

# Hälsa i Jämtlands län

Nyhetsbrev i folkhälsofrågor

Folkhälsoenheten  
September 2024

## Innehåll:

### Sid 1

Fokusvecka v40  
psykisk hälsa -  
Minskat stigma  
kring beroende-  
sjukdomar och  
anhörigas  
situation.

### Sid 1

Har attityderna  
kring psykisk  
ohälsa förändrats  
de senaste åren?

### Sid 2

FaR underlättar på  
både professions-  
och individnivå

### Sid 2

Foruminvjudan 6  
november:  
Tillsammans kan  
vi verka för att  
främja jäm-  
ställdhet och  
motverka våld

### Sid 3

Kurs och  
utbildningar

- Samisk kultur-  
förståelse
- Grundkurs  
FaR-  
föreskrivning
- Tobaks-  
föreläsningar



## Temat för årets upplaga är - Minskat stigma kring beroendesjukdomar och anhörigas situation.

Runt om i länet anordnas aktiviteter så som föreläsningar och träffar. Med inriktning för både yrkesverksamma personer som anhöriga och andra som är intresserade av frågan. Veckan kickar igång fredagen den 27 september med digital föreläsning "Skydds och riskfaktorer - Barn och ungas psykiska hälsa" som anordnas av regionen i samarbete med det nationella nätverket HFS, Hälsöfrämjande Hälsa- och sjukvård. Avslutas söndagen den 6 oktober med den digitala föreläsningen "Från empatirött till empatitrygg" på Stedeförbundet Vuxenskolan på sex platser i länet (med reservation för sena ändringar i programmet).

### För veckans program se:

[www.regionjh.se/fokusveckapsykiskhalsa](http://www.regionjh.se/fokusveckapsykiskhalsa)

Arrangeras av Folkhälsoenheten Region Jämtland Härjedalen i samverkan med länets kommuner och civilsamhällets aktörer.

## Har attityderna kring psykisk ohälsa förändrats de senaste åren?

Det förekommer stigmatisering kring suicid och personer med psykiatriska tillstånd vilket ökar risken för att en person inte söker hjälp. Folkhälsoenheten arbetar på uppdrag av Folkhälso-myndigheten för att minska

stigma kring psykisk hälsa och suicid och ber nu om er hjälp att i en snabb enkät. Enkäten tar ett par minuter att genomföra och är anonym.

<https://forms.office.com/e/QKZ5Z6ZsB0>

## FaR underlättar både på professions- och individnivå



FaR, Fysisk aktivitet på recept är en metod som används till patienter som inte når upp till rekommendationerna om fysisk aktivitet, och har bedömts må bra av en förändrad aktivitetsnivå. Fysioterapeuten Ebba Storm Dyrssen på Krokoms hälsocentral använder sig av metoden nästintill dagligen i sitt arbete. Hör hennes erfarenhet om FaR-förskrivning.

### När brukar du använda FaR i ditt arbete?

-I slutet av en vårdkontakt när själva rehabiliteringen är färdig vill jag inte "bara släppa" patienten. Då använder jag FaR för att bygga en brygga till ett fortsatt fysiskt aktivt liv. Tillsammans med patienten diskuterar, föreslår, planerar vi fortsatt aktivitet. Jag förskriver FaR nästan dagligen.

### Vilka fördelar ser du med att använda FaR?

-FaR sänker tröskeln till att komma igång med fysisk aktivitet och att patienten hittar aktivitet som patienten kan fortsätta med självständigt.

### Kan du berätta om ett tillfälle där FaR gjort skillnad för din eller dina patienter?

-En patient med stressproblematik fick ett FaR och började med yogaklasser på gym. Hon började gå på avslappningsyoga varje söndagskväll för att starta veckan på bästa sätt och kände en stor skillnad i hennes vardag resten av veckan.

**Vill du veta mer om FaR-metoden, hur du kan komma igång samt hur du också kan bli förskrivare?** Se [www.regionjh.se/far](http://www.regionjh.se/far)



**JÄMTLANDS LÄN  
FRITT FRÅN VÅLD**

## Forum: Tillsammans kan vi verka för att främja jämställdhet och motverka våld - 6 november!

**Genom att arbeta tillsammans för att främja jämställdhet och motverka våld kan vi skapa en positiv förändring som gynnar såväl enskilda individer, företag, organisationer och samhället i stort. Välkommen att delta och bidra till att göra Jämtlands län tryggare och mer jämlikt!**

**Medverkande:** Ledningsgruppen Tillsammans mot våld, Region Jämtland Härjedalen, Mittuniversitetet, Umeå kommun, Myndigheten för ungdoms och civilsamhällesfrågor, Jämställdhetsmyndigheten med flera.

**Tid:** kl 9:00 - 16:00

**Plats:** Storsjöteatern, Östersund

**Målgrupp:** Civilsamhällets organisationer, Näringslivets aktörer, Jämtlands läns åtta kommuner, Region Jämtland Härjedalens verksamheter, Myndigheter, andra samhällsaktörer med flera!

**För mer info och anmälan se:** HÄR eller via kalendern på [www.lansstyrelsen.se/jamtland](http://www.lansstyrelsen.se/jamtland)

**Sista anmälningsdag:** 16/10

Dagen är kostnadsfri, fika och enklare lunch ingår.

## Kurs och utbildning

Kunskapsnätverket för samisk hälsa är ett samarbete mellan Region Jämtland Härjedalen, Region Västerbotten, Region Norrbotten, Region Dalarna, Sametinget och samiska organisationer.



### Samisk kulturförståelse - En webbutbildning för ökad kunskap i mötet med den samiska individen

Forskning visar att begränsad kunskap finns om den samiska kulturen livsvillkor. Det gör det svårt för verksamheter att skapa förutsättningar för att nå en god hälsa på lika villkor. Det behöver inte vara så.

Denna utbildning är uppdelad i sju steg på cirka 20-25 minuter per kapitel. Kan ses både individuellt men också som verksamhetsutveckling inom den egna verksamheten.

- 1 - 4 Riktad till verksamheter och individer hela samhället.
- 5 - 7 Fortsättning på ovanstående steg specifikt inriktad till Hälso- och sjukvårdens personal och verksamheter.

#### Utbildningen finns på:

Regionens Kompetensportal och/eller via [www.reva.samarbeta.se](http://www.reva.samarbeta.se)



### Digital grundkurs FaR-förskrivning 16 oktober

Utbildningen riktar sig till all legitimerad personal inom Region Jämtland Härjedalen som vill lära sig mer om FaR som behandlingsmetod. Utbildningen passar dig som är ny vad det gäller FaR-förskrivning eller dig som upplever ett behov av uppfräschande, grundlig information rörande förskrivning.

#### För anmälan se:

[www.regionjh.se/farutbildning](http://www.regionjh.se/farutbildning)



### Två digitala tobaksföreläsningar den 1/10

Regionalt cancercentrum norr bjudein till två digitala föreläsningar via [www.cancercentrum.se/norr](http://www.cancercentrum.se/norr):

#### Vad vet du om nya tobaks- och nikotinprodukterna?

1 oktober 13:15 - 14:15  
Mer info se HÄR

#### Läkemedel vid tobaks- och nikotinavvänjning

1 oktober 14:30 - 15:30  
Mer info se HÄR