

HÄLSA i Jämtlands län

Informationsbrev i folkhälsofrågor

Folkhälsoenheten

Maj 2023

REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN



JÄMHATEN
HERJEDAELIEN
DAJVE



Innehåll

- Hur mår länet?
- Fortsatta skillnader i hälsa
- Naturvistelse för hälsan
- Kultur för hälsa
- Ny kostbroschyr
- Levnadsvaneenkät
- Många patienter är tacksamma ...
- Riktade hälsosamtal nuläge/nyheter
- Suicidpreventionskonferens

Utbildningar på G

Samisk kompetens- utb i hälsa hösten 2023

Utbildningen riktar sig till alla som arbetar inom Häso- och sjukvården, socialtjänst, äldreomsorg samt elevhälsa och kan erbjudas kostnadsfritt som en aktivitet i utvecklingsarbete antistigma psykisk hälsa och suicid på uppdrag från Folkhälsomyndigheten.

Information/anmälan:

www.regionjh.se/sanksutbildning

Diplomerad tobaks- utbildning 26/27 sept

I utbildningen som sker digitalt varvas teori, övningar och praktik. Utbildningen påbörjas med två hel dagar för att sedan fortsätta med handledningstillfällen. Avslutas med hemtentamen samt diplomeringsdag i februari. Platserna är begränsade. Utbildningen genomförs enligt standard för Yrkesföreningar mot tobak (YmT).

För mer information och

anmälan: Adam Edler, samordnare för tobaksprevention, Folkhälsoenheten 063-142459 adam.edler@regionjh.se

Hur mår länet?

...är en fråga som vi på Folkhälsoenheten ofta ställer oss att förstå det aktuella hälsoläget, vad som påverkar i såväl positiv som negativ riktning men även vilka framtida utmaningar vi ser är en drivkraft i arbetet. Under våren har resultat från befolkningsundersökningen Hälsa på lika villkor duggat tätt i folkhälsans informationsflöden, från nationellt håll ritas trender upp och lokalt har vi nyligen publicerat vår länsrapport.



Frågan kring hur länet mår blir till stor del även retoriskt ställd och behöver besvaras utifrån vilka förutsättningar länet erbjuder boende och besökare att göra hälsosamma val. Bland de mest framstående utmaningarna från våra befolkningsundersökningar lyfts den stora skillnaden i hälsoutfall hos befolkningen, beroende på en rad olika förutsättningar. Följer folkhälsans utveckling samhällets dito behöver även vår planering, insatser och prioriteringar göra detsamma i ett ständigt samverkansarbete för att säkerställa att det vi gör bidrar till en god folkhälsa.

Under året kommer vi på Folkhälsoenheten bland annat att fördjupa oss i länets arbete tillsammans med Länsstyrelse genom kommundialoger, tillsammans med idrottsförbundet rita ut gemensamma vägar framåt och söka stärkt dialog med barn och unga för inkludering och medskapande – för att nämna några exempel.

Du kan läsa mer om Hälsa på lika villkor i det här infobrevet, det är ett fullmatat nummer som även innehåller info om vår suicidpreventiva konferens, Naturvistelse för hälsan, kursinbjudningar, reportage med mera. Har du reaktioner på innehållet? Vill du bidra med en text till kommande infobrev? Hör gärna av dig till oss!

Har du tankar om hur vi tillsammans kan utveckla folkhälsoarbetet, förslag på insatser som skulle stärka just er verksamhet så vill vi också gärna veta mer. Vi ser fram emot att höra från er som läsare.

Johan Börjesson, Folkhälsochef Folkhälsoenheten



Rapporten Hälsa på lika villkor visar:

Fortsatta skillnader i hälsa mellan länets invånare

Resultatet för länet utifrån folkhälsenkäten Hälsa på lika villkor 2022 visar att det är en större andel män som upplever sin hälsa som god jämfört med kvinnor men kvinnor har bättre levnadsvanor än män. Det är fler yngre än äldre som skattar sin hälsa som god samtidigt är det fler äldre än yngre som skattar gott psykiskt välbefinnande. En positiv utveckling är att det är fler som är fysiskt aktiva.

Resultaten för länsnivå är nu publicerade och framöver kommer även resultat för respektive kommun att presenteras ute i kommunerna. Underlaget kommer även att användas i kommande verksamhetsplanering på olika nivåer.

Rapporten i sin helhet: www.regionjh.se/halsapalikavillkor

Naturvistelse för hälsan – en möjlig FaR-förskrivningsaktivitet

Under ett års tid har ett gemensamt utvecklingsarbete pågått mellan Folkhälsoenheten Region Jämtland Härjedalen, Länsstyrelsen och fem av länets kommuner (Bräcke, Berg, Östersund, Krokom, Härjedalen). I syfte att få fler länsbor att börja, bibehålla eller förbättra sin fysiska aktivitet. Ute i naturen. Kommunerna har inventerat och svårighetsgraderat ett antal vandrings- och promenadstråk av olika svårighetsgrader. Allt från mycket lätt till mer utmanande terräng. Materialet har samlats ihop till kommunanpassade kartor med information.



Detta material kan också vara ett komplement till FaR-förskrivare som en aktivitet att hänvisa till. Många av slingorna är av lätt karaktär. Invigning av slingorna kommer att ske i respektive kommun den 2 juni.
Mer information och kartor: www.regionjh.se/naturvistelseforhalsan (publiceras under vecka 21).

Spridningskonferens "Kultur för hälsa" 4 september Birka i Ås



En regional spridningskonferens för Kultur för hälsa kommer att visa på goda exempel, aktuell forskning och erfarenhetsutbyte. Bakgrunden är de sju nyligen beviljade projektbidragen som också är det politiska målet som en del av att utveckla det strategiska arbetet med kultur och hälsa, samt regionala utvecklingsnämndens verksamhetsmål för 2023 om utvecklad samverkan mellan kultur och folkhälsa tillsammans med kommuner och andra aktörer.

Välkomna den 4 september!

Detaljerat program kommer under sommaren

Anmälningsslänk: <https://forms.office.com/e/TSYU4wdeuq>



Ny kostbroschyr ”Må gott i Jämtland Härjedalen”

Inom ramen för den lokala livsmedelsstrategin har det utarbetats kostråd anpassade till vår lokala kontext. Må Gott i Jämtland Härjedalen visar hur du kan kombinera det på ett enkelt sätt. Mer grönt och rörelse, och att byta långväga produkter till närmare ifrån.

Fnns på www.regionjh.se/folkhalsa under **Material** och **Goda matvanor**.

Enkät om arbetet med patienters levnadsvanor

Verksamheter med vårdpersonal som arbetar med levnadsvanor kommer att innan den 2 juni fylla i en enkät om hur de jobbar med patienter när det gäller frågor om ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling. Svaren kommer att användas i utvecklingsarbete ledd av lokalt programområde Levnadsvanor enligt beslut i hälso- och sjukvårdens ledningsgrupp.

För mer information se Insidan, sök på Enkät levnadsvanor



”Många patienter är tacksamma över att få frågan om den sexuella hälsan”

De orden kommer från uroterapeuten Emma Breivik som arbetar på Uroterapi och bäckenbottenmottagningen på Östersunds sjukhus. Hon vill slå ett slag för den webbutbildning som finns tillgänglig. ”All vårdpersonal borde få se den. Kunskap om den sexuella hälsan är en grundläggande kunskap” säger hon.

Att patienter får råd om den sexuella hälsan på Emmas mottagning är kanske inte så ovanligt. Att även fler inom Hälso- och sjukvården tänker in ämnet i den befintliga vårdprocessen är av stor vikt.

- Forskningen visar att patienter vill få frågan. Hälso- och sjukvården har ett ansvar över att ge en god och jämlik hälsa och det ska inte spela någon roll vem patienten träffar i vården för att få frågan om den sexuella hälsan. Det är en viktig del av helheten. Webbutbildningen som är på cirka 30 minuter ger

personal grundläggande information som kan ge en trygghet i att veta vad man ska göra med eventuella frågor som kan komma.

- Oftast räcker det med att bara ställa frågan, lyssna och prata för en stund. Kanske ge ett gott råd vilket är väldigt uppskattat. Och denna webbutbildning ger stöd och trygghet för personal att just göra det och veta vad man kan göra med eventuella funderingar som kan komma, avslutar hon.

Webbutbildningen finns på Kompetensportalen ””E-utbildning om sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter””

”Äntligen ett strukturerat hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetssätt”

Ungefär så uttrycker sig många samtalsledare som börjat arbeta med Riktade Hälsosamtal. Metoden har nu använts 1,5 år i vår region. En samtalsledare säger ”Att kunna nå en stor grupp människor med individanpassad information som rör deras hälsa. Att i första hand kunna förebygga livsstilsrelaterad ohälsa men också att kunna inleda medicinsk behandling i tidigt skede där det identifierats”.

Resultat och förväntningar

De fyra första månaderna 2023 har 475 stycken Riktade hälsosamtal genomförts och halva målgruppen har fått inbjudan. Det har tillkommit 10 nya samtalsledare. Det är fler som följs upp efter riktat hälsosamtal och fler som uppnår det satta målet än under 2022.

Åtgärder efter ett riktat hälsosamtal

Förvaltning och vidareutveckling av riktade hälsosamtal fortsätter. Under året kommer det tas fram, beskriva och koppla ihop riktade hälsosamtal med andra åtgärder.

- Samtalsledarna vill känna sig trygga i vad de gör av svar och resultat, nu när vi ställer frågor om levandevanor. Till exempel behöver vi en tydlig väg då avvikande provsvar upptäcks, ohälsosamma levnadsvanor eller psykisk ohälsa. Vi samarbetar med kommunerna för att arbeta vidare med personer som genomgått ett riktat hälsosamtal och som har intellektuell funktionsnedsättning, berättar Elisabeth Strömblad, samordnare för Riktade hälsosamtal Folkhälsoenheten.

Nyheter

Enkätsvaren från ”Enkät inför riktat hälsosamtal” klassas som journalhandling. Med början vecka 20 kommer därför enkäterna sparas ner i mediaarkivet/Cosmic och sedan tas bort från 1177 formulärtjänsten. Support finns tillgänglig för stöd med exporten. Det finns planer för att datan också ska bli sökbara och därmed lämpade för forskning.

Inom kort kommer även ”Inbjudan till riktade hälsosamtal” finnas på flera språk.



NATIONELL KONFERENS OM SUICIDPREVENTION

Med samlad kraft för livet är temat för den 14:e nationella suicidpreventiva konferensen som i år genomförs i Jämtland/Härjedalen och Östersund. Här ges möjlighet till erfarenhetsutbyte och tillfälle att inhämta ny kunskap i ämnet. Med samlad kraft hjälps vi åt att förebygga suicid. Konferensen vänder sig till alla som arbetar med frågor som rör psykisk hälsa och suicidprevention samt även till politiker och organisationer som kan främja suicidpreventiva åtgärder och förebygger suicid inom sitt ansvarsområde.

FOLKET HUS, ÖSTERSUND | 25-26 OKTOBER 2023
MER INFORMATION & ANMÄLAN: WWW.SUICIDPREVENTION2023.SE

NASP
Nationellt centrum för Suicidforskning och Prevention

