

HÄLSA i Jämtlands län

Informationsbrev i folkhälsofrågor

Folkhälsoenheten

Febr 2022



Innehåll

- Hur mår invånarna i Jämtlands län?
- Nationella vårdprogrammet för levnadsvanor är här
- ”Friluftsliv på recept”
- Förlängt utvecklingsarbete Psykisk hälsa
- Äldre alkohol -framtida utmaning
- Kommande utbildningar

”Friluftsliv på recept” för fler i naturlig rörelse

Sedan i höstas förra året pågår det ett utvecklingsarbete mellan Region Jämtland Härjedalen och Länsstyrelsen i Jämtlands län för att få fler länsbor i rörelse. Ute i naturen. Sju av åtta kommuner är med i arbetet som ska utmyнна i inventera, svårighetsgradera och samla ihop till en visuell karta. Som både allmänhet och FaR-föreskri-vare på hälsocentralerna kan använda som ett komplement till utskrivning av fysisk aktivitet på recept. Det första materialet beräknas vara klar senhösten 2022.

Mer information om ”Friluftsliv på recept” kommer i nästa nummer. Lisa Kentsson, samordnare för fysisk aktivitet på Folkhälsoenheten kan också svara på frågor om arbetet.
E-mail: lisa.kentsson@regionjh.se

Hur mår invånarna i Jämtlands län?



Under våren uppmanas 9 600 invånare i länet att delta i folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor. De är Folkhälsomyndighetens återkommande nationella undersökning om hälsa och levnadsvanor som återigen ska genomföras.

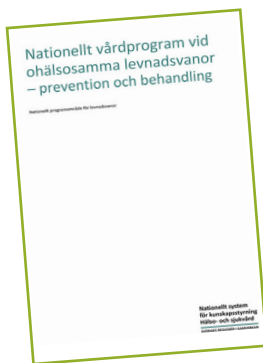
– Det är fyra år sedan sist och pandemin har tagit stor plats i samhället och i människors liv, nu får vi en chans att se hur det har påverkat befolkningens hälsa, säger Hanna Viklund, folkhälsoenheten Region Jämtland Härjedalen.

Med hjälp av undersökningen får Region Jämtland Härjedalen och länets åtta kommuner ett bra underlag för planering och prioritering av hälsofrämjande insatser.

– Genom enkäten får vi kunskap om hälsoläget i befolkningen och vi kan synliggöra skillnader mellan olika grupper. Utifrån det kan vi sedan göra riktade insatser för en god och jämlik hälsa.

För mer information www.regionjh.se/halsapalikavillkar

Nationella vårdprogrammet för levnadsvanor är här!



Hälsorelaterade levnadsvanor bedöms ha betydelse för nio av de tio vanligaste sjukdomstillstånd som leder till för tidig död. Den som inte röker, äter hälsosamt, är fysiskt aktiv och har en måttlig konsumtion av alkohol lever i genomsnitt 14 år längre än den som har dessa ohälsosamma levnadsvanor.

Programområdet ska ge förutsättningar för att kunskapen om hälsorelaterade levnadsvanor smidigt ska kunna integreras i kunskapsstyrningssystemets olika delar. Arbetet har påbörjats för att implementera vårdprogrammet i vår region.

För mer information av vad programmet innebär:

www.kunskapsstyrningvard.se under Kunskapsstöd, Publicerade kunskapsstöd och Levnadsvanor.

Förlängt utvecklingsarbete med psykisk hälsa i fokus har beviljats

Region Jämtland Härjedalen har med stöd från Folkhälsomyndigheten fått beviljat en treårig förlängning av utvecklingsarbetet med en övergripande målsättning att minska stigmatiserade attityder, självstigma och diskriminering kopplat till psykisk ohälsa och suicid i Region Jämtland Härjedalen. Mer information i kommande nummer av Hälsa i Jämtlands län samt www.regionjh.se/psykiskhalsa under Antistigma.

Tre Hbtqi- och mångfaldsdiplomerade verksamheter under 2021

Diplomeringen är ett sätt för regionens verksamheter att påbörja ett normkritiskt arbete genom att synliggöra begränsande normer och strukturer och skapa inkluderande verksamheter. Under 2021 diplomerades tre verksamheter; FoU-enheten, Enheten Valfärd och klimat och Vuxenhabiliteringen. Arbetet fortsätter under 2022 och då erbjuds även några kommuner att ta del av hbtqi- och mångfaldsdiplomering.

För mer information se:

www.regionjh.se/folkhalsa under Psykisk hälsa, Antistigma och HBTQI diplomering.

Äldre och alkohol – en framtida utmaning

Det var temat på den 16:e spridningskonferens som skedde i slutet av januari i år i samarbete mellan länets kommuner, Regionen Jämtland Härjedalen och Folkhälsoenheten mot droger Jämtlands län. Syfte med årets konferens var att uppmärksamma äldres alkoholkonsumtion och frivilligarbetets betydelse i det förebyggande arbetet med äldre. En inledning till ett länsövergripande arbete för att uppmärksamma alkohol och äldre och särskilt kvinnor.

Bland annat deltog verksamhetsansvarig för Omvårdnadsinstitutet Susanne Rolfner Suvanto som pratade om att: Det är aldrig försent att må bra. Sofia Leje, distriktsläkare/psykiatriker, Åre Hälsocentral pratar om När blir alkohol ett problem – och för vem? Britt Fredenman, verksamhetsutvecklare, Kvinnoorganisationernas Samverkansråd i alkohol och narkotikafrågor (KSAN) föreläste om Farmor på Fyllan – framtidens utmaning för det hälsofrämjande arbetet.

Detta och mer därtill spelades in och finns att tillgå på: www.mobilisering.nu/spridningskonferens-2022

Kommande samverkansdag/utbildning:

Inbjudan till samverkansdag - Hur kan vi stoppa våld i ungas nära relationer?

7 april kl 9.00-15.00 Digitalt via länk
Anmälan: www.lansstyrelsen.se/jamtland under Om oss och Kalender. Senast den 24 mars.

Myndighetssamverkan "Tillsammans mot våld" lyfter våld i ungas nära relationer som tema vid årets samverkansdag 2022. Bakgrunden är att de samverkande parterna i sina nulägesbilder ser en ökad utsatthet men också en svårighet att nå gruppen unga i sina verksamheter.

Föreläsare:

- Mikis Kanakaris, verksamhetsutvecklare och coach på stiftelsen 1000 Möjligheter.
- Sibel Korkmaz, socionom och filosofie doktor i socialt arbete vid Stockholms universitet.
- Aktörer från länet som ger en bild av hur det ser ut i Jämtlands län.

Arrangör: Ledningsgruppen Tillsammans mot våld, Länsstyrelsen i Jämtlands län i samverkan med länets åtta kommuner, Region Jämtland Härjedalen, Polisen samt Åklagarmyndigheten.

Nu är det åter dags för en diplomeringsutbildning för tobaksavvänjare!

I en unik samverkan med Region Västernorrland kan vi nu erbjuda ett antal platser för personal inom hälsocentralerna. Diplomerad tobaksavvänjning är en metod som har god evidens i att hjälpa någon att sluta röka eller snus enskilt eller i grupp.

I utbildningen som sker digitalt varvas teori, övningar och praktik. Utbildningen påbörjas med två heldagar i maj för att sedan fortsätta med handledningstillfällen för att avslutas med hemtentamen samt diplomeringsdag i november. Platserna är begränsade.

Utbildningen genomförs enligt standard för Yrkesföreningar mot tobak (YmT) och tar cirka fem till sex månader.

För mer information och anmälan:

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