



I AM FOR U

DEN VIKTIGA FOLKHÄLSAN



En fördjupning i

Medvetenhet  Folkhälsa



FOLKHÄLSA – VAD ÄR DET?

Folkhälsa – det är viktigt – men vad är det för någonting? Vad betyder det? Går vi till olika officiella källor, sådana som exempelvis WHO, Folkhälsomyndigheten, Nationalencyklopedin och andra så tonar följande beskrivning fram:

Folkhälsa kan beskrivas som det allmänna hälsotillståndet i en befolkning. Och där ansvaret för den individuella hälsa är ett samspel mellan individen och samhället så är folkhälsa mera ett ansvar för samhället. Folkhälsan är den samlade hälsan i en befolkning och innefattar både fysisk, psykisk och social hälsa. Den mäts via parametrar som medellivslängd, förekomst av olika sjukdomar, upplevd livskvalitet m.m. och här i Sverige är det Folkhälsomyndigheten som ansvarar för folkhälsoarbete och smittskydd.



En utgångspunkt är att god folkhälsa både är bra för individen OCH sparar resurser åt samhället – eftersom det oftast är mycket mer kostnadseffektivt att förebygga än att behandla sjukdom. Här finns en tydlig etisk konflikt inbyggd, mellan samhällets intresse av kostnadseffektivitet och individens rätt till självbestämmande, inklusive rätten att få leva ohälsosamt! *Den där fria viljan...!*

Hälsan i befolkningen formas genom ett samspel av olika faktorer, dels individen själv, som genetiska faktorer, livsvillkor, levnadsförhållanden och levnadsvanor. Dels påverkas den också av olika politiska beslut, samhällets organisation och resurser – och en lång rad andra faktorer.

Enligt WHO innebär god folkhälsa att hälsan är så god och så jämnt fördelad som möjligt bland olika grupper i samhället. Alla ska ha samma möjligheter till god och jämlik hälsa och ett långt liv.

Hälsan förbättras generellt sett över tid – men inte för alla. Det vi ser i Sverige idag, det är tydliga skillnader i hälsa mellan grupper med olika social position, utifrån sådant som utbildning, inkomst och yrke. Ofta är hälsan sämre ju lägre vi står på den sociala skalan. Enligt Folkhälsomyndigheten varierar förutsättningarna för god hälsa, där en del av dessa numera har avstannat eller försämrats. Skillnaderna mellan olika grupper har ökat och fler både barn och vuxna lever idag med relativt sett låg ekonomisk standard, som tillsammans med utbildning är viktiga förutsättningar för livsvillkor och hälsa senare i livet. De som är utsatta på dessa områden dör oftare före 65 års ålder.

Kvinnor uppger sämre allmän hälsa än män och särskilt yngre kvinnor uppger olika former av psykiska besvär, jämfört med andra åldersgrupper. De uppger både lätta besvär av ångslan, oro och ångest och besvär som indikerar en allvarlig psykisk påfrestning. Den ökande psykiska ohälsan, speciellt [bland unga](#) (en tredubbling på 20 år) är ett av flera olika växande folkhälsoproblem i Sverige.

Låt oss titta på hur folkhälsans baksida – folksjukdomarna – hur de ser ut och utvecklas.



FOLKSJUKDOM – VAD ÄR DET?

Folksjukdomar är den typen av allvarlig ohälsa som drabbar minst 1 % av befolkningen. Här i Sverige är det: cancer; diabetes; hjärt-kärlsjukdom, inklusive högt blodtryck; demens, inklusive Alzheimer; värk & smärta; astma, KOL och allergier; utmattning och sömnstörningar; olika former av psykisk ohälsa; sköldkörtelobalanser, IBS, kronisk njursjukdom och neurologiska funktionsnedsättningar.

Detta är mycket vanliga, ofta förekommande sjukdomar, som drabbar många människor i Sverige, vilket du kommer bli varse när du ser alla siffrorna lite längre ner i texten. Om du inte har någon av dem själv känner du garanterat någon som har – och folksjukdomar är ett enormt problem även globalt, med stigande siffror på alla håll.

Enligt [OECD](#) är olika folksjukdomar den vanligaste dödsorsaken och står för de största vårdutgifterna inom EU. Över en halv miljon människor i arbetsför ålder dör i förtid varje år på grund av denna typ av sjukdomar. Angiven kostnad för unionen: 115 miljarder Euro/år, motsvarar nästan 1 % av BNP.

I USA lider 6 av 10 vuxna, 133 miljoner amerikaner, av någon form av folksjukdom. Globalt sett har 800 miljoner, 10 % av världens befolkning, problem med IBS. När det gäller psykisk ohälsa, som jag nämnde nyss, så uppskattar [WHO](#) att cirka 280 miljoner människor i världen lider av depression och att sjukdomen är en av de främsta orsakerna till funktionsnedsättning och ohälsa globalt – samtidigt som de behandlingar som idag erbjuds lämnar en stor andel drabbade utan vare sig bot eller lindring.

Högst upp på alla listor hittar vi cancer och hjärt-kärlsjukdom, två av de vanligaste dödsorsakerna globalt.... Siffrorna är hisnande, ofattbart höga – och i stigande! Inom [EU](#) dör 1,2 miljoner personer av cancer varje år, vilket motsvarar 26 % av alla dödsfall. I Sverige är siffran ca 23,000 varje år.

2005 förutspådde det internationella cancerinstitutet IARC att dubbelt så många människor skulle komma att dö i cancer årligen 2020 jämfört med 2005. Enligt nya siffror från EU-parlamentet kan nu antalet cancerfall inom EU komma att fördubblas igen – fram till 2035. En fördubbling vart 15:e år...

Hjärt-sjukdomar är ännu värre. Vartannat dödsfall över hela västvärlden orsakas av hjärt-kärlsjukdom och hjärtinfarkt är världens idag vanligaste dödsorsak – och även dessa siffror är i stigande!

2024 berättade [LANCET](#) att över en miljard människor globalt nu lever med fetma, som i sig innebär en ökad risk för olika sjukdomar, t.ex. diabetes, högt blodtryck, höga blodfetter, hjärt-kärlsjukdomar, vissa cancerformer, ledförslitning och urininkontinens.

Tittar vi på alla dessa folksjukdomar ur ett svenskt perspektiv och plockar fram siffrorna, sjukdom för sjukdom, utifrån vad olika myndigheter och intresseföreningar säger, så tonar en mycket dystert bild avseende den svenska folkhälsan fram.

***Vi säger att vi gör det – mår ganska bra,
men det verkar inte som att vi gör det,
mår så speciellt bra....***





FOLKSJUKDOMAR I SVERIGE

Vad som utgör en folksjukdom är inte alltid så lätt att definiera för alla, men när vi börjar prata om olika specifika sjukdomar så vet alla direkt vad det handlar om.

Exempelvis hjärt/kärlsjukdomar som stroke, hjärtinfarkt och högt blodtryck. Bröst, prostata, tjock- och ändtarmscancer. Demens. Sömnstörningar. Kronisk smärta. Diabetes. Allergier. Astma/KOL. Sköldkörtelobalanser och olika former av psykisk ohälsa, framför allt olika neuropsykiatriska tillstånd, så som Autismspektrumtillstånd, depression, stressyndrom och andra syndrom, osv.

Då känner vi alla någon som har en folksjukdom.

Låt oss titta på de största och mest typiska folksjukdomarna i Sverige, hur många som är drabbade, vilka kostnader de innebär för samhället i stort och vilka källor jag hämtat uppgifterna ifrån.

Hjärt-kärlsjukdom

Här räknas in: Hjärtinfarkt, hjärtsvikt, rytmrubbningar, stroke, kärlkramp, m.fl.
Antal drabbade: Ca. 2 miljoner människor
Samhällskostnader: Ca. 60 miljarder /år
Källor: [Hjärt-lungfonden](#) [It-halsa](#)

Diabetes

Här räknas in: Numera fem olika former av diabetes.
Antal drabbade: Ca. en halv miljon diagnostiserade, samt ca 200,000 utan diagnos
Samhällskostnader: Ca. 18 miljarder/år
Källor: [Forskning.se](#) [Diabetes.se](#) [IHE](#)

Cancer

Här räknas in: Lung, bröst, tjock- och ändtarmscancer – plus ca. 200 diagnoser till.
Antal drabbade: Många hundra tusen. 60-65,000 nya fall/år. 1 på 3 får cancer under livet
Samhällskostnader: Över 40 miljarder/år – vilket 2040 beräknas ha stigit till 70 miljarder/år
Källor: [Socialstyrelsen](#) [Forskasverige](#)

Värk och smärta

Här räknas in: Ospec. ryggsmärta, ledvärk, reumatism, benskörhet, BMS m.fl.
Antal drabbade: Ca. 5 miljoner drabbade
Samhällskostnader: Ca. 90 miljarder/år
Källor: [vardgivare.skane.se](#) [SKL](#) [netdoktor.se - BMS](#) [Om BMS](#)

Astma, KOL och allergier

Här räknas in: Astma, KOL och olika former av allergier.
Antal drabbade: 3 miljoner drabbade
Samhällskostnader: Ca. 22 miljarder/år
Källor: [Astmaoallergiforbundet](#) [vardgivare.skane.se](#)

Psykisk ohälsa

Här räknas in: Oro, depression, ångest, ätstörningar, självskadebeteenden m.fl.
Antal drabbade: ca. 4 miljoner med lättare besvär, 600,000 med svåra besvär
Samhällskostnader: 5% av BNP enl SOU 2018:90, sid 16 = ca 235 miljarder/år
Källor: [regeringen.se](https://www.regeringen.se) [folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

Utmattning – sömnstörningar

Här räknas in: Fysisk & psykisk utmattning, sömnproblem av olika slag
Antal drabbade: Över 3 miljoner drabbade, 600,000 har svåra sömnstörningar
Samhällskostnader: Över 1,5 miljarder/år
Källor: [Nat. Kompetenscentrum](https://www.nat.kompetenscentrum.se) [praktiskmedicin](https://www.praktiskmedicin.se) [Om sömnen](https://www.omsoemen.se) [Kollega](https://www.kollega.se)

Demens

Här räknas in: Alzheimer, Lewy Body demens, frontallobsdemens m.fl.
Antal drabbade: ca 150,000 drabbade.
Samhällskostnader: 63 miljarder/år (2012 års siffror – dessa är högre idag)
Källor: [alzheimersverige](https://www.alzheimersverige.se) [demenscentrum.se](https://www.demenscentrum.se)

IBS

Här räknas in: Diarré, förstoppning, besvärande gasbildning och magsmärtor.
Antal drabbade: Ca. 1,5 miljoner drabbade. Mycket vanligt globalt.
Samhällskostnader: Svåra att beräkna, en uppskattning från 2017 säger ca 1 miljard/år
Källor: [Lakartidningen](https://www.lakartidningen.se) [alltomibs.se](https://www.alltomibs.se) [lakartidningen.se](https://www.lakartidningen.se)

Neurologiska funktionsnedsättningar

Här räknas in: MS, Parkinson, Epilepsi, Polyneuropati m.fl.
Antal drabbade: En halv miljon drabbade
Samhällskostnader: Svåra att bedöma, MS: 7 miljarder/år, Epilepsi 1,3, Parkinson 1,7 osv.
Källor: [Neuro.se](https://www.neuro.se)

Sköldkörtelobalans

Här räknas in: Hypertyreos, hypotyreos, medfödd brist, inflammation och struma
Antal drabbade: En halv miljon drabbade.
Samhällskostnader: Enbart de 46,000 som inte kan arbeta kostar samhället 6 miljarder/år
Källor: [1177](https://www.1177.se) [Skoldkortelforbundet](https://www.skoldkortelforbundet.se) [Riksdagen.se](https://www.riksdagen.se) [NT](https://www.nt.se)

Kronisk njursjukdom

Här räknas in: Kronisk njursvikt m.fl.
Antal drabbade: En halv till en miljon drabbade (lite olika siffror från olika källor).
Samhällskostnader: 4,000 får dialys, kostnad/person: ca 700,000:- = ca 2,8 miljarder/år
Källor: [Njurfonden](https://www.njurfonden.se) [internetmedicin.se](https://www.internetmedicin.se) [Lakartidningen](https://www.lakartidningen.se) [Regionstockholm.se](https://www.regionstockholm.se)

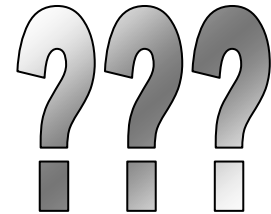
De sällsynta sjukdomarna

Ovan nämnda är de stora folksjukdomarna i Sverige. En helt annan grupp, som delvis går in under *neurologiska funktionsnedsättningar*, men inte räknas in bland folksjukdomarna, är den ca halva miljon människor, lika många som de med cancer, som lider av någon av de mer än 7,000 olika s.k. [sällsynta sjukdomar](https://www.sallsynta.sjukdomar.se) som finns i Sverige.

Siffrorna

Räknar vi samman dessa alla dessa siffror, på alla som, enligt angivna officiella källor, har någon av alla de olika folksjukdomarna så landar vi – enligt samma officiella siffror (de sällsynta sjukdomarna *inte* inräknade) – på en kostnad på över 600 miljarder kronor – per år! Faktum är att enligt [Institutet för Hälso- och Sjukvårdsekonomi](#)s sammanställning från 2017 (läs 4:e stycket) så var samhällets kostnader för dessa sjukdomar redan då **690 miljarder/år**.

OCH – dessa officiella siffror anger cirka 22 miljoner diagnoser, i ett land med 10,5 miljoner invånare. Samtidigt säger, enligt Folkhälsomyndigheten, svenska folket i myndighetens egna enkäter, att de mår *ganska bra*. En spännande – och som siffrorna antyder, *väldigt* dyr ekvation – som inte riktigt verkar gå ihop – någonstans...



Hur går detta ihop?

På sin hemsida säger [Folkhälsomyndigheten](#) att svenska folket uppger sig må bra. 2022 så skattade sammanlagt 86 % av befolkningen i åldrarna 16-84 år sitt psykiska välbefinnande som gott eller till och med mycket gott, jämnt fördelat mellan könen. Hur går detta ihop – med 22 miljoner diagnoser?

En faktor, som är fakta, är att alla inte är sjuka – själv mår jag utmärkt – men att många är *väldigt* sjuka. Begreppet *multisjuklighet*, som innebär att en person har två eller fler sjukdomar samtidigt, är en del av svaret, och risken ökar ju äldre vi blir. I åldersgruppen över 85 är det nästan 60 % som är obotligt multisjuka och lider flera olika typer av sjukdomar samtidigt, som exempelvis hjärtsvikt, demenssjukdom, högt blodtryck, kärlkramp, diabetes, cancer, stroke, benskörhet och Parkinson.

I rapporten från FHM från 2020 står det vidare bland annat att:

- 14 % av befolkningen kände sig stressade, vanligast bland kvinnor i åldrarna 16–29 år,
- 41 % sa att de har besvär av ängslan, oro eller ångest. 6 % (= 600,000 människor i Sverige) ser sina besvär som svåra.
- 42 % (cirka 4 miljoner – statistik ovan har sagt 3 miljoner) uppgav att de hade sömnbesvär.

Finns det fler anledningar?

En anledning till att 86 % säger att de mår *ganska bra* kan också vara en allt ökande utförskrivning av olika receptbelagda läkemedel. Enligt [Socialstyrelsen](#) så hämtade under 2022, 6,9 miljoner personer, 65 % av hela befolkningen, ut minst ett av de 4,400 receptbelagda läkemedel som säljs i Sverige.

Det kan vara så att "jag mår ganska hyfsat" på grund av att jag medicinerar:

Jo, jag tar en amfetamintablett mot min ADHD direkt när jag vaknar, ACE-hämmare för mitt höga blodtryck, Levaxin för sköldkörteln, insulinsprutor för min diabetes, Pronaxen mot migränen, och två olika antidepressiva för allt som känns tungt i tillvaron. På kvällen en sömntablett – och sen in under kedjetäcket till natten, och så förstås något mot de sura uppstötningarna, som trots sömntabletterna, på grund av alla de andra medicinerna jag äter, som jag ändå vaknar av på natten...

Jag känner själv personer som lever, ungefär på detta vis, med ett helt batteri av piller, kapslar och sprutor som håller symptomen hyfsat stabilt nere under ytan – som gör mig symptomfri och gör att jag kan säga till FHM:

Jo tack – jag mår ganska hyfsat!

