

# Folkhälsan i Umeå kommun



## Innehållsförteckning

	sid.
<b>Bakgrund</b>	3
Kommunfullmäktiges sex särskilt prioriterade målområden för folkhälsan	3
Metod och tolkning av resultat	3
Jämförelser mellan Umeå och riket samt Västerbottens län	4
Disposition	4
<b>Generellt om hälsan</b>	5
Har god hälsa	
<b>Delaktighet och inflytande i samhället</b>	6
Lågt socialt deltagande	6
<b>Ekonomiska och sociala förutsättningar</b>	7
Saknar kontantmarginal	7
Ekonomisk kris	8
Rädd att gå ut ensam	9
Förtroende för institutioner och politiker	10
Saknar tillit till andra människor	13
<b>Fysisk aktivitet</b>	14
Stillasittande fritid	14
Aktiv minst 30 minuter per dag	15
Fetma	16
Normalvikt	17
<b>Matvanor och livsmedel</b>	18
Konsumtion av frukt och grönt	18
<b>Tobak, alkohol och droger</b>	19
Dagligrökare	19
Daglig snusning	20
Har använt cannabis	21
Riskdrickande	22
<b>Översikt - hälsa och levnadsvillkor</b>	23
<b>Översikt - förtroende</b>	24
<b>Slutsatser</b>	25

Besök vår hemsida: [www.umea.se/statistik](http://www.umea.se/statistik)

Omslagsbild: Ann-Margrethe Iseklint

Grafer och layout: Peter Thuresson

### *Kontaktpersoner*

**Peter Thuresson**, Utvecklingsavdelningen, tel. 090-16 23 70, E-post: [peter.thuresson@umea.se](mailto:peter.thuresson@umea.se)

**Annalena Löfgren**, Utvecklingsavdelningen, tel. 090-16 12 42, E-post: [annalena.lofgren@umea.se](mailto:annalena.lofgren@umea.se)

**Daniel Levisson**, Utvecklingsavdelningen, tel. 090-16 12 57, E-post: [daniel.levisson@umea.se](mailto:daniel.levisson@umea.se)

**Tordleif Hansson**, Utvecklingsavdelningen, tel. 090-16 12 49, E-post: [tordleif.hansson@umea.se](mailto:tordleif.hansson@umea.se)

## Bakgrund

Folkhälsoinstitutet (FHI) gör sedan 2004 årligen en folkhälsoenkät på personer mellan 16 och 84 år. Syftet är att ta reda på hur Sveriges befolkning lever och mår och avser både nationell och regional nivå. I samband med dessa undersökningar finns möjlighet att komplettera med fördjupade urval. 2010 gjorde Umeå kommun ett fördjupat urval för Umeå. Undersökningen genomfördes som en postenkät i kombination med en webbenkät.

I följande rapport har resultaten för Umeå kommun analyserats. Det som redovisas är resultat för Umeå kommun (16-84 år och 16-24 år). Resultaten jämförs mot riket och i de fall data funnits tillgängligt mot länet. Ett genusperspektiv och kommun-/stadsdelsperspektiv på analysen har anlagts.

## Kommunfullmäktiges sex särskilt prioriterade målområden för folkhälsan

Riksdagen har fastställt elva målområden för folkhälsan. Kommunfullmäktige i Umeå har valt att särskilt lyfta fram sex av dessa elva områden. Dessa är:

1. Delaktighet och inlysningsarbete i samhället
2. Ekonomiska och sociala förutsättningar
3. Barns och ungas uppväxtvillkor
9. Fysisk aktivitet
10. Matvanor och livsmedel
11. Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel

De resultat som redovisas i följande rapport har valts ut för att de följer Kommunfullmäktiges sex områden.

## Metod och tolkning av resultat

Eftersom resultaten är baserade på en urvalsundersökning uppstår osäkerheter. Dessa osäkerheter kan kvantifieras genom att man skapar konfidensintervall (osäkerhetsintervall). Varje uppskattat värde kan något förenklat beskrivas som vad personerna som besvarade frågorna i enkäten tycker. För att dra slutsatser om hela Umeås befolkning (16-84 år) och inte endast om dem som svarade på enkäten måste dock osäkerhetsintervall skapas. Sådana intervall redovisas i analysen. Dessa är viktiga att ta hänsyn till för att inte misstolka vissa resultat som kan vara orsakade av slump. Intervallen som redovisas för Umeå har en 99 procentig tillförlitlighet.<sup>1</sup> Intervallen betecknas med  $\pm$ .

Osäkerheterna blir större ju mer man delar upp ett material. Följaktligen uppstår större osäkerheter för personer i åldrarna 16-24 år vilket leder till större osäkerhetsintervall. Samma sak gäller då man ser till speciella stads- eller kommundelar.

Det sker bortfall i varje urvalsundersökning. Bortfallet består av personer som av en eller annan anledning valt att inte besvara enkäten. Av den orsaken har resultaten viktats genom en speciell metod så att resultaten blir representativa för hela populationen.

<sup>1</sup> FHI använder 95 procentiga konfidensintervall, vilket avser intervallen för länet och riket. Syftet med att konfidensintervallet för Umeå och Umeås stadsdelar har en högre nivå är att öka säkerheten när man gör jämförelser mellan två eller flera resultat.

## Jämförelser mellan Umeå och riket samt Västerbottens län

FHI använder sig av så kallad åldersstandardisering vid redovisning av sina resultat för hela befolkningen. Ålder är den enskilt största förklaringen till vilket hälsotillstånd man är i, dvs ju äldre man är, desto sämre mår man generellt. För att göra jämförelser av hälsan över tid som inte beror på en förändrad åldersstruktur (ökad ålder) håller FHI åldern konstant över tid, genom så kallad åldersstandardisering. En sådan standardisering har *inte* utförts ifråga om resultaten för Umeå och viss aktsamhet bör iaktas vid en jämförelse mellan Umeå och riket. Eftersom Umeå har en något yngre befolkning än riket kan detta påverka att hälsan är bättre av den orsaken. Bedömningen är dock att detta har en tämligen liten påverkan för en rättvisande jämförelse.

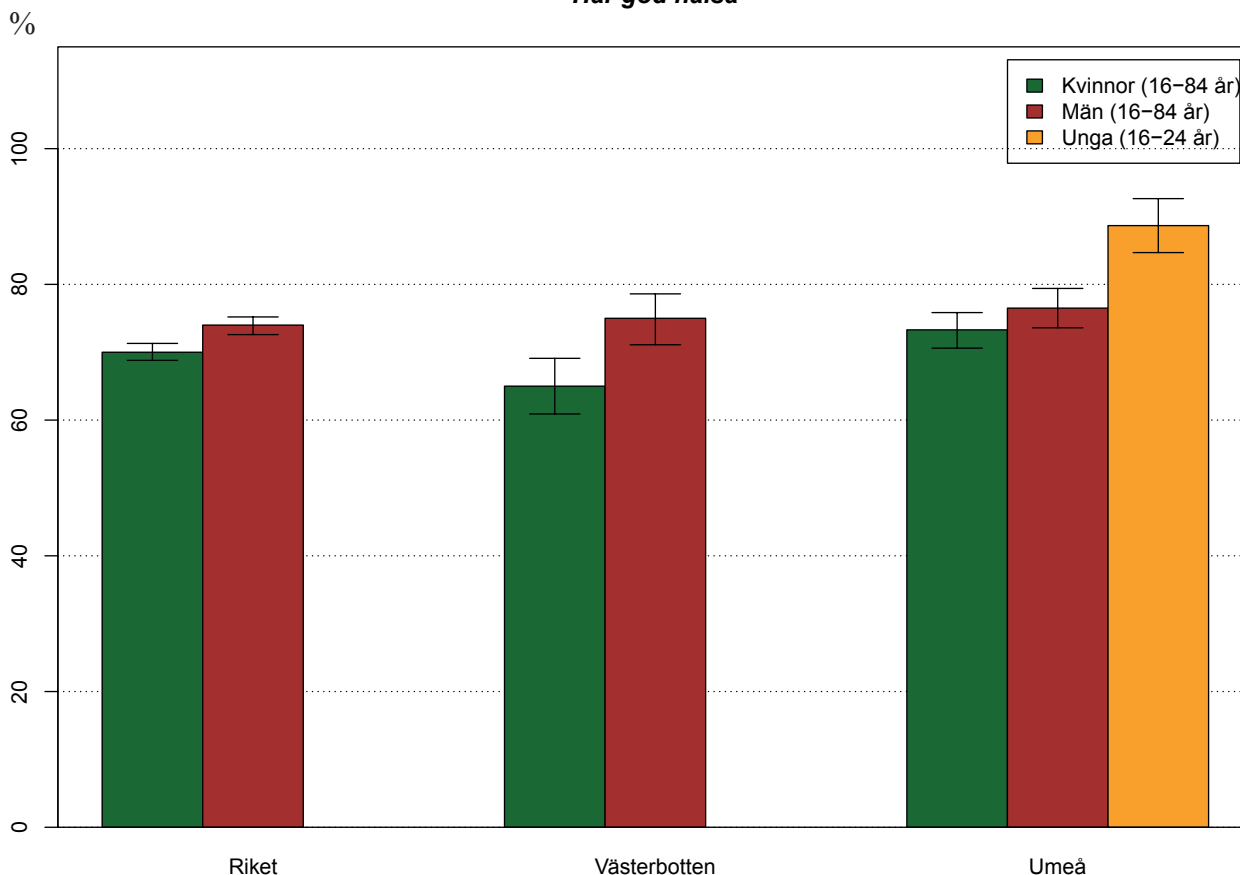
Vid jämförelse mellan Umeå och länet bör läsaren ha i åtanke att befolkningen i Umeå utgör en stor del av befolkningen i hela länet. Vissa skillnader kan således tänkas vara större om Umeå jämfördes mot övriga länet och inte med länet som helhet.

### Disposition

Rapporten är uppdelad efter de målområden som prioriteras av Kommunfullmäktige. Första avsnittet beskriver det självskattade allmänna hälsotillståndet. Andra avsnittet avser socialt deltagande. Avsnitt 3 handlar om ekonomiska och sociala förutsättningar. Därefter följer vidare områdena fysisk aktivitet, matvanor och livsmedel samt målområdet som innefattar tobak, alkohol och droger. Avslutningsvis presenteras en översiktlig bild av resultaten tillsammans med slutsatser.

## Generellt om hälsan

Har god hälsa



### Kvinnor i Umeå mår bättre än kvinnor i övriga länet

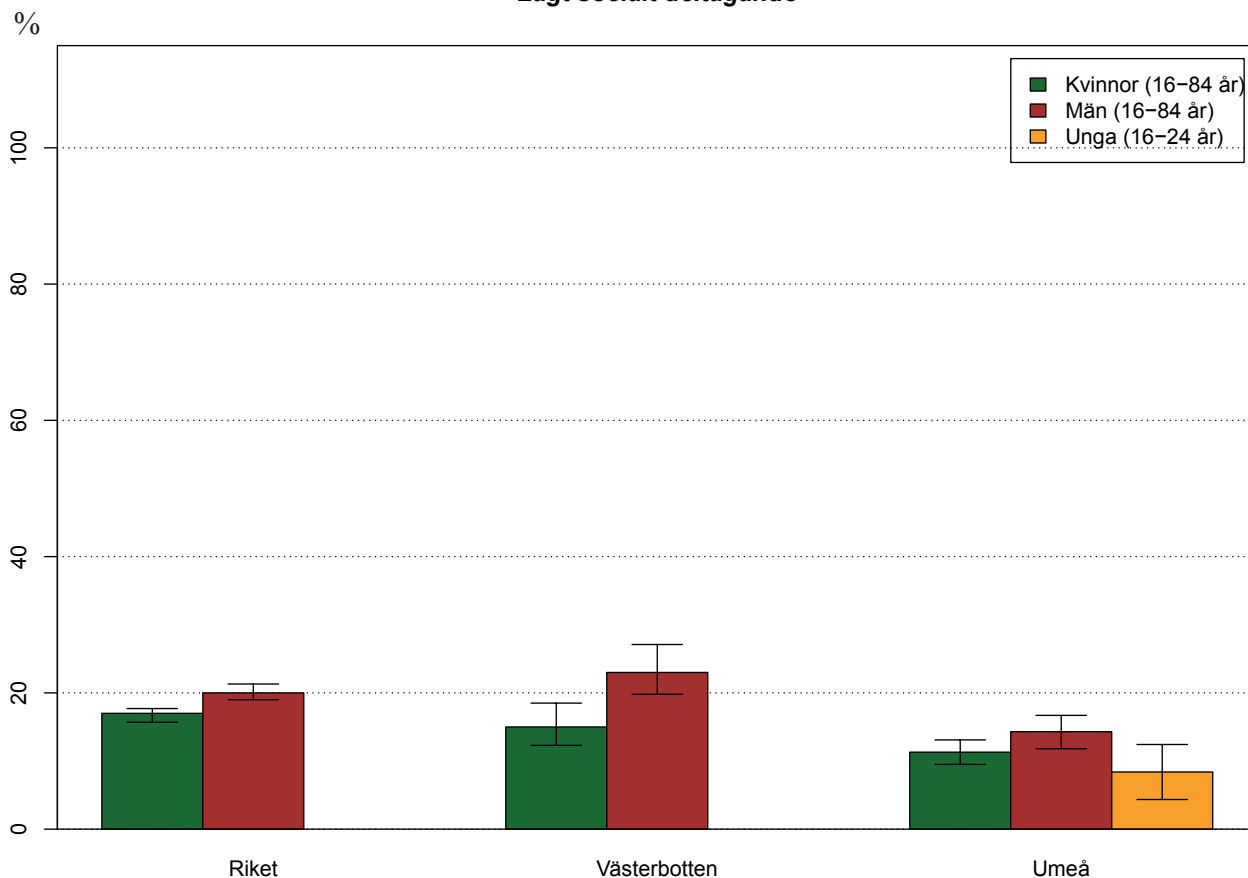
Den fråga som har besvarats är hur man bedömer sitt allmänna hälsotillstånd. Det finns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan Umeå och riket. I Umeå anser mellan 74 och 79 procent av männen och mellan 71 och 76 procent av kvinnorna att deras hälsa är "bra" eller "mycket bra". Kvinnor i Umeå mår däremot bättre än kvinnor i övriga länet.

Det finns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan könen i Umeå. Det gör det däremot i länet och i riket. Där mår kvinnor sämre än män.

Ungdomar i Umeå uppfattar sin hälsa vara bättre än vad den övriga befolkningen gör. Mellan 85 och 93 procent av unga bedömer sin hälsa som bra eller mycket bra. Mönstret att yngre personer mår bättre än äldre är ofta naturligt då hälsotillståndet inte obetydligt förklaras av vilken ålder man är i.

# Målområde 1: Delaktighet och in ytande i samhället

## Lågt socialt deltagande



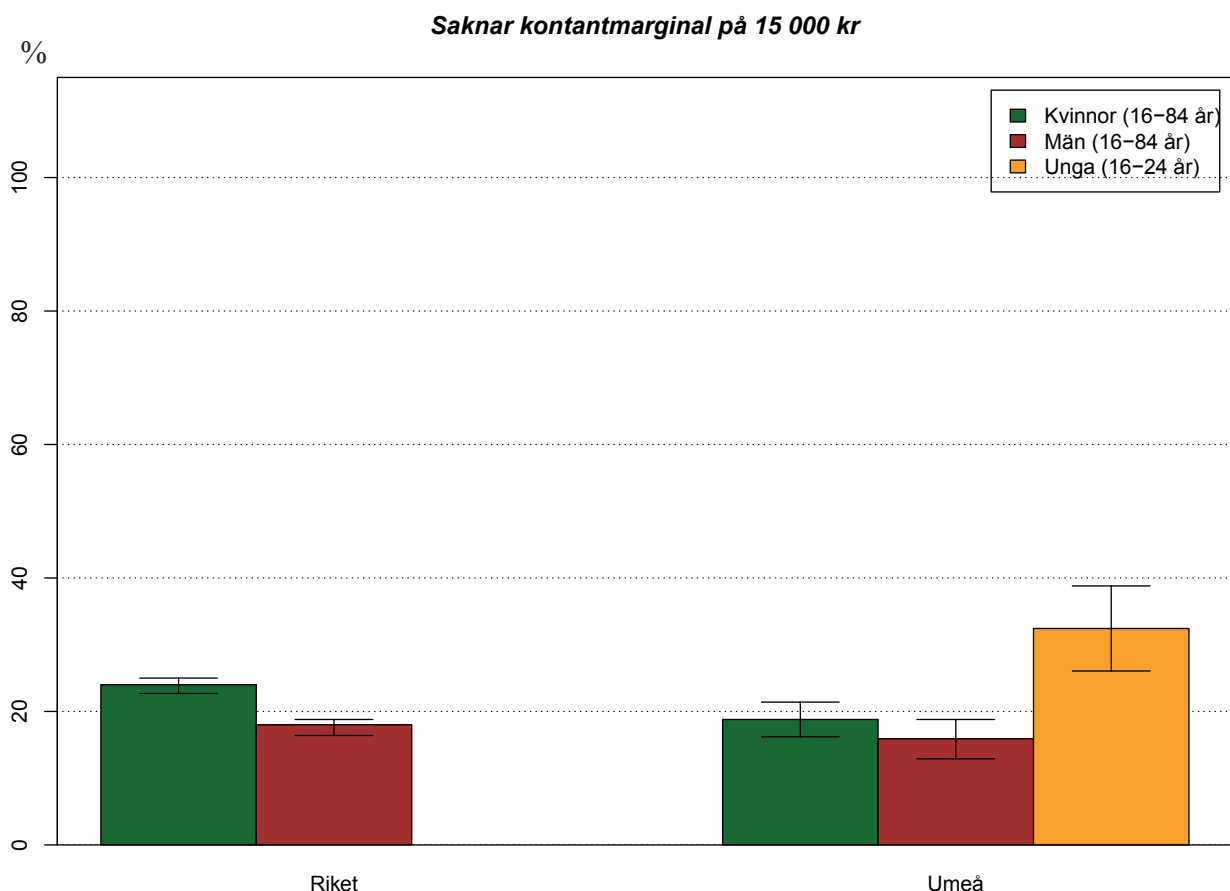
## Större socialt deltagande i Umeå än i riket

Frågan som har besvarats avser huruvida man deltagit i någon social aktivitet de senaste tolv månaderna. Ett lågt socialt deltagande räknas som att man endast deltagit i en enstaka aktivitet eller ingen alls. I sociala aktiviteter ingår t. ex studiecirklar, teater-/biobesök, sporttillställningar, offentliga tillställningar (t ex danstillställningar) med mera.

Vi har i Umeå ett något större deltagande än i riket och i länet. Mellan 9,5 och 13 procent av kvinnorna och mellan 12 och 17 procent av männen har ett lågt socialt deltagande i Umeå. Det är statistiskt säkerställt att man i Hörnefors har ett lägre socialt deltagande än i övriga stads- och kommunalar. Det finns vidare en tendens att man har ett lägre deltagande på Ersboda och i Sävar. I Umeå finns det inga statistiskt säkerställda skillnader mellan könen ifråga om ett lågt socialt deltagande. Det gör det däremot i riket och i länet. Män har där ett lägre deltagande än kvinnor.

Mellan 4 och 12 procent av unga personer (16-24 år) har ett lågt socialt deltagande.

## Målområde 2: Ekonomiska och sociala förutsättningar



### **Kvinnor i Umeå har större kontantmarginal än kvinnor i riket**

I enkäten besvarades huruvida man kan lyckas få fram 15 000 kronor inom en vecka för att klara en ekonomisk svårighet. De som inte lyckas med detta saknar kontantmarginal.

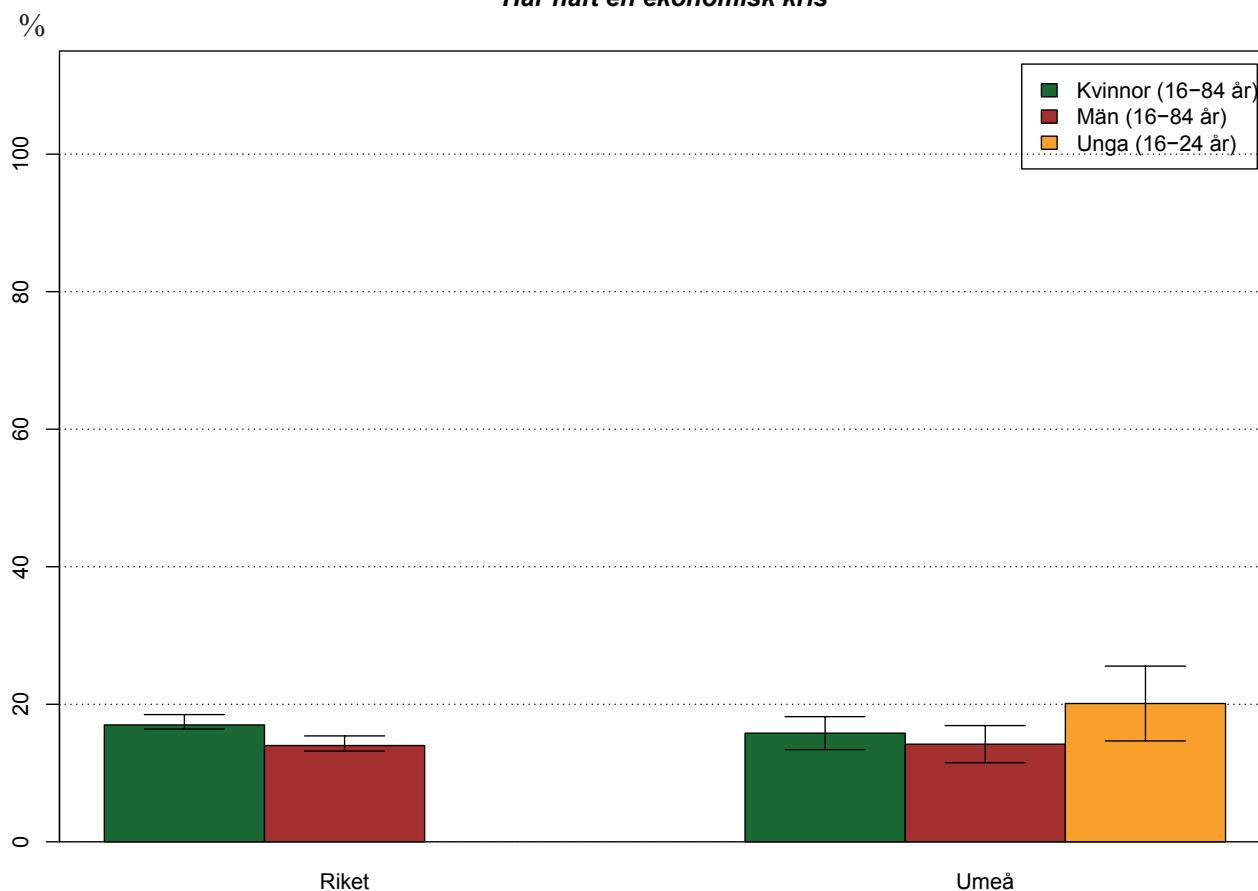
Det framgick att kvinnor i Umeå har större kontantmarginal än kvinnor i riket medan männen ligger på samma nivå. Mellan 16 och 21,5 procent av kvinnorna och mellan 13 och 19 procent av männen i Umeå har uppgett att de saknar kontantmarginal. På riksnivå finns det en statistiskt signifikant skillnad mellan könen. Kvinnor saknar där kontantmarginal i större utsträckning än män.

På Ersboda saknar man i större utsträckning kontantmarginal än i övriga stads- och kommunalder. Att Ersboda skiljer sig från övriga stads- och kommunalder är också statistiskt säkerställt.

Unga personer saknar i högre utsträckning än övriga kvinnor och män kontantmarginal. Mellan 26 och 39 procent kan inte skaffa fram 15 000 kronor inom en veckas tid.

## Målområde 2: Ekonomiska och sociala förutsättningar

### Har haft en ekonomisk kris



### Lika vanligt i Umeå som i riket att klara av löpande utgifter

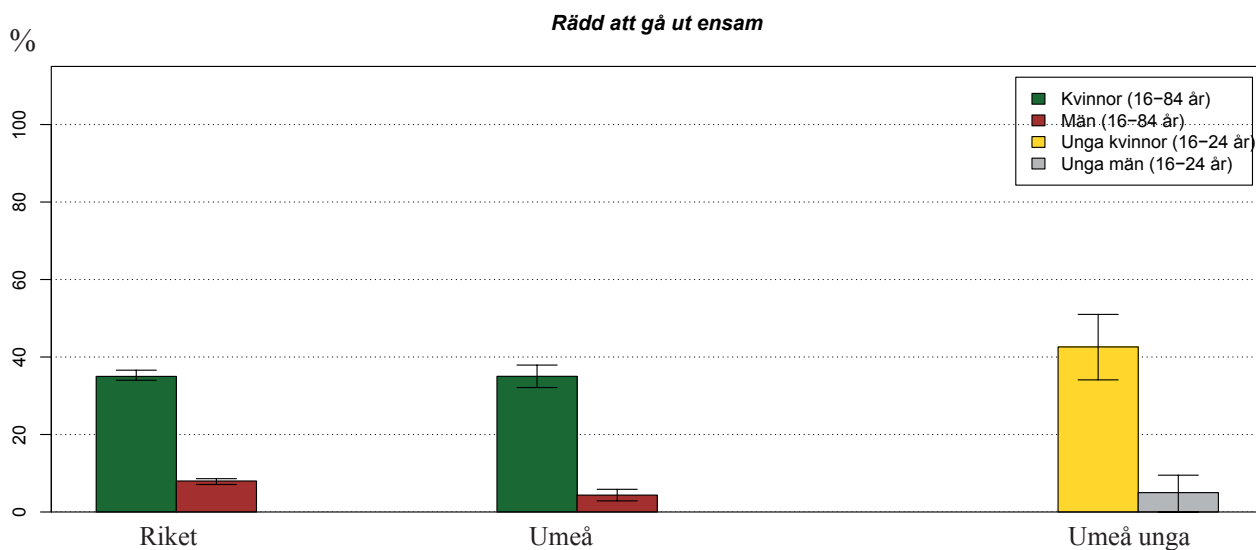
Det finns ingen säkerställd skillnad mellan riket och Umeå ifråga om andelen som har varit i en ekonomisk kris. Mellan 13 och 18 procent av kvinnorna och mellan 11 och 17 procent av männen i Umeå har någon gång de senaste 12 månaderna (från och med då enkäten besvarades) haft svårigheter att klara de löpande utgifterna gällande räkningar, hyra eller mat.

I Umeå kan man inte finna någon statistiskt säkerställd skillnad mellan könen, vilket man dock kan på riksnivå. Det finns en tendens att man har mer problem gällande detta på Universitetsområdet och på Ersboda, men inget som uppnår ett statistiskt signifikant resultat.

Mellan 15 och 26 procent av de unga i Umeå har haft svårigheter att klara de löpande utgifterna.



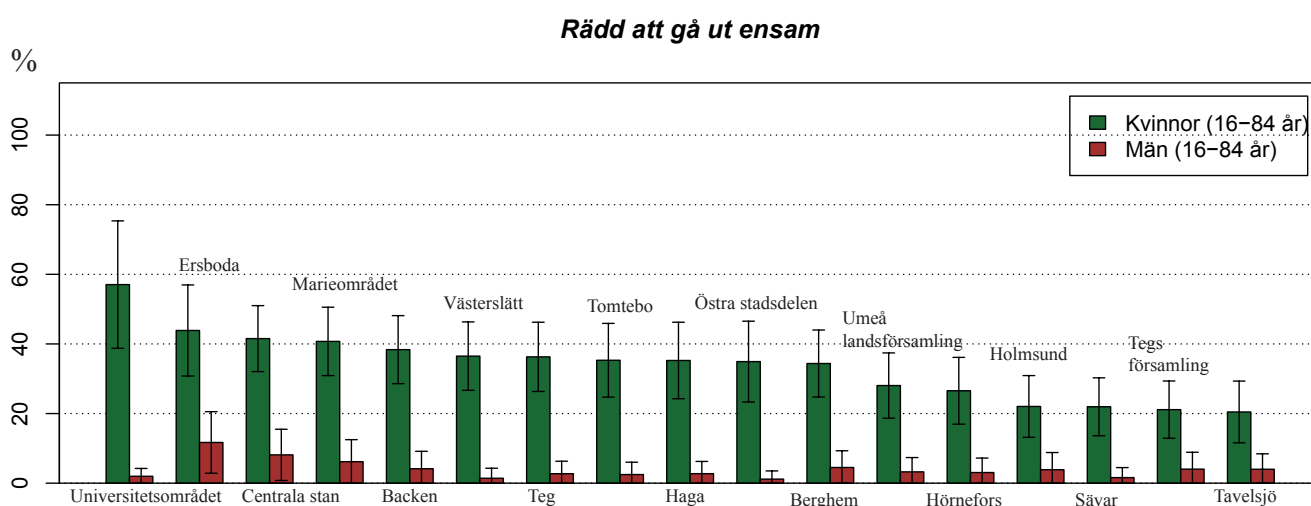
## Målområde 2: Ekonomiska och sociala förutsättningar



### Minst var tredje kvinna i Umeå har avstått från att gå ut ensam

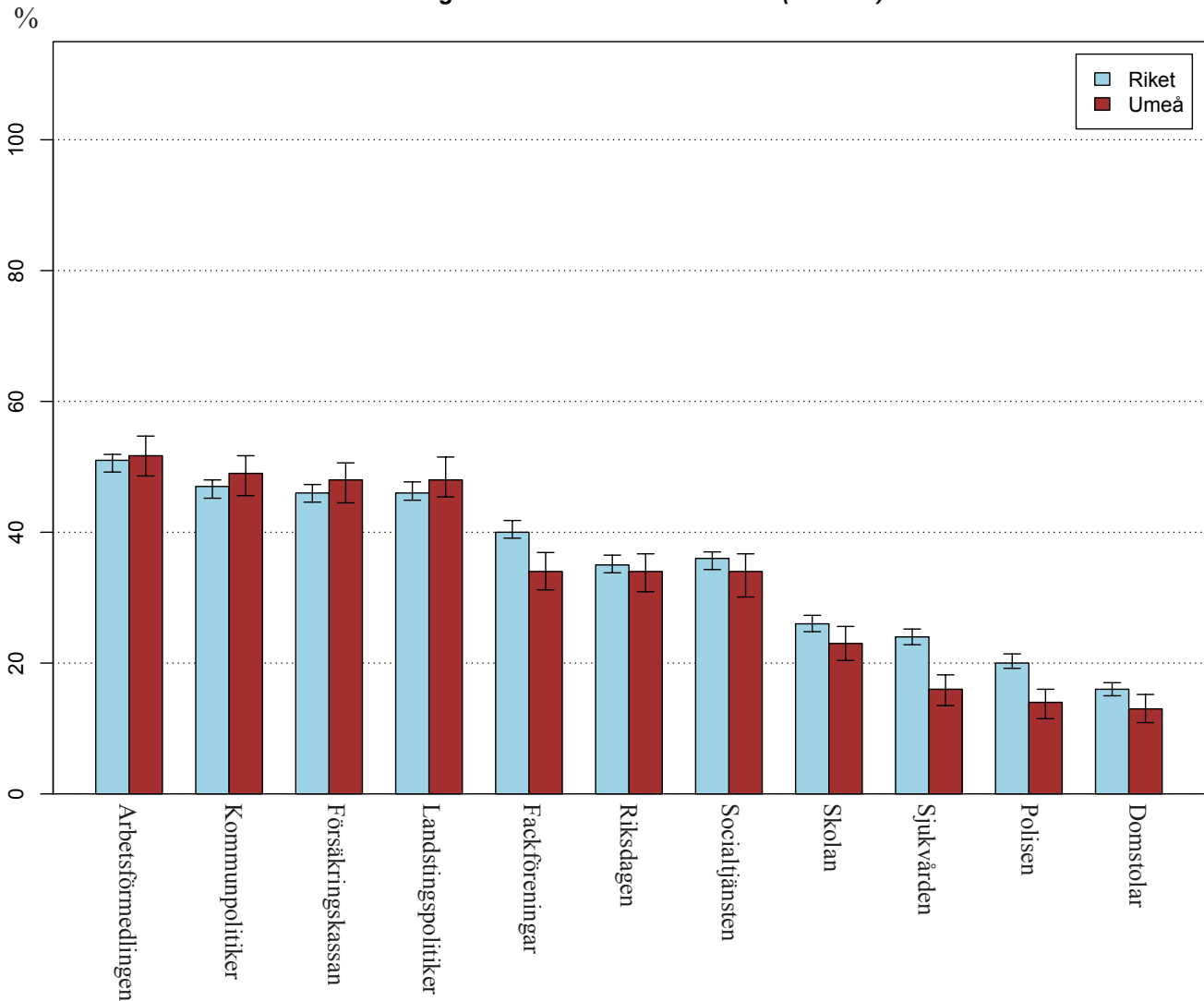
Det finns inga säkerställda skillnader mellan Umeå och riket. Men *minst* var tredje kvinna i Umeå har avstått från att gå ut ensam av rädsla att bli överfallen, rånad eller ofredad på något vis. Det finns en klar skillnad mellan könen vilken är statistiskt säkerställd. Kvinnor på Universitetsområdet utmärker sig framförallt; där har mellan 38 och 75 procent avstått att gå ut ibland eller ofta på grund av otrygghet (se diagram nedan). Det finns en tendens att kvinnor känner sig tryggare i kommundelar och på landsbygden. Män på Ersboda tenderar att känna sig mer otrygga än män i övriga stads- och kommundelar.

Unga kvinnor upplever lika stor otrygghet som övriga kvinnor (mellan 34 och 51 procent).



## Målnråde 2: Ekonomiska och sociala förutsättningar

Har lågt förtroende för institutioner (kvinnor)

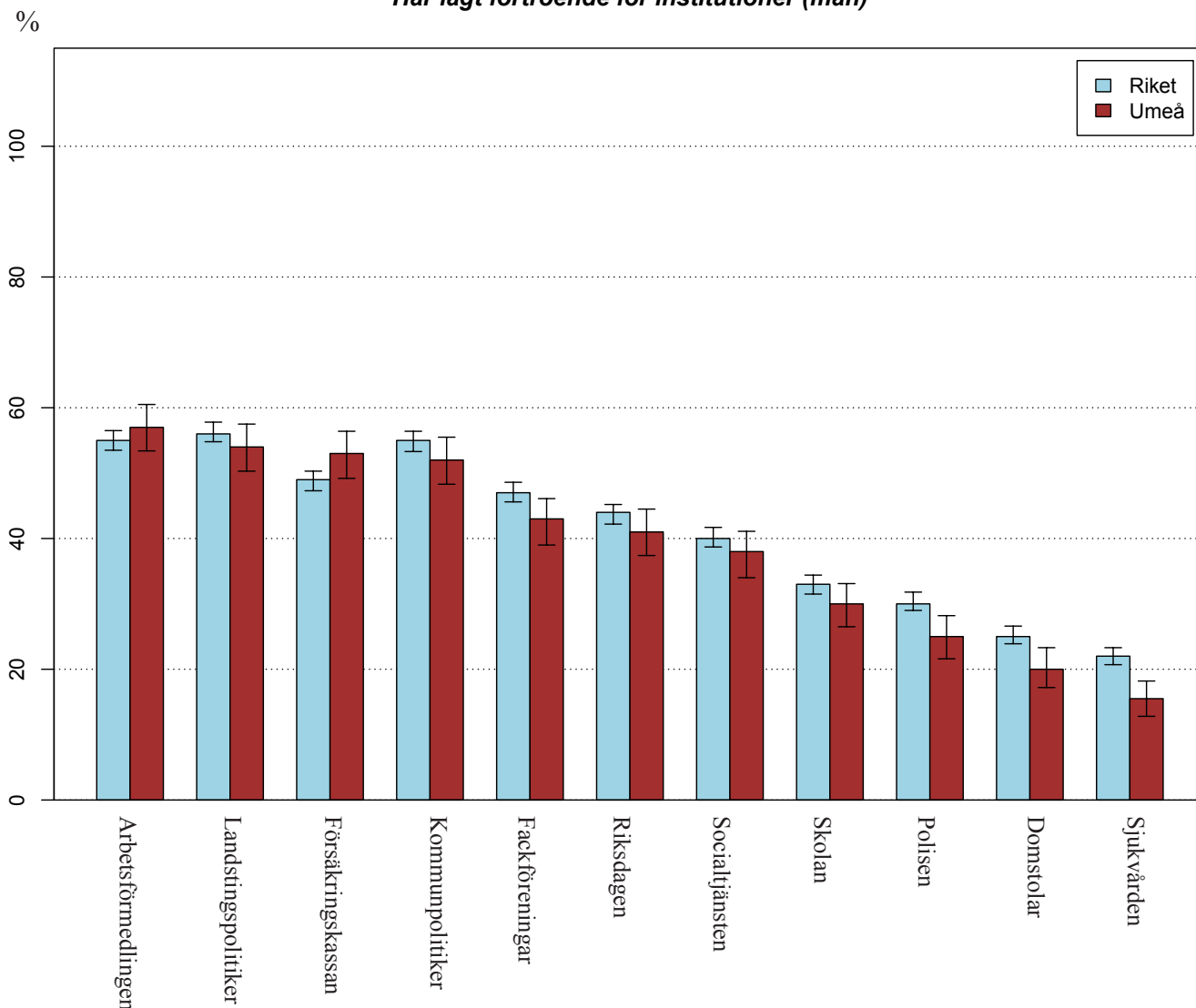


### Kvinnor har störst förtroende för domstolar, polis och sjukvård

I enkäten uppgav de svarande vilket förtroende man har för samhällets institutioner och politiker, vilket kallas *vertikal* tillit. Ovan uttrycks andelen kvinnor i procent som svarat att de *inte* har något förtroende alls eller att det inte är särskilt stort, både i riket och i Umeå. Högst förtroende har kvinnor för domstolar, polis, sjukvård och skola. Lågst för arbetsförmedlingen, försäkringskassan och politiker. Det är säkerställt att kvinnor i Umeå har större förtroende för polis, sjukvård och fackföreningar jämfört med riket.

## Målområde 2: Ekonomiska och sociala förutsättningar

### Har lågt förtroende för institutioner (män)



### Män har lägre förtroende för institutioner än vad kvinnor har

Den fråga som besvarades är vilket förtroende man har för samhällets institutioner och politiker. Ovan uttrycks andelen män i procent som svarat att de inte har något förtroende alls eller att det inte är särskilt stort för respektive institution. Högst förtroende har män för sjukvård, domstolar, polis och skola. Lägst för arbetsförmedlingen, försäkringskassan och politiker. Män i Umeå har högre förtroende för sjukvård, domstolar och polis jämfört med riket, vilket är säkerställt.

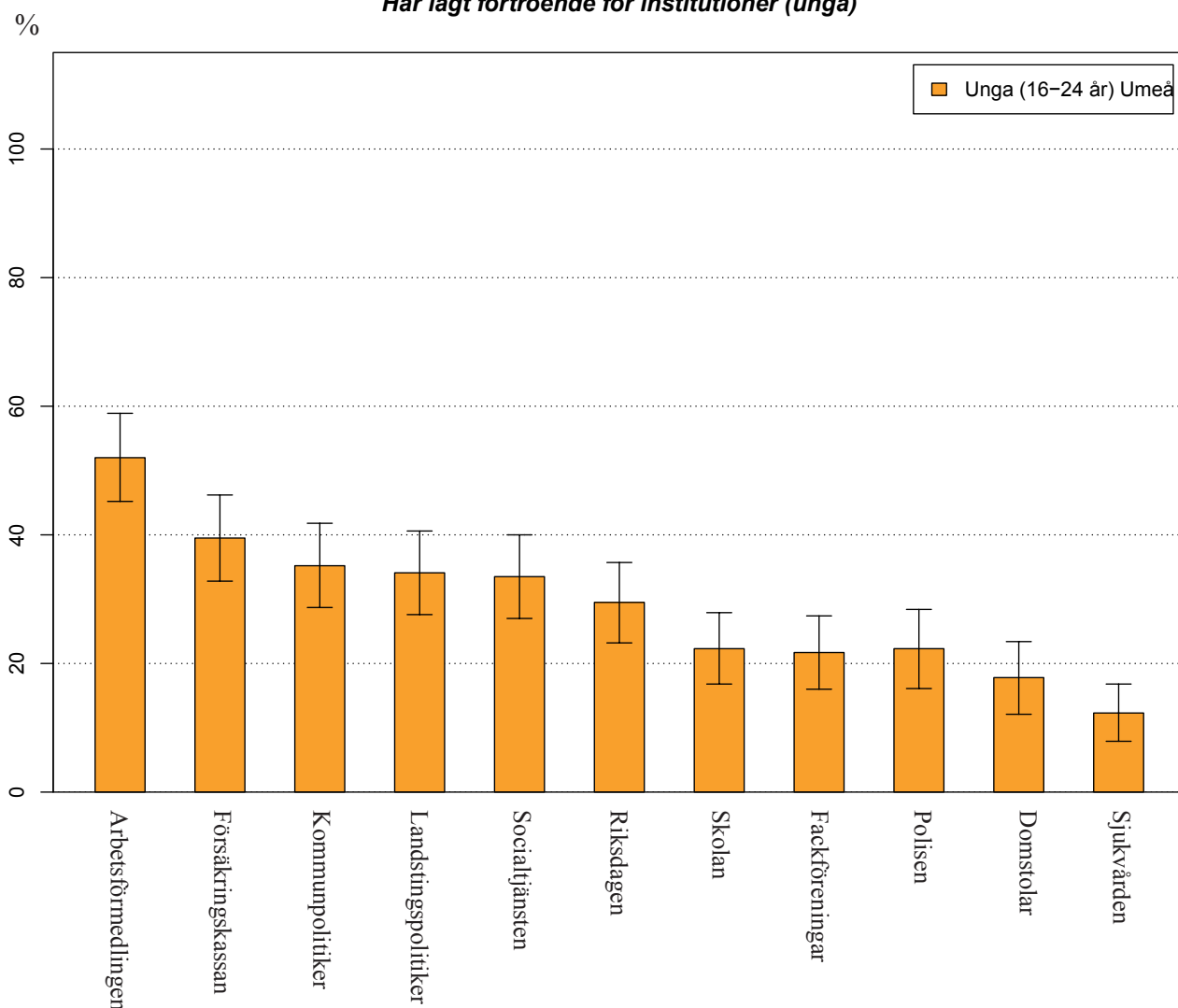
I Holmsund har en större andel män och kvinnor lågt förtroende för skolan än genomsnittet av övriga Umeå, vilket är statistiskt signifikant.

På Universitetsområdet har en mindre andel lågt förtroende för fackföreningar än genomsnittet av övriga Umeå, vilket är statistiskt signifikant. Det finns tendenser att man på Ersboda har lägre förtroende för polis och domstolar, men detta är inte säkerställt.

Generellt sett har män lägre förtroende för institutioner än kvinnor, både i Umeå och i riket. Män och kvinnor har i princip gjort samma rangordning.

## Målområde 2: Ekonomiska och sociala förutsättningar

Har lågt förtroende för institutioner (unga)

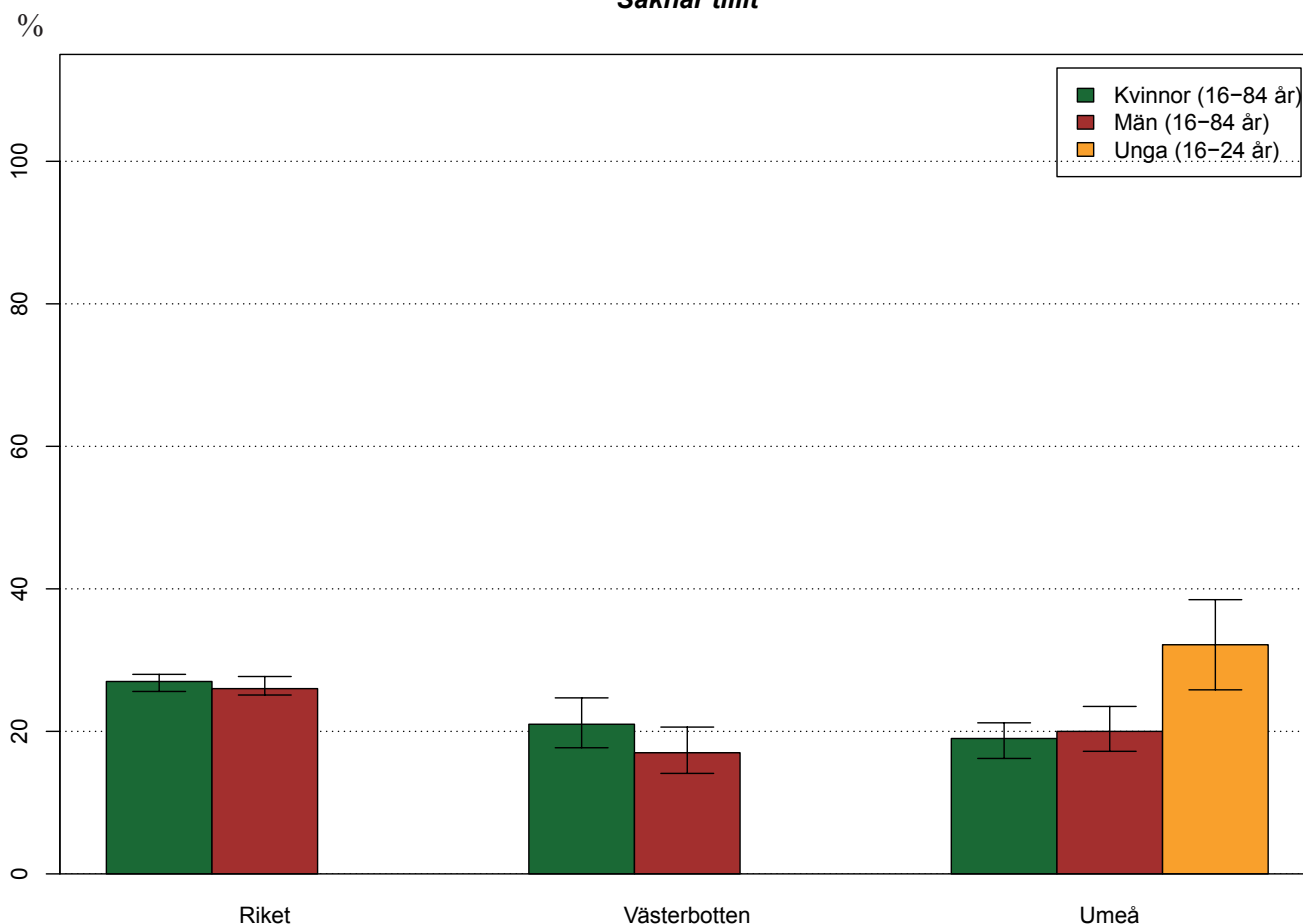


### Unga har högre förtroende för institutioner jämfört med äldre

Ungas förtroende för institutioner följer ganska väl övriga kvinnors och mäns. Man har dock som yngre generellt sett lite högre förtroende för olika institutioner. Bäst förtroende har man för sjukvård, domstolar, polis och skola. Därtill relativt sett ett högt förtroende för fackföreningar. Sämst förtroende återfinns man även här för arbetsförmedlingen.

## Målområde 2: Ekonomiska och sociala förutsättningar

### Saknar tillit



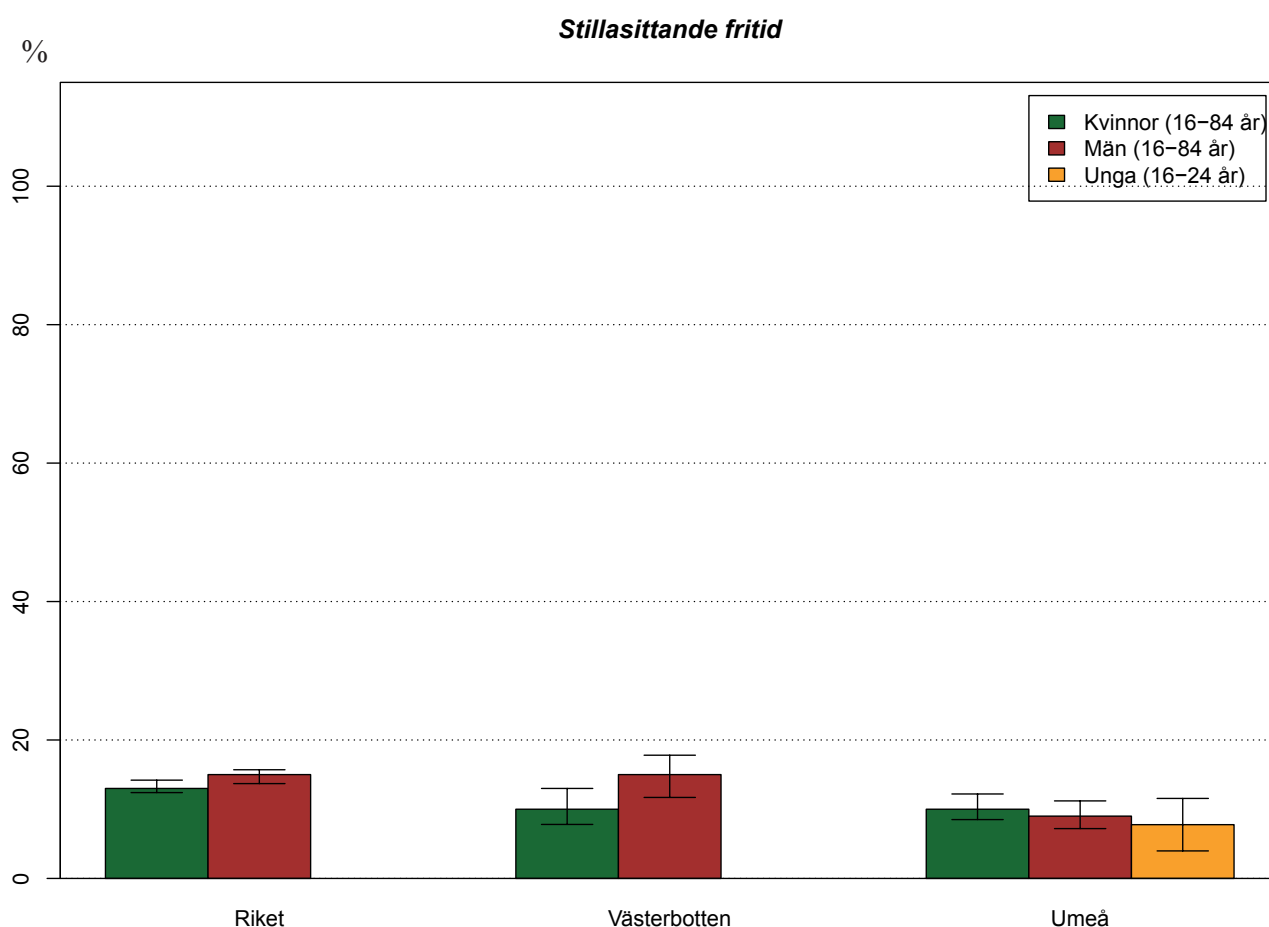
### Umeborna har högre tillit till andra jämfört med riket

I frågeformuläret fick respondenterna uttrycka om de i allmänhet kan lita på de flesta människor, något som kallas *horisontell* tillit. I diagrammet ovan redovisas om man saknar tillit.

I Umeå har man högre tillit till andra människor i allmänhet än vad man har i riket. Mellan 16 och 21 procent av kvinnorna i Umeå och mellan 17 och 24 procent av männen har svårt att lita på andra människor.

Yngre personer i Umeå saknar i större utsträckning tillit till andra människor (mellan 26 och 39 procent).

## Målnråde 9: Fysisk aktivitet

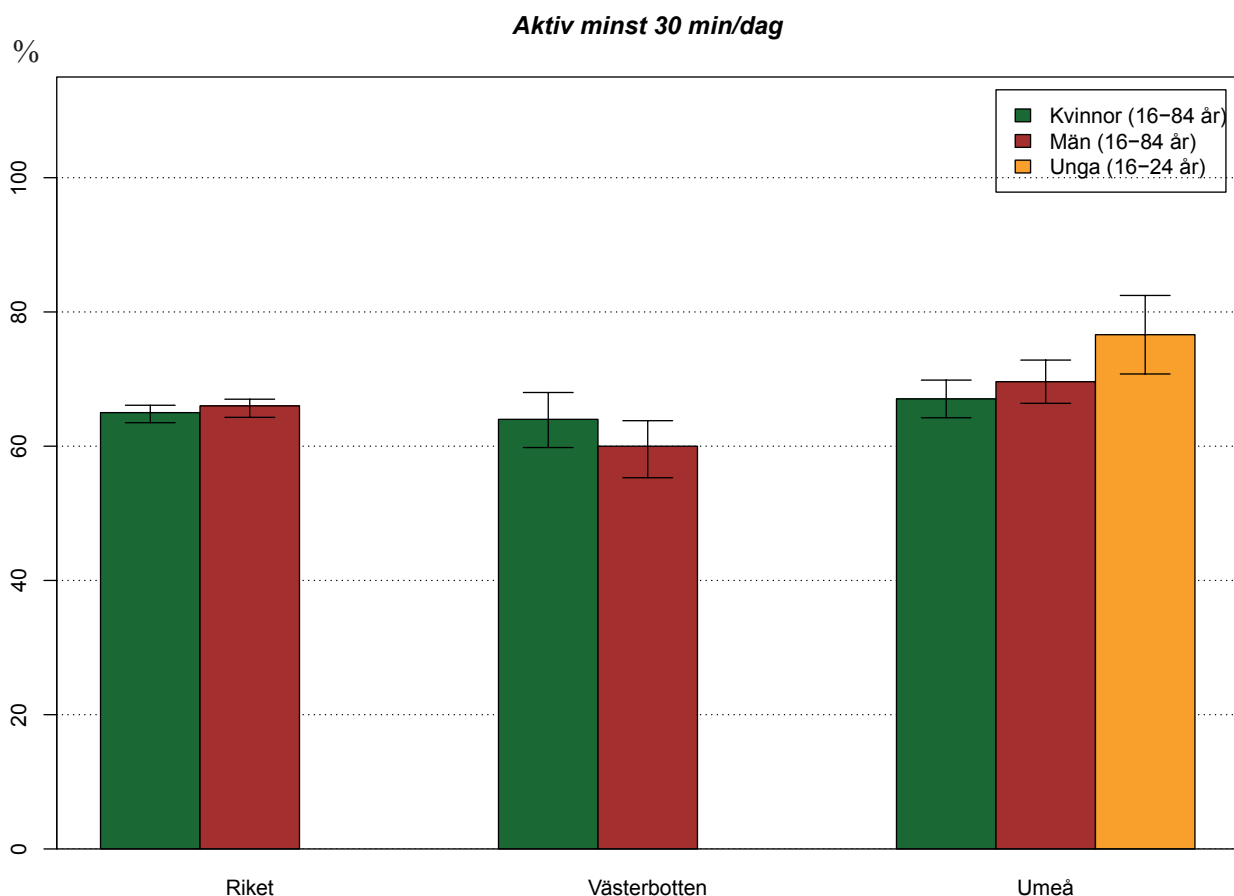


### Mindre stillasittande fritid i Umeå än i riket

Med stillasittande fritid avses att man mest ägnar sig åt läsning, TV eller någon annan stillasittande aktivitet och att man promenerar, cyklar eller rör på sig mindre än 2 timmar i veckan.

I Umeå har man en mindre stillasittande fritid än i riket generellt. Mellan 8,5 och 12 procent av kvinnorna och mellan 7 och 11 procent av männen är i Umeå inaktiva. Omkring 4 till 11,5 procent av unga personer i Umeå har en stillasittande fritid.

## Målområde 9: Fysisk aktivitet

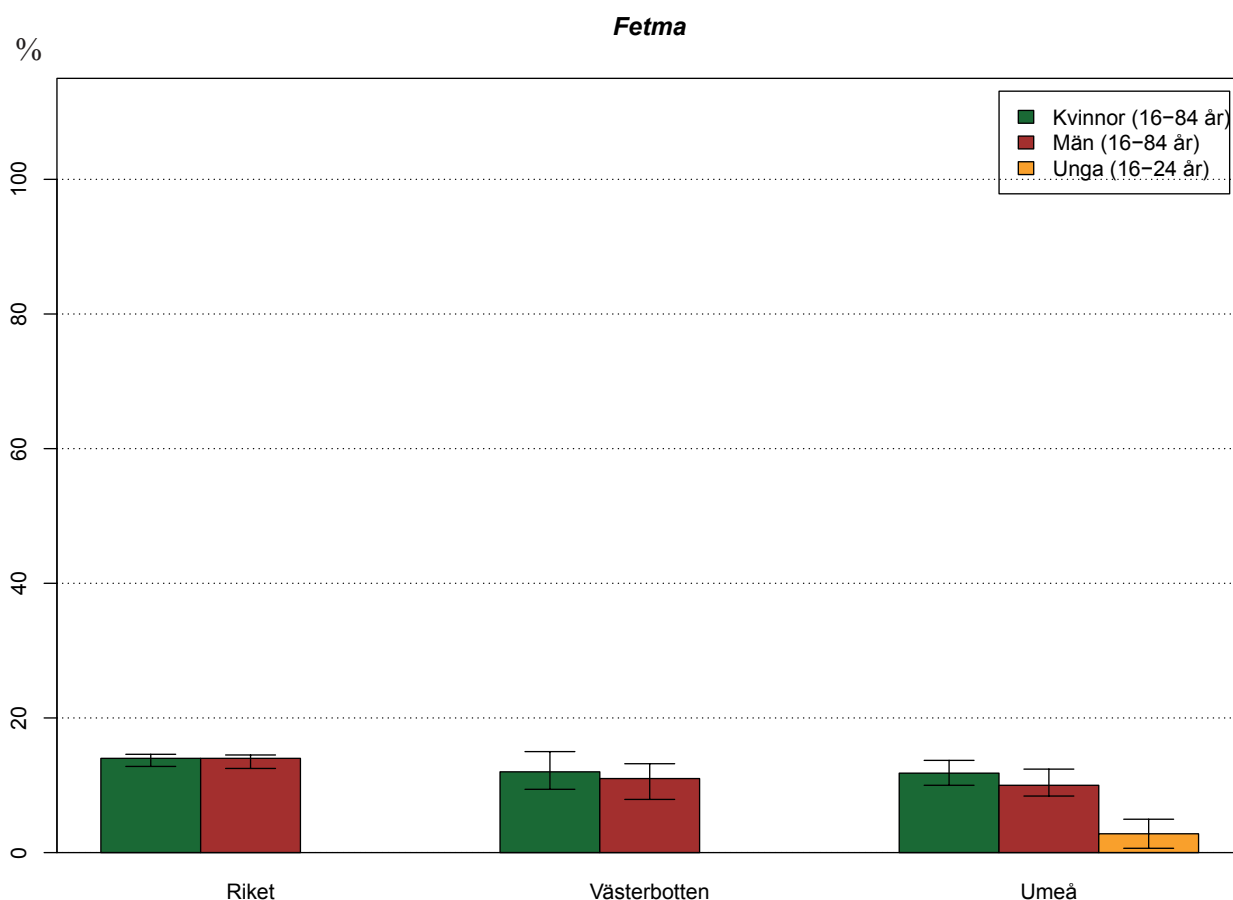


### Män i Umeå är mer fysiskt aktiva än män i övriga Västerbotten

Män i Umeå är mer aktiva än män i övriga Västerbotten. Mellan 64 och 70 procent av kvinnorna och mellan 66 och 73 procent av männen i Umeå är fysiskt aktiva minst 30 minuter per dag. Det betyder att man har någon måttlig eller regelbunden motion minst en till två gånger per vecka eller ägnar sig åt någon måttligt ansträngande aktivitet så att man blir varm minst 3 timmar per vecka.

Yngre personer i Umeå är något mer aktiva än övriga kvinnor men ungefär lika aktiva som övriga män (mellan 71 och 83 procent).

## Målnråde 9: Fysisk aktivitet



### Högst BMI i Hörnefors och på Ersboda

Fetma beräknas utifrån BMI (kroppsmasseindex). BMI baseras på ett visst förhållande mellan individers vikt och längd (kg/m<sup>2</sup>). Erhålles över 30 ges en indikation att man lider av fetma.

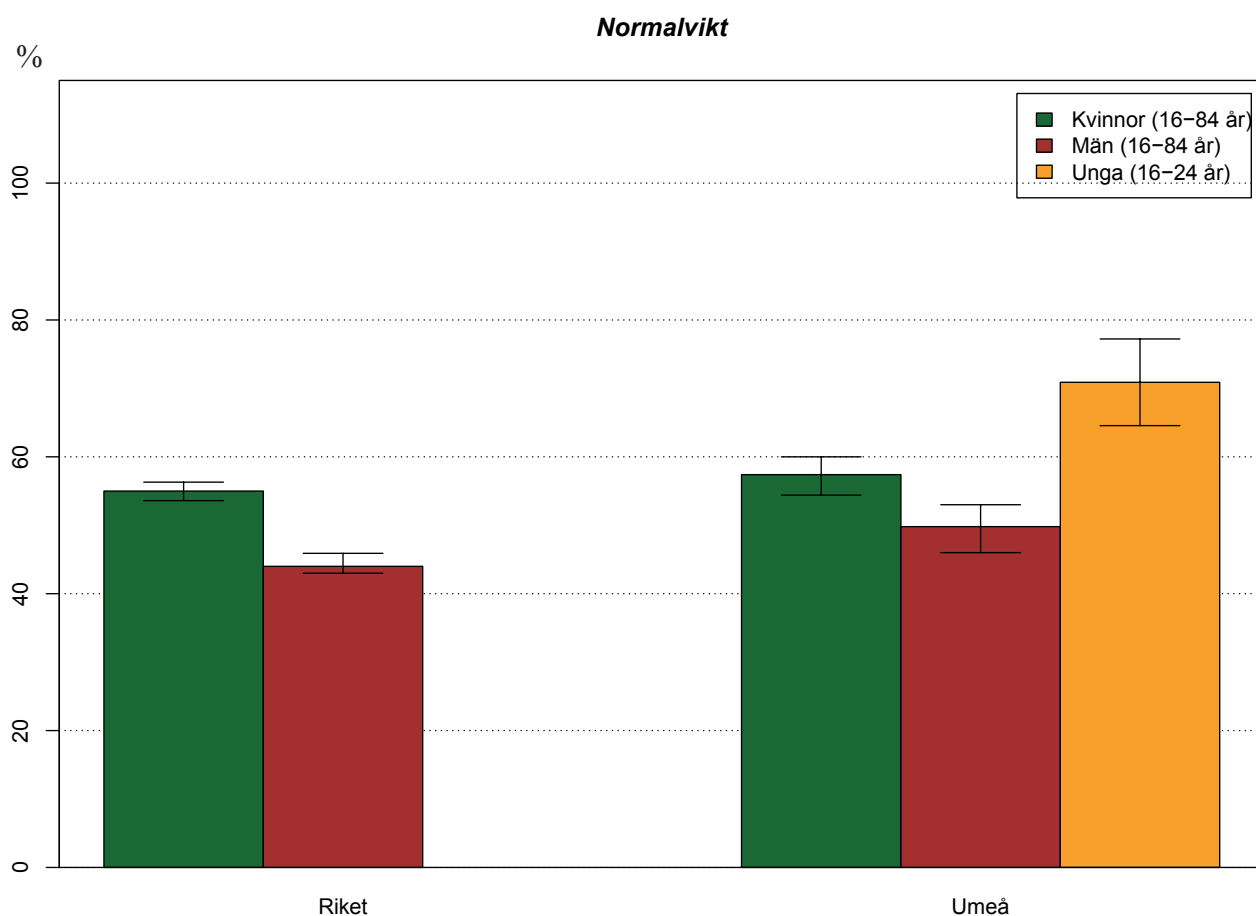
Männen i Umeå är i lite bättre form än män i riket; det finns en statistiskt signifikant skillnad att Umeå har en lägre andel feta män. Mellan 10 och 14 procent av kvinnorna och mellan 8 och 12 procent av männen lider av fetma. Av stadsdelarna är Universitetsområdet det område med lägst andel feta. En förklaring till det är den unga befolkning som är bosatt där. Kvinnor på Ersboda och män i Hörnefors tenderar däremot att vara fetast men dessa resultat är *inte* statistiskt säkerställda.

Mellan 0,5 och 5 procent av unga personer antas vara feta enligt BMI-måttet.

En brist med BMI är att det inte kan skilja muskelmassa från kroppsfett. Trots detta är BMI-måttet det bästa när man studerar stora grupper personer.



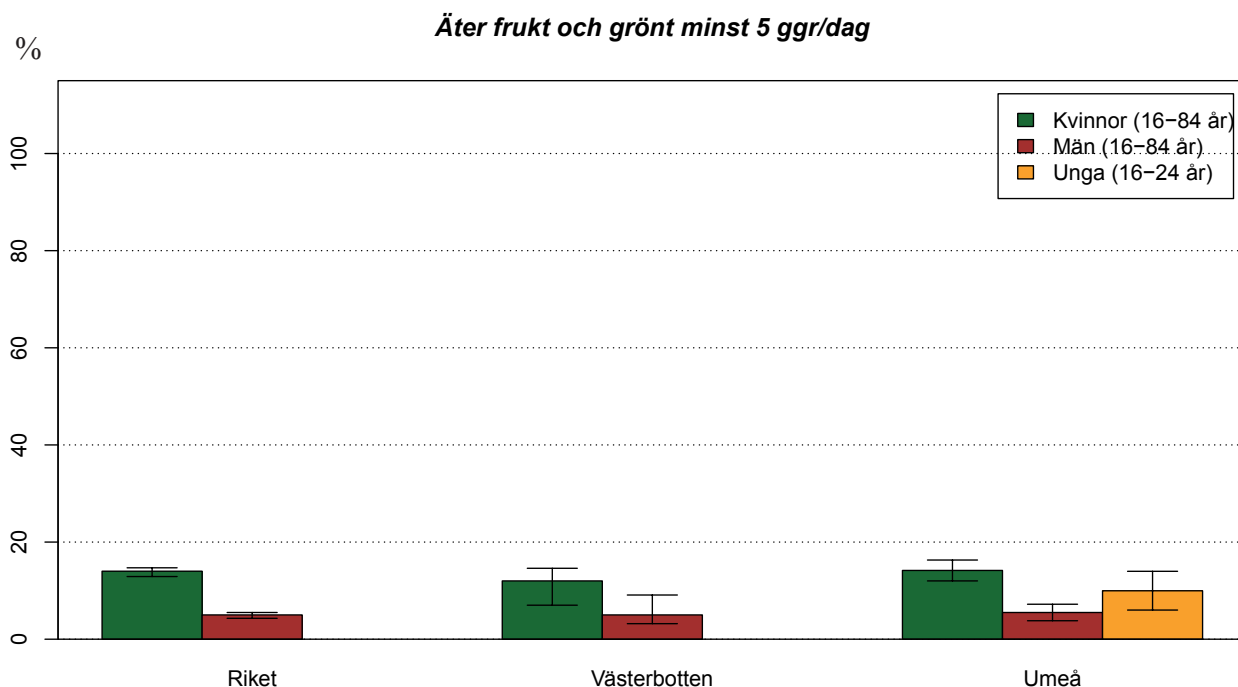
## Målnråde 9: Fysisk aktivitet



### Fler kvinnor än män är normalviktiga

För att vara normalviktig ska man enligt WHO:s indelning ha ett BMI mellan 18,5 och 24,9. Det finns fler normalviktiga män i Umeå än i riket. Skillnaden är däremot inte statistiskt signifikant för kvinnor även om samma tendens där tycks finnas. Andelen kvinnor som är normalviktiga i Umeå är mellan 54 och 60 procent och för män mellan 46 och 53 procent. Andelen yngre personer som är normalviktiga är större än övriga män och kvinnor.

## Målområde 10: Matvanor och livsmedel



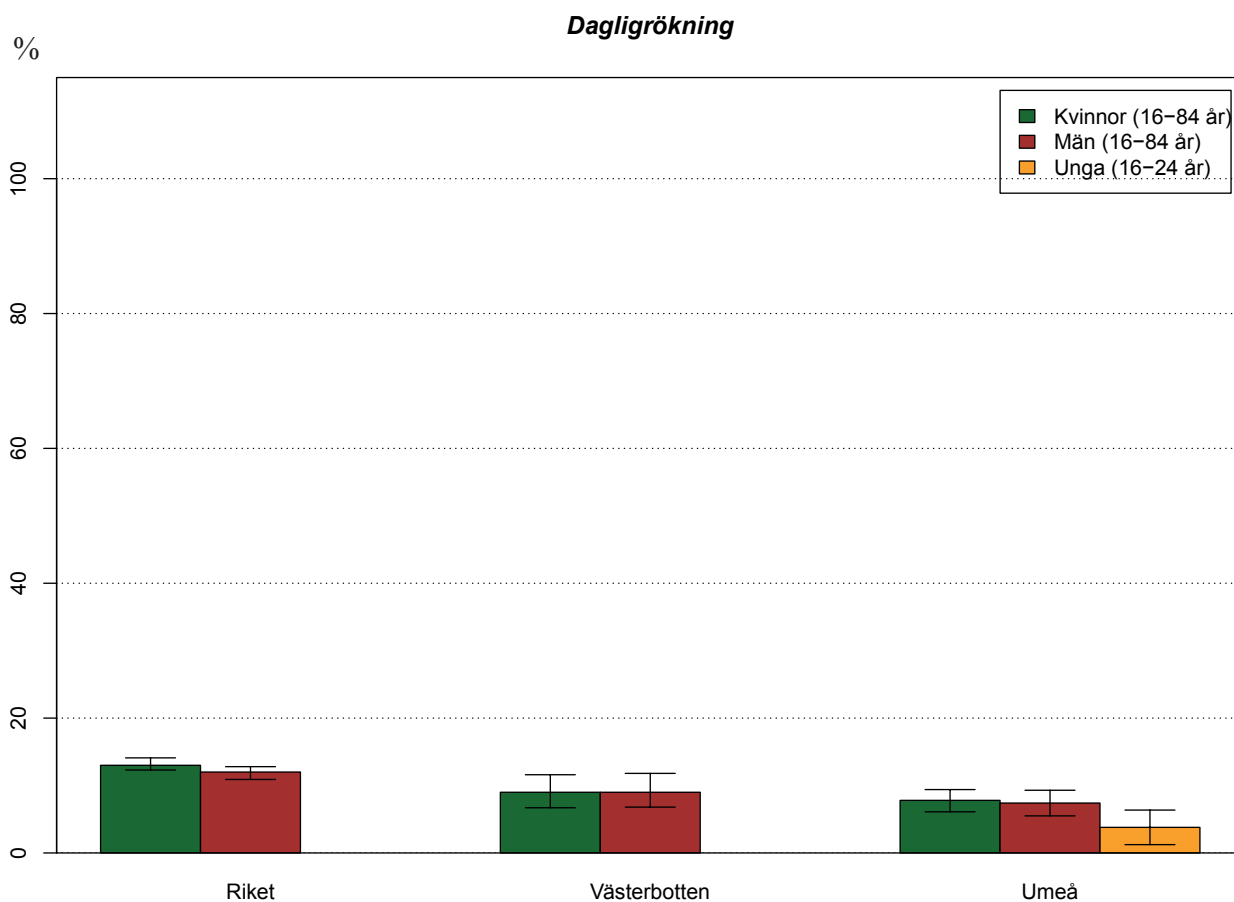
### Fler kvinnor än män når upp till det dagliga rekommenderade intaget av frukt och grönt

I Umeå äter man frukt och grönt lika ofta som man gör i riket. Mellan 12 och 16 procent av kvinnorna och mellan 4 och 7,2 procent av männen äter frukt och grönt minst 5 gånger per dag, vilket skall motsvara det rekommenderade dagliga intaget. I riket och i Umeå finns det en statistiskt signifikant skillnad mellan könen. Kvinnor äter mer frukt och grönt.

Det är statistiskt säkerställt att man äter mindre frukt och grönt i Hörnefors. Både män och kvinnor äter där mindre frukt och grönt än i övriga stads- och kommunalar.

Av de yngre i Umeå äter mellan 6 och 14 procent frukt och grönt minst 5 gånger dagligen.

## Målområde 11: Tobak, alkohol och droger



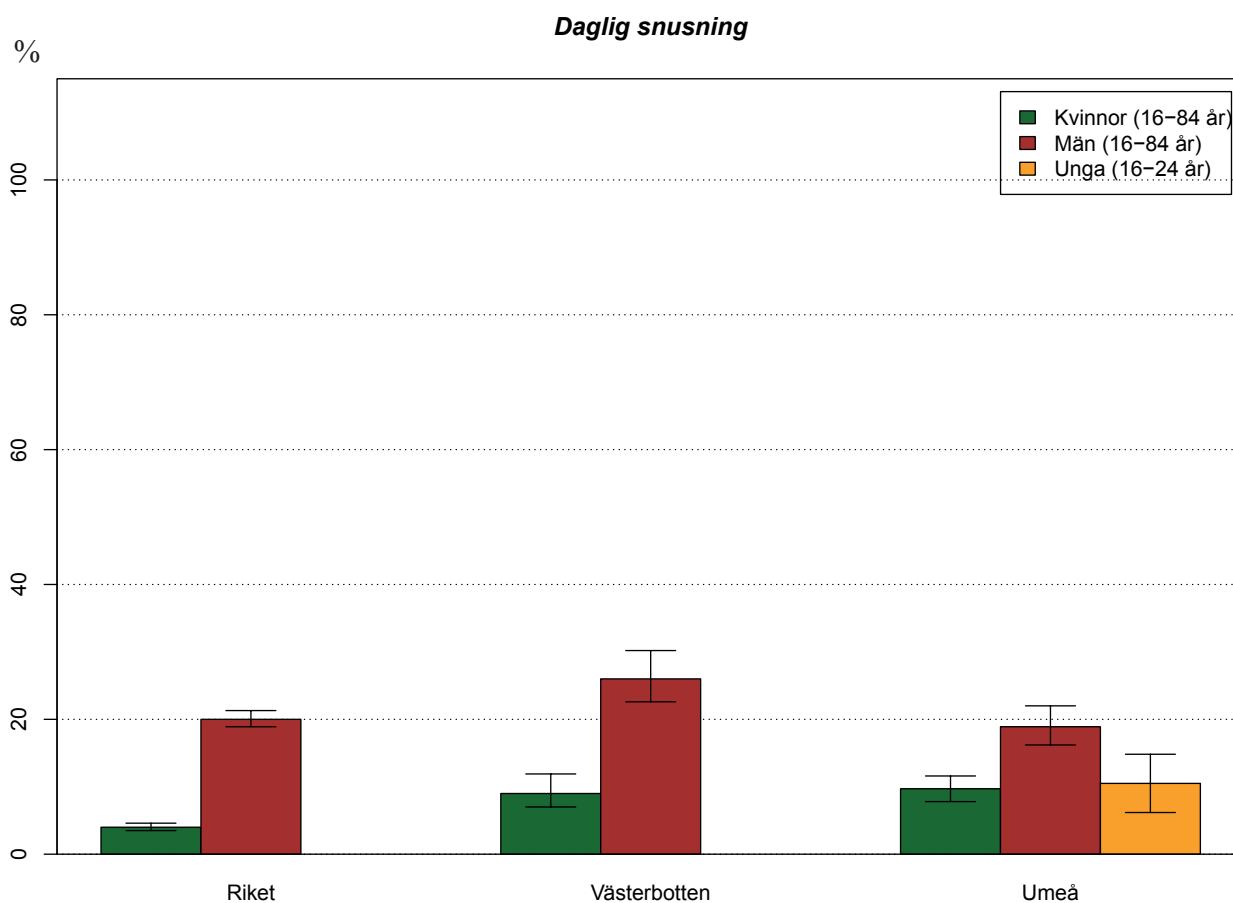
### Lägre andel dagligrökare i Umeå än i riket

Det finns en lägre andel dagligrökare i Umeå än i riket, vilket är säkerställt. Mellan 5,5 och 9,3 procent av männen och mellan 6,1 och 9,4 procent av kvinnorna röker.

Det är också statistiskt säkerställt att kvinnor på Universitetsområdet röker i lägre utsträckning än vad man gör i övriga stads- och kommunalder. Lika många män som kvinnor röker dagligen i Umeå.

Bland yngre är andelen dagligrökare mellan cirka 1 och 6 procent.

## Målnråde 11: Tobak, alkohol och droger



### Fler kvinnor i Umeå som snusar jämfört med riket

En större andel kvinnor snusar i Umeå än i riket som helhet, vilket är säkerställt.

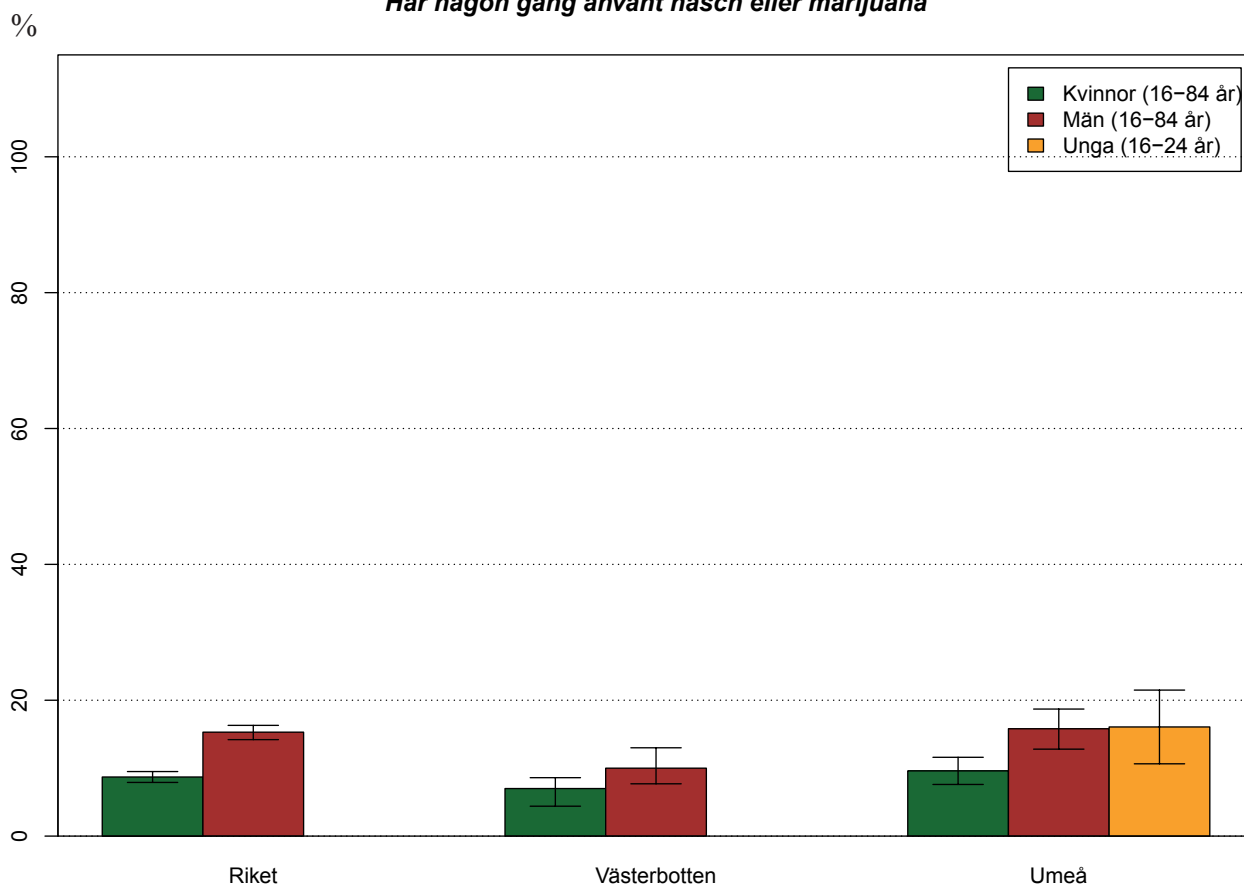
Mellan 8 och 12 procent av kvinnorna och mellan 16 och 22 procent av männen snusar i Umeå. Det finns en statistiskt signifikant skillnad i dagligt snusande mellan könen, i riket, länet och Umeå.

Männen snusar i ungefär dubbelt så stor omfattning.

Yngre dagligsnusare är mellan 6 och 14 procent.

## Målområde 11: Tobak, alkohol och droger

### Har någon gång använt hasch eller marijuana

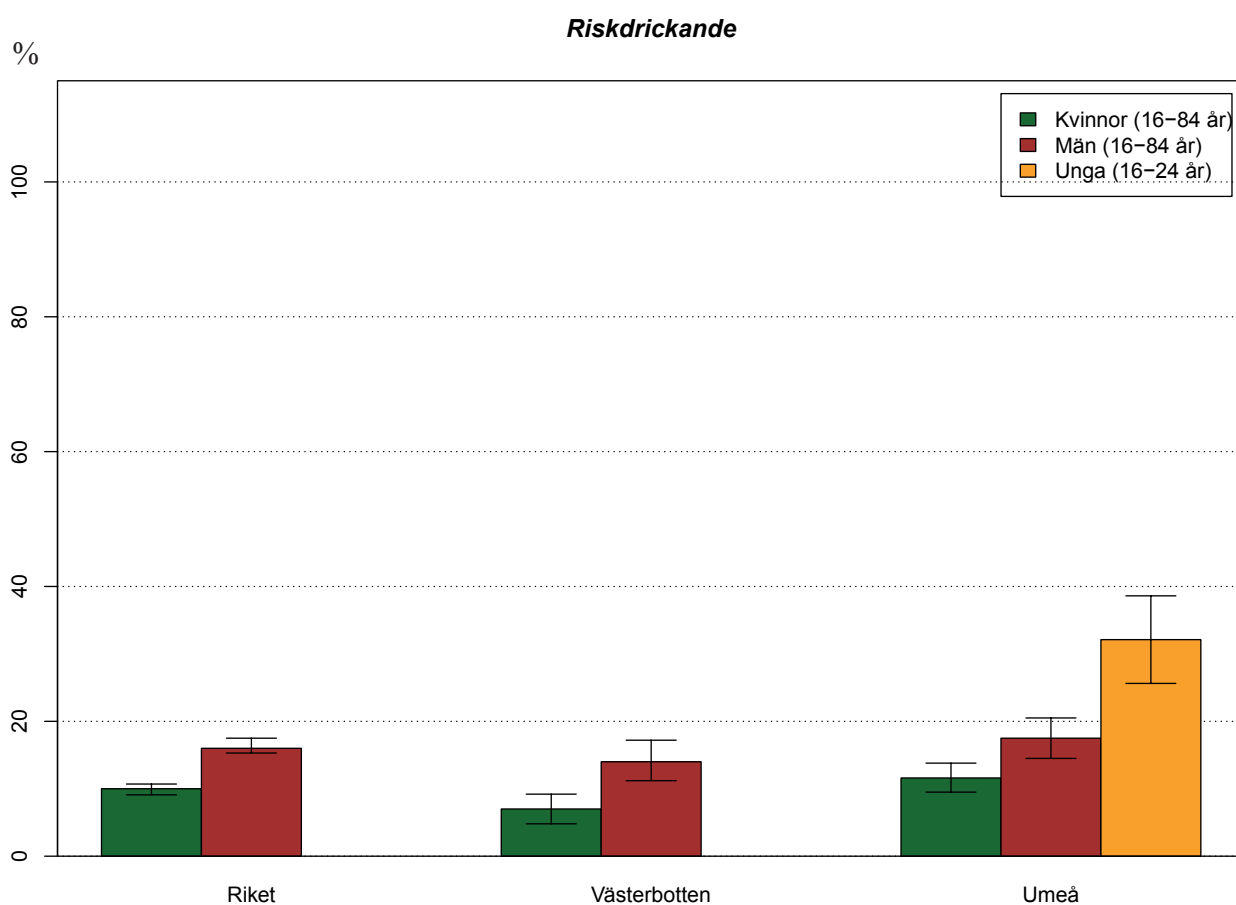


### Fler än var femte man på Universitetsområdet har använt cannabis

Det är ungefär lika många som använt cannabis i Umeå som i riket. Mellan 7,5 och 12 procent av kvinnorna har någon gång använt hasch eller marijuana i Umeå medan mellan 13 och 19 procent av männen har det. Att män i Umeå och i riket har testat cannabis i högre utsträckning än kvinnor är statistiskt säkerställt. På Universitetsområdet är nivåerna ännu högre. Minst 21 procent av männen har där använt cannabis. Man kan se en tendens att en lägre andel i kommundelar och landsbygd har provat cannabis.

Bland unga har minst var tionde någon gång använt hasch eller marijuana.

## Målområde 11: Tobak, alkohol och droger



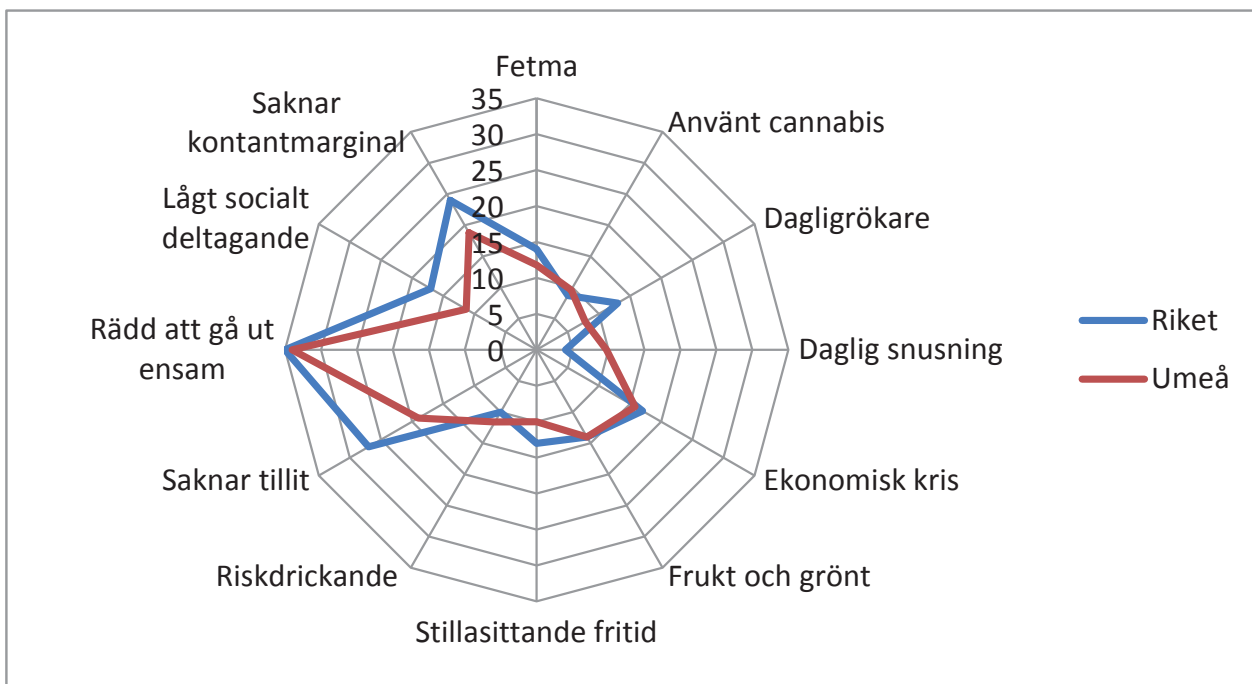
### Högt riskdrickande på Universitetsområdet

Riskdrickandet ligger ungefär på samma nivå i Umeå som i riket. Mellan 9,5 och 14 procent av kvinnorna och mellan 14,5 och 21 procent av männen har ett riskdrickande. Det finns en statistiskt säkerställd skillnad mellan könen då männen har ett högre riskbruksbeteende än kvinnor. Det är framförallt berusningsdrickandet som förklarar varför män har en högre riskkonsumtion än kvinnor. På Universitetsområdet dricks det mycket. Mellan 23 och 66 procent av männen ligger där i farozonen medan för kvinnor gäller att mellan 8 och 39 procent gör det. Minst var fjärde ung person (16-24 år) har ett riskdrickande.

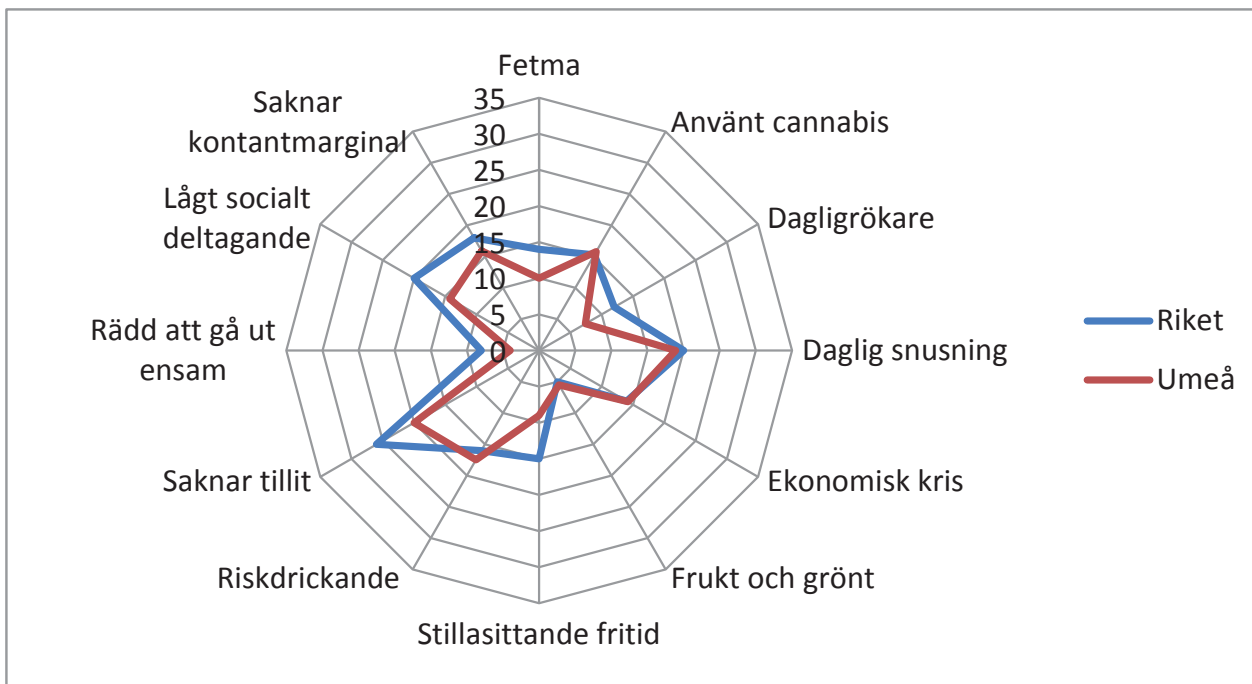
# Översikt - hälsa och levnadsvillkor

Nedan redovisas en sammanställning av resultaten i ett spindeldiagram för kvinnor och män. För att underlätta överskådligheten redovisas inte "självskattad allmän hälsa" och "fysisk aktivitet". Läsaren kan ha i åtanke att ju närmare mitten man ligger i diagrammet, desto bättre är värdet (detta gäller dock inte "frukt och grönt").

## Kvinnor



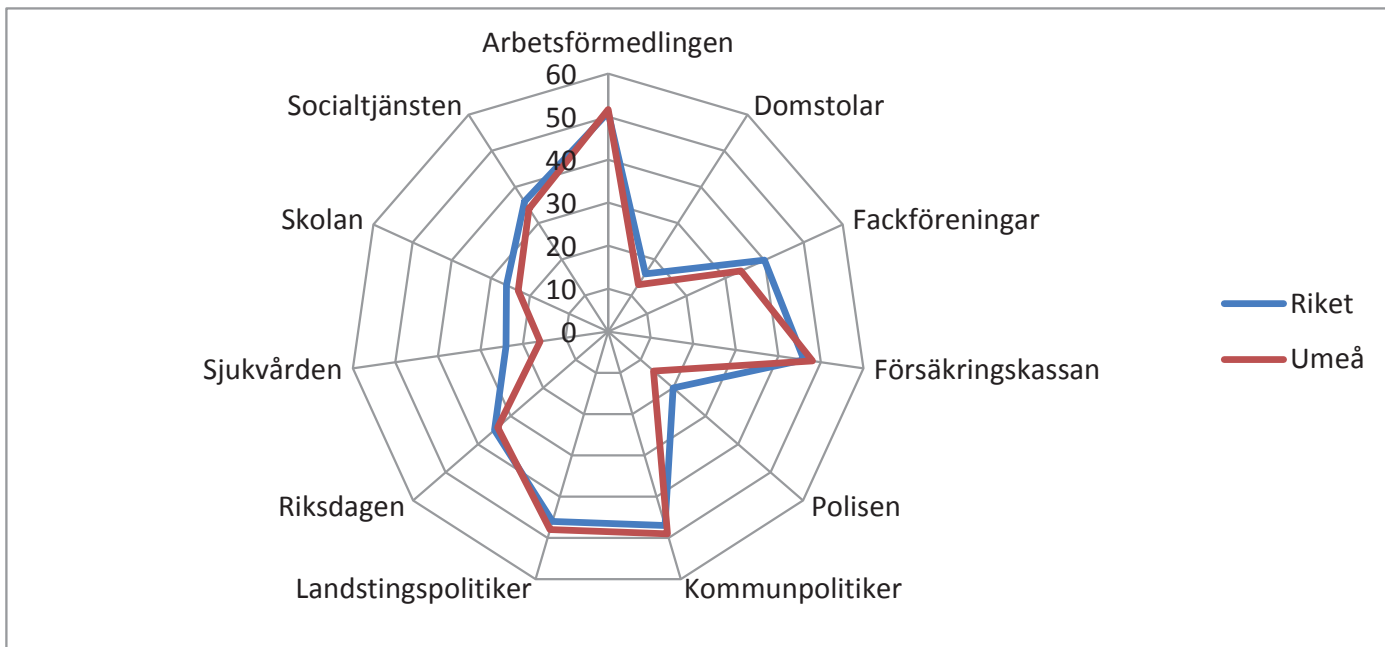
## Män



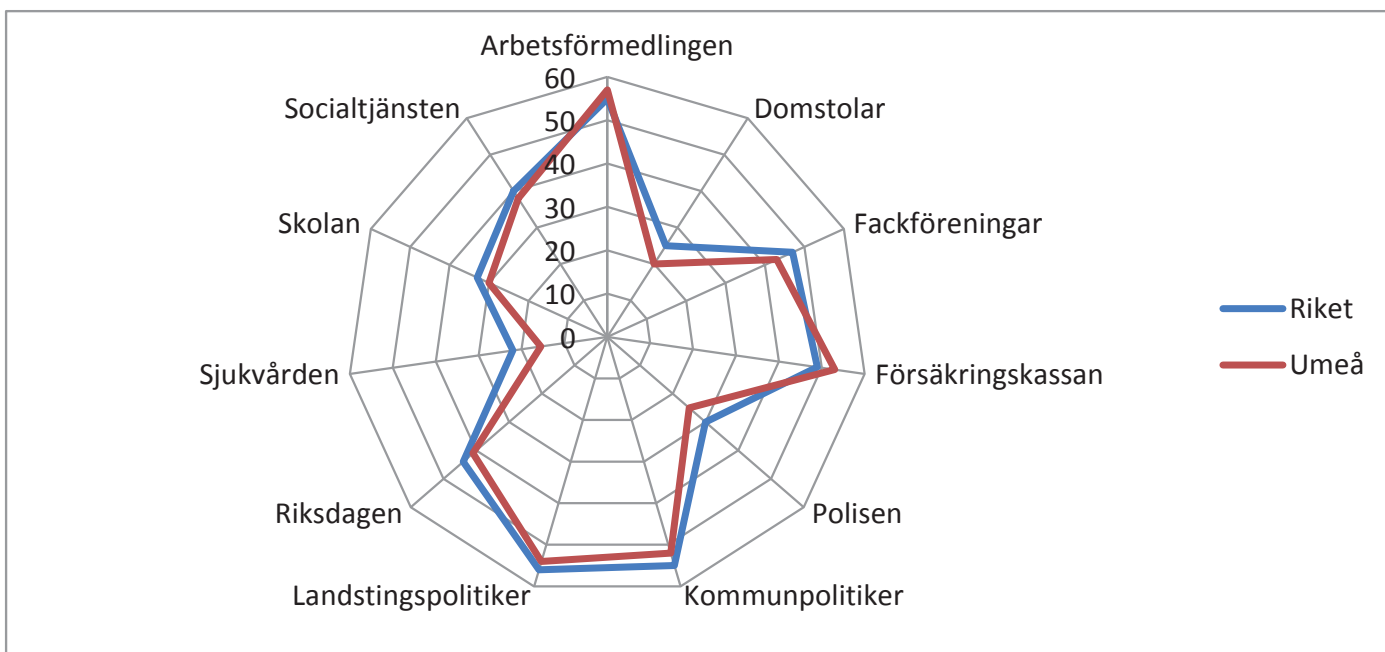
# Översikt - förtroende

Nedan redovisas en sammanställning av resultaten för förtroendefrågorna i ett spindeldiagram. Detta beskriver procentuell andel som har lågt förtroende. Läsaren kan ha i åtanke att ju närmare mitten man ligger i diagrammet, desto bättre är värdet.

## Kvinnor



## Män





## Slutsatser

- Lika god hälsa i Umeå som i riket
- Minst var tredje kvinna har i Umeå ibland eller ofta avstått från att gå ut på grund av rädsla att bli överfallen. Kvinnor på Universitetsområdet mest rädda.
- Större socialt deltagande i Umeå än i riket
- Kvinnor i Umeå har större kontantmarginal än kvinnor i riket
- Personer på Ersboda har mindre kontantmarginal än i övriga stads- och kommunalar
- Lägst förtroende har Umeborna för arbetsförmedling, politiker och försäkringskassan
- Högst förtroende har Umeborna för sjukvård, domstolar, polis och skola
- Umeborna har högre tillit till andra människor än vad personer generellt i riket har
- Mindre stillasittande fritid i Umeå än i riket
- En lägre andel når upp till det dagliga rekommenderade intaget av frukt och grönt i Hörnefors i jämförelse med övriga stads- och kommunalar
- Lägre andel dagligrökare i Umeå än i riket
- Fler kvinnor snusar i Umeå än vad kvinnor gör i riket
- Minst var femte man på Universitetsområdet har någon gång använt cannabis
- Minst var fjärde ung person har ett alkoholriskdrickande
- En högre andel kvinnor i Umeå och i riket följer det rekommenderade dagliga intaget av frukt och grönt jämfört med männen
- I Holmsund har en större andel män och kvinnor lågt förtroende för skolan än genomsnittet av övriga Umeå
- På Universitetsområdet har en mindre andel lågt förtroende för fackföreningar än genomsnittet av övriga Umeå
- Överlag ganska homogena stadsdelar. Delvis avvikande är Ersboda och Universitetsområdet från övriga områden. Kommunalar och landsbygd skiljer sig i viss grad från stadsdelarna.

Umeå kommun, utvecklingsavdelningen  
Besöksadress Stadshuset, Skolgatan 31 A  
Postadress SE-901 84 Umeå  
Telefon 090-16 10 00  
E-post umea.kommun@umea.se  
[www.umea.se](http://www.umea.se)

