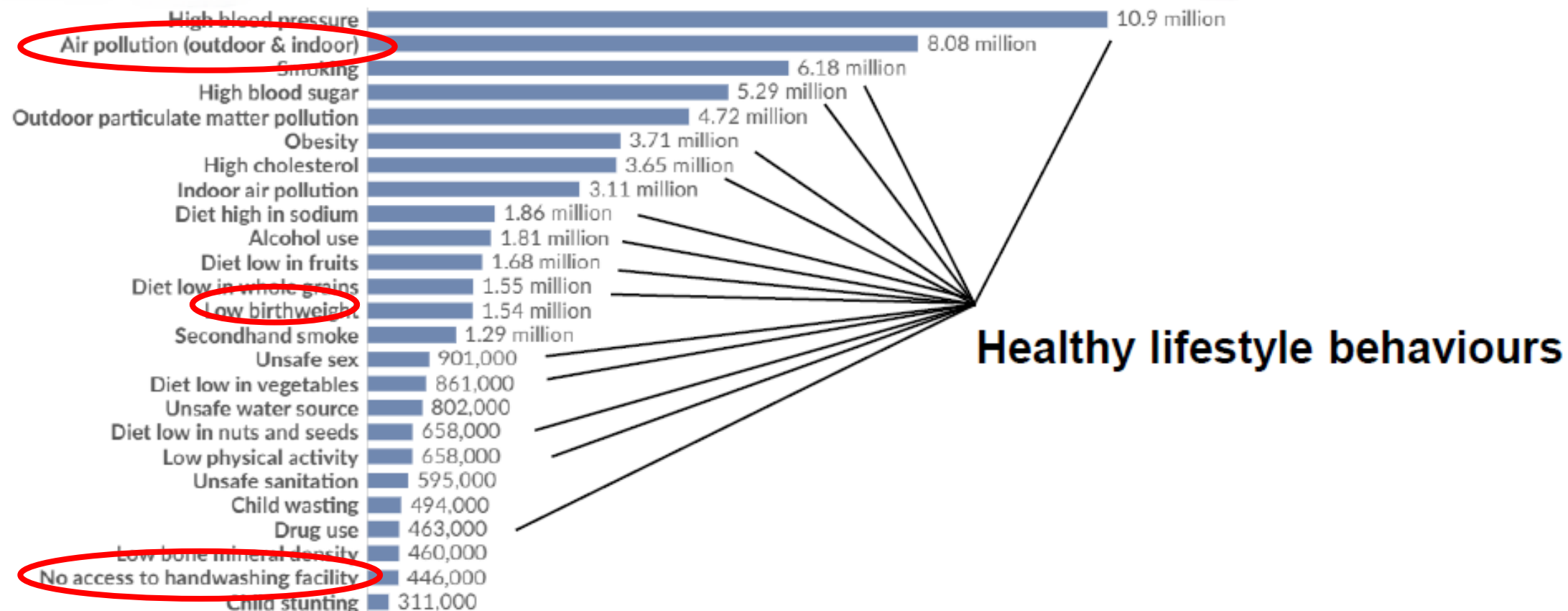
Albert Einstein

Förutsättningar och bestämningsfaktorer för hälsa



Deaths by risk factor, World, 2021

The estimated annual number of deaths attributed to each risk factor. Estimates come with wide uncertainties, especially for countries with poor vital registration.



Data source: IHME, Global Burden of Disease (2024) - [Learn more about this data](#)

OurWorldinData.org/causes-of-death | CC BY

Note: Risk factors are not mutually exclusive. The sum of deaths attributed to each risk factor can exceed the total number of deaths.

Bakgrund

– varför behövs en nationell kraftsamling?



Onödig ohälsa – ett växande och kostsamt problem

Ojämlig hälsa

Påverkbara orsaker till mycket stor del

Dock: avsaknad av en oberoende samlande kraft som

samlar, samordnar och driver på det

- hälsofrämjande
- sjukdomsförebyggande

arbetet nationellt

Vilka har varit med och bidragit i tillskapandet av Ett Friskare Sverige

Arwidssonstiftelsen
Axfood
Cancerfonden
Capitainer
Chalmers
Dietisternas riksförbund
EUPATI
Forska!Sverige
Generation PEP
GIH
Grästorp kommun
Gyncancer
Göteborgs Universitet
Health Integrator

Hjärt-lungfonden
Hjärnfonden
HOBS
IF Försäkring
Kroppsterapeuterna
Kungsbacka kommun
Linköping Universitet
Livsmedelsakademin
Mälardalen Högskola
Mölndals kommun
Novo Nordisk fonden
Paradiset
Planetary Health
Proformia

Region Halland
Region Skåne
Region Stockholm
Sigtuna kommun
SISU Göteborg
Storfors kommun
SKR
STUNS
Umeå Universitet
Uppsala Universitet
Vitala Health
Västergötland region
YFA

Styr- och arbetsgrupp



Styrgrupp

Ebba Carbonnier (SweLife)

Sara Kraft Westrell (Axfood)

Jenny Kölfors (Hjärt-lungfonden)

Elin Ramfalk (Cancerfonden)

Kristina Ström Olsson (IF)

Helena Linge (Region Halland)

Anette Jansson (Hjärt-lungfonden)

Arbetsgrupp

Carl Johan Sundberg (KI)

Stefan Swartling Peterson (KI)

Anna Birgersdotter (KI)

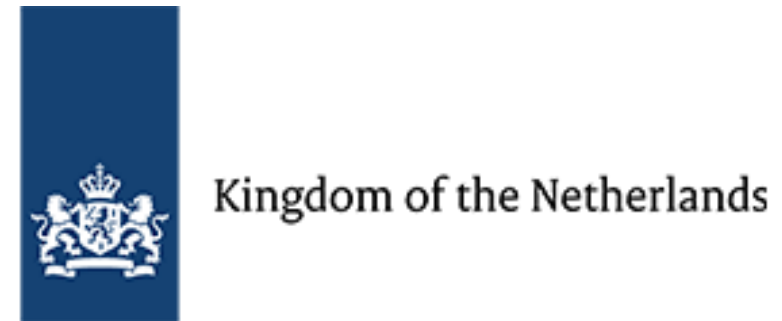
Evelina Flodkvist (KI)

Katarina Steen Carlsson (LU, IHE)

Kristian Bolin (GU)

Mats Börjesson (GU)

Internationella samarbetspartners



Ett Friskare Sverige – Vision & Mission



Vision: God, jämlik och hållbar hälsa - för alla i Sverige

Mission: Att genom samverkan och påverkan minska hinder för god, jämlik och hållbar hälsa

Övergripande mål: Att etablera Ett Friskare Sverige – en nationell samlande organisation för hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande som skall bidra till att:

- utveckla ett bättre fungerande svenskt "ekosystem" för dessa frågor
- minska hinder för god, jämlik och hållbar hälsa genom samarbete och påverkan
- analysera och kommunicera vikten av fungerande och kostnadseffektiva förebyggande åtgärder ur ett hälso- och socioekonomiskt perspektiv med välfärdsekonomi som långsiktig inriktning
- människor i Sverige år 2040 skall ha ytterligare 5 år av god hälsa*

*Beräkningen av "år av god hälsa" beror på åldersgrupp men kan tillämpas på både yngre och äldre personer

Plattform för samverkan och påverkan



Samverkan med aktörer/intressenter:

- Civilsamhälle
- Medborgare
- Myndigheter
- Näringsliv
- Akademin
- Finansiärer

Påverkansarbete riktat till:

Beslutsfattare/politiker

- Department
- Riksdag
- SKR
 - Kommuner
 - Regioner
- Myndigheter
- Näringsliv
- Preventionsaktörer
- FoU-finansiärer

Årliga processmål – Ett Friskare Sverige



1. Konsultationsprocess - medlemmar

- Slutprodukter:
 - Handlingsplan för organisationen
 - **Förslagsrapport** inom årets fokusområde riktad till beslutsfattare
- **Policyförändringar** (skatter, ersättningssystem och andra regelverk etc.)
- Resursförstärkningar
- Förändringar av organisation och ansvarsfördelning

2. Nationell promotions- och preventionsrapport

- Samhällskostnader
- **Fungerande och kostnadseffektiva metoder**
- Visualisera nyckeldata (ex. Tunnelbanekartor eller bostadsområden för att visa hälsoskillnader)

3. Samla och uppvakta beslutsfattare nationellt, regionalt och kommunalt

- Preventionsmiljarden
- Utdelning av utmärkelser

4. Arrangera en nationell **preventionsdag**

5. Samverka med referensgrupp från nationella och internationella partners

- VIC Health, Health Holland, Agita Mundo & Chile



Tack!



Stefan Swartling Peterson

 stefan.swartling.peterson@ki.se

 +46 70-834 52 67



Evelina Flodkvist

 evelina.flodkvist@ki.se

 +46 70-515 77 27



Carl Johan Sundberg

 carl.j.sundberg@ki.se

 +46 70-517 68 86



Anna Birgersdotter

 anna.birgersdotter@ki.se

 +46 73-962 55 46

Sundi at a Glance



Who?



What?

- New digital service **www.sundi.eu**, publicly available since April 2025
- Easy-to-understand, high-quality, **evidence-based support for a healthy lifestyle**
- Initially targeting the **population aged 55+** in Germany, Sweden and beyond
- **Chatbot** for questions on health topics in 80 languages
- Videos, audios, infographics, self-checks, **goal setting tool** under development
- Links to **external services** for recipes, sports and relaxation exercises

Förstudier bakom Ett Friskare Sverige



- Prophet
 - EU-finansierat
 - Precisionsprevention i samarbete med andra länder i EU
- ENGAGE
 - SweLife-finansierat
 - Utredde behovet av den tilltänkta organisationen
- HälsaSverige
 - SweLife-finansierat
 - Tillskapandet av organisationen

Ramverk



Strategier

- **Kunskapsbaserad påverkan:** Driva opinionsbildning genom forskning och evidensbaserad kommunikation.
- **Samverkan:** Bygga partnerskap mellan forskning, offentlig sektor, civilsamhälle och näringsliv. Kartläggning av organisationer inom området.
- **Lyfta goda exempel**
- **Policyarbete:** Arbeta för lagstiftning och incitament som främjar sunda levnadsvanor.
- **Kunskapsspridning:** Processer för att ställa krav på politiker och beslutsfattare.
- **Forskning och Utvärdering:** Arbeta för förutsättningar för forskning inom vårt område.

Fokusområden

Organisationen kommer att rikta sig mot prevention av de största folksjukdomarna i Sverige genom följande områden:

*bestäms av medlemmar senare

Organisation och Styrning

- Styrelse med representanter från akademi, offentlig sektor och civilsamhället.

Finansiering

- Offentliga bidrag och forskningsanslag.
- Samarbetsavtal med näringsliv och ideella organisationer.
- Donationer och sponsring inom ramen för etiska riktlinjer.
- Medlemsavgifter.

Uppföljning och utvärdering

- Kontinuerlig effektmätning av genomförda insatser.
- Transparens och rapportering av resultat till allmänhet och intressenter.
- Justering av strategier baserat på forskningsresultat och utvärderingar.



Vad är hälsa och hur mäts den?

Och folkhälsa – vad är det?

Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte bara frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning (WHO 1948)

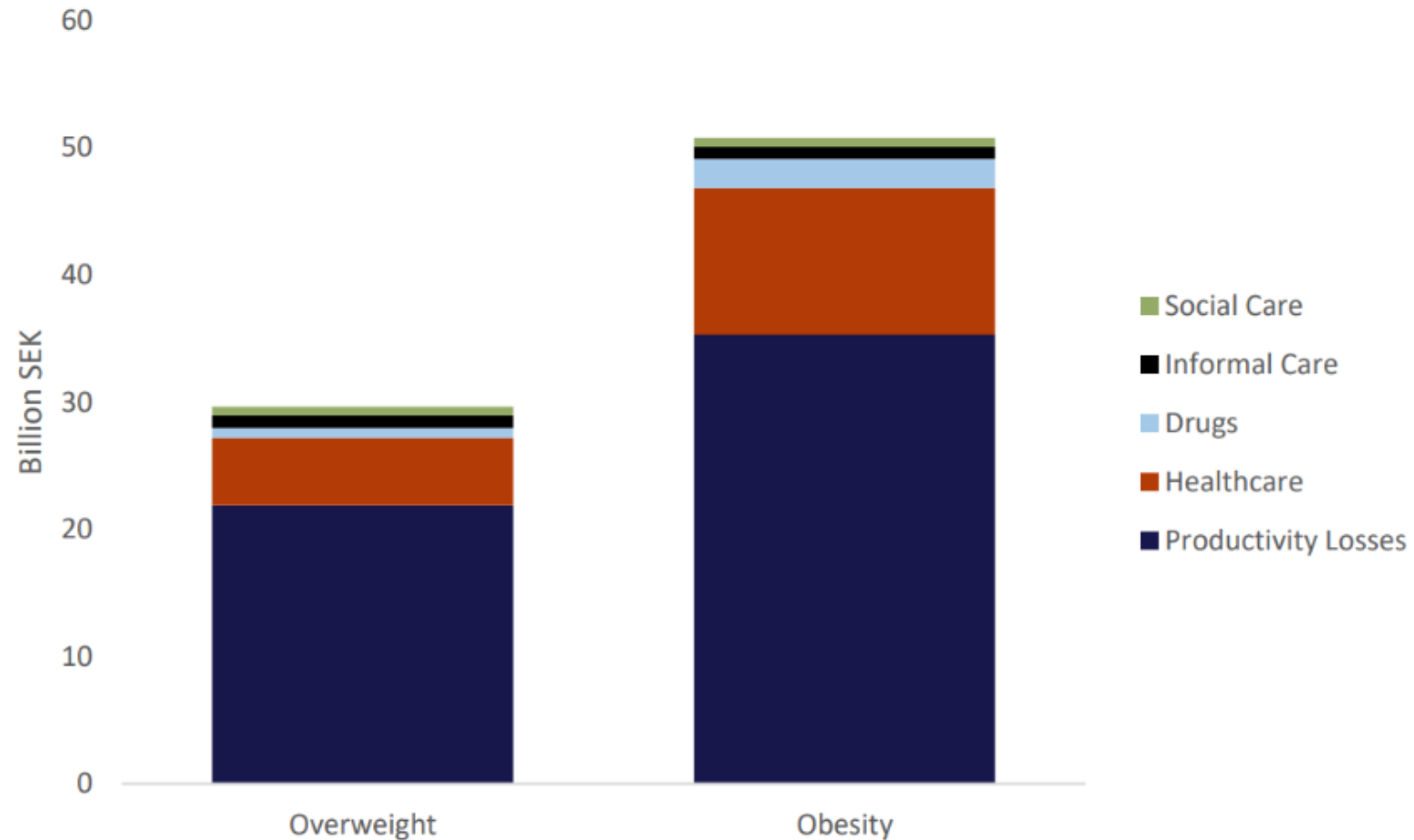
Hälsa är en resurs i vardagslivet, inte livets mål (WHO 1986)

- Medellivslängd
- Allmänt självskattat hälsotillstånd
- Diagnosticerad sjukdom
- Folkhälsa – hälsan i olika grupper utifrån bl.a. kön, ålder, utbildningsnivå, etnicitet och typ av bostad

Sveriges samhällskostnader – och förväntad utveckling

Område	Nuvarande kostnad (ca)	Prognos / framtidsbild
Psykisk ohälsa	192 mrd (2025)	Trend ↑, gäller särskilt i produktionsbortfall
Övervikt & fetma	80 mdr (2023)	Ökning till 99 mdr år 2040
Cancer	57,9 mdr (2022)	Ökning till 62,4 mdr år 2030; 71,4 mdr år 2050
T2-diabetes	20,6 (2023)	Trend ↑

IHE Rapport om övervikt och obesitas 2025



Hur mycket går till förebyggande hälsoarbete?

- Förebyggande hälsoarbetet utgör för ca 3 procent av de offentliga sjukvårdsbudgetarna (WHO & OECD)
- En fördubbling skulle spara flera miljarder om året i Sverige
- På tio år skulle det leda till 1,5 miljoner färre vårdtillfällen och en besparing på 20 miljarder för vård och produktionsbortfall

2,8%

Enbart 2,8 procent av kostnaderna för hälso- och sjukvård går till förebyggande insatser (genomsnitt OECD). 60,3 procent går till behandling. Mer pengar läggs på administration (3,6 procent) än på att förebygga hälsa.

Källa: OECD.

Ekonomiska avkastningen

1:6

OECD har beräknat att varje krona som spenderas på att förebygga fetma genererar upp till en sexfaldig ekonomisk avkastning, och i sämsta fall får man "bara" pengarna tillbaka.



Att satsa **en** miljard årligen på att förebygga ohälsa - eller fortsätta att varje år lägga 70 miljarder på

- kostnader som relaterar till **fetma** i Sverige
- kostnader som relaterar till **hjärt-kärl**-sjukdomar i Sverige.

Uppemot 70 miljarder är också vad man räknar med att cancervården kommer att kosta Sverige 2040.

Det är kostnader för sjukdomar som till stor del går att förebygga. Så vad lägger vi pengar på?

Källa: Regeringskansliet, Bloomberg, Folkhälsomyndigheten, Cancerfonden

Return on investment of public health interventions: a systematic review

Masters R, et al. *J Epidemiol Community Health* 2017;**71**:827–834.

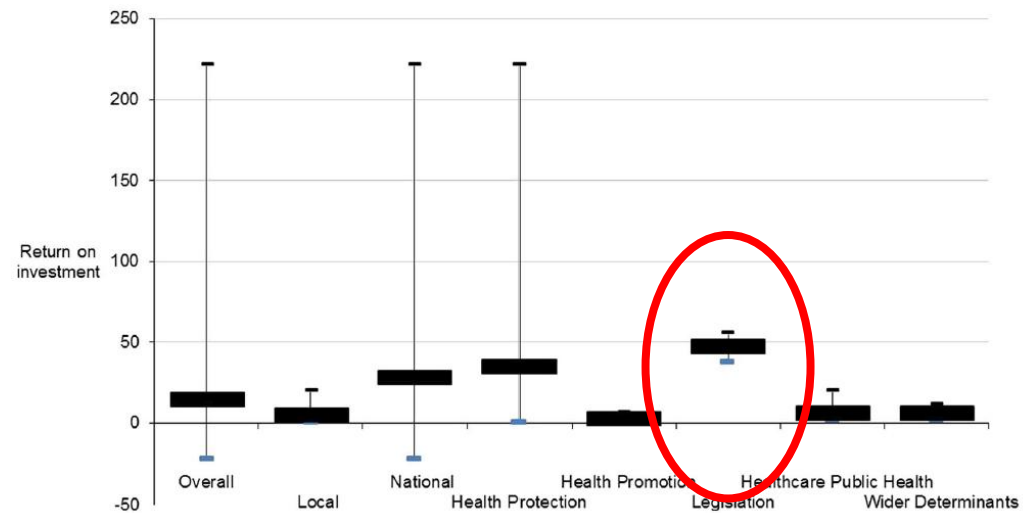


Figure 1 Median, maximum and minimum return on investment values stratified by specialism.

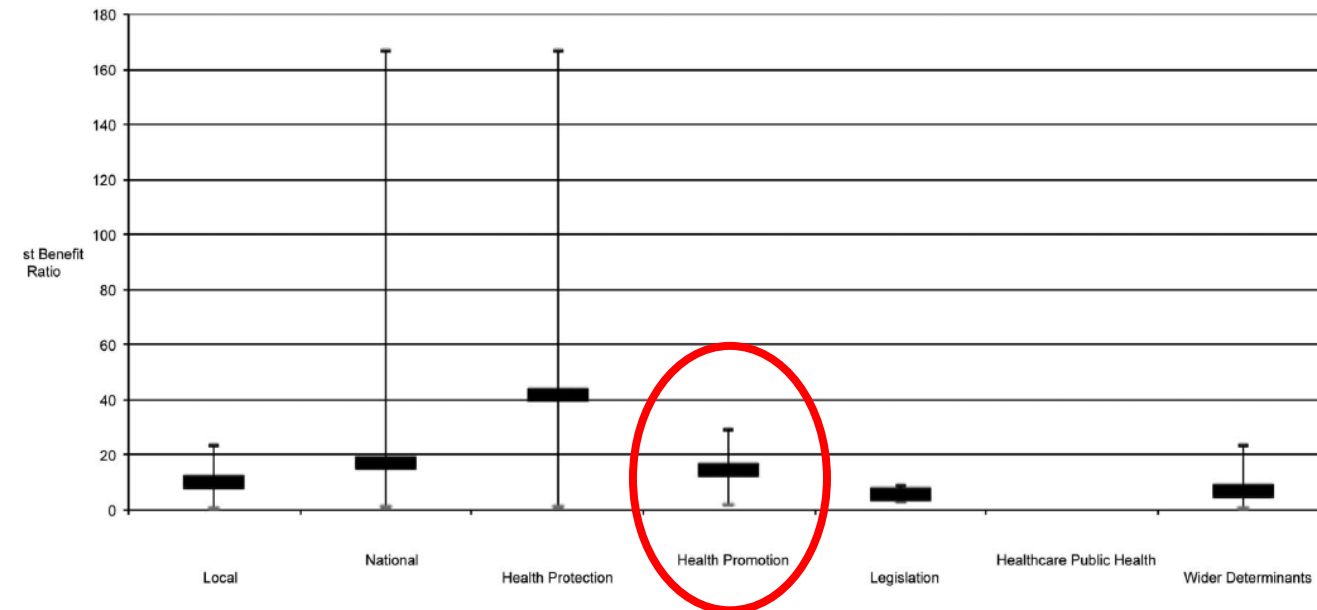


Figure 2 Median, maximum and minimum cost:benefit ratios stratified by specialism.

År 2012 genomförde Folkhälsoinstitutet en uppmärksamhetsvecka under parollen ”Ett friskare Sverige



Stort intresse för Ett friskare Sverige

Om en vecka startar återigen uppmärksamhetsveckan Ett friskare Sverige, 15–21 oktober. Intresset för veckan, som uppmärksammar vikten av bra matvanor och fysisk aktivitet är fortsatt stort. I nuläget finns 1500 anmälda aktiviteter över hela landet. Bakom initiativet står Statens folkhälsoinstitut, på uppdrag av regeringen.

– Det är väldigt roligt att det är så många aktiviteter runt om i landet under den här veckan. Det är ett kvitto på att många vill vara med och bidra till ett aktivt liv och bra matvanor. Hur vi äter och rör på oss har stor betydelse för vår hälsa, säger Eva Söderberg, projektledare för Ett friskare Sverige på Statens folkhälsoinstitut.

Drygt 500 arrangörer av en mängd olika aktiviteter bland kommuner, landsting, ideella organisationer och privata aktörer återfinns över hela landet. Många av aktiviteterna är öppna för alla, medan vissa sätter särskilt fokus på någon av de fyra målgrupperna: barn, ungdomar, äldre och personer med intellektuell funktionsnedsättning där behovet av att arbeta med goda matvanor och fysisk aktivitet är särskilt viktigt.

– Vi hoppas att många tar chansen och deltar i de aktiviteter som arrangeras under veckan, säger Eva Söderberg.

Veckan invigs av barn- och äldreminister Maria Larsson och Sarah Wamala, generaldirektör vid Statens folkhälsoinstitut, måndagen den 15 oktober på träffpunkten Hörnan i Huskvarna som drivs av frivilliga seniorer.

På Ett friskare Sveriges webbplats, www.ettfriskaresverige.nu finns alla anmälda aktiviteter i just ditt område samlade. Media välkomnas att närvara på de olika arrangemangen.

Ett friskare Sverige är en uppmärksamhetsvecka kring mat och fysisk aktivitet som på uppdrag av regeringen genomförs den 15–21 oktober, 2012. Syftet är att öka kunskapen och medvetenheten om goda matvanor och fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsan. Dessutom uppmärksammar veckan sociala skillnader i hälsa och personer med intellektuell funktionsnedsättning. Uppmärksamhetsveckan bygger vidare på det långsiktiga folkhälsoarbetet som görs över landet och såväl ordinarie verksamheter som särskilda aktiviteter kommer att synliggöras.