



Foto: Skandinav David Zanden

Manual levnadsvanearbete i Region Jämtland Härjedalen

Tobak, Alkohol, Fysisk aktivitet och Matvanor

För personal: aktuella riktlinjer, arbete och metoder. Utbildningsrekommendationer samt var patienterna kan hänvisas till för mer kunskapsinhämtning.

- Sid 2–5** Om levnadsvanearbete och övergripande om riktlinjerna.
- Sid 6-14** Fakta råd och stöd i respektive levnadsvana
- Sid 15** Att ändra en vana
- Sid 16-17** Levnadsvanedokumentation i COSMIC
- Sid 18** Vi på Folkhälsoenheten

Varför levnadsvanearbete?

80 procent av alla kroniska sjukdomar idag är levnadsvanerelaterade!

Miljontals studier ger idag evidens för att det hälsofrämjande sjukdomsförebyggande arbetet räddar liv.

Även den som redan har drabbats av sjukdom kan snabbt göra stora hälsovinster med förbättrade levnadsvanor.

Ur "Socialstyrelsens riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor 2018"

Hälften av alla kvinnor och två tredjedelar av alla män har minst en ohälsosam levnadsvana. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet utgör viktiga riskfaktorer för många av vår tids stora folksjukdomar, som till exempel hjärt- kärlsjukdom, cancer eller typ 2 -diabetes. Tillsammans bidrar dessa levnadsvanor till cirka en femtedel av den samlade sjukdomsburden i Sverige.

Om Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor

- Kom 2010, reviderades 2018
- Riktlinjerna är vetenskapligt utvärderade och ger rekommendationer på de mest effektiva åtgärderna.
- Datainhämtning. En gång per år sker en uppföljning av Socialstyrelsen som inhämtar data från varje landsting/Region.
 - Om riktlinjerna efterföljs?
 - Dokumentation plockas ut ur journalsystemet COSMIC.
- Ligger till grund för eventuella nationella, regionala och lokala insatser.

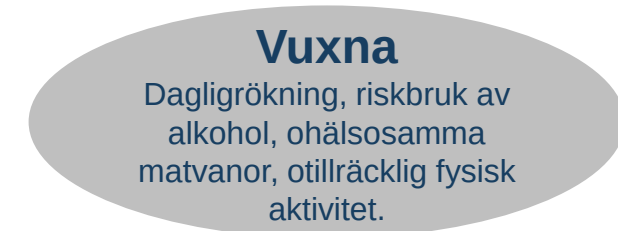
Åtgärdsgrupperingar

Socialstyrelsen betonar särskilt rekommenderade åtgärder för att förändra ohälsosamma levnadsvanor hos följande riskgrupper:



- en sjukdom (t.ex. diabetes, astma, KOL, cancer, hjärt-kärlsjukdom, långvarig smärta, schizofreni eller depression)
- biologiska riskmarkörer (t.ex. högt blodtryck, blodfettssrubbningsrätt eller övervikt eller fetma)
- social sårbarhet (t.ex. låg socioekonomisk status)
- andra riskfaktorer (t.ex. flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt eller en olycksfallsskada)

Socialstyrelsen tycker att det är viktigt att hälso- och sjukvården även erbjuder råd och stöd till vuxna generellt för att förhindra kommande sjukdomsförlopp.



För ammande, småbarnsföräldrar och äldre gäller samma rekommendationer som för vuxna.

Innehåll i riktlinjernas rekommenderade åtgärdsnivåer

Enkla råd

Enkla råd utgör en självklar del av de bedömningssamtal som hälso- och sjukvården har med patienter för att kartlägga och uppmärksamma ohälsosamma levnadsvanor. Enkla råd bör ses som en grund för fortsatt behandling med mer omfattande åtgärder (t.ex. rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal) och bör kunna ges på alla nivåer inom hälso- och sjukvården.

Rådgivande samtal

- 10–15 minuter (ibland upp till 30 minuter)
Dialog
- Komplettera med verktyg eller hjälpmedel samt särskild uppföljning till exempel genom telefonsamtal.
- Kan inkludera motiverande strategier.

Kvalificerat rådgivande samtal (Ofta tidsmässigt mer omfattande med upprepade sessioner än rådgivande samtal)

- Mer än 30 minuter
- Dialog
- Eventuellt kompletterat med verktyg eller hjälpmedel och särskild uppföljning
- Kan inkludera motiverande strategier
- Vanligen teoribaserat eller strukturerat
- Kan ges individuellt eller i grupp
- Förutsätter att personalen har fördjupad ämneskunskap samt är utbildad i den metod som används.
- Kompletteras med återkommande kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl) vid ett eller flera tillfällen.

Levnadsvanearbetet i Region Jämtland Härjedalen

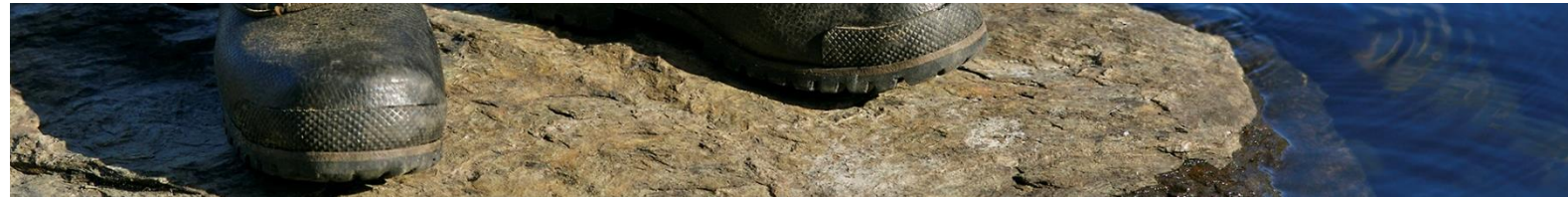
Tobak
Sid 7-8



Alkohol
Sid 9-10



Fysisk aktivitet
Sid 11-12



Goda matvanor
Sid 13-14



Foto: AS, Göran Strand, Magnus Ström, Fabian Fogelberg

I detta dokument har vi samlat de 4 (av 10) högst resultat- och kostnadseffektivaste rekommendationerna inom varje levnadsvana. Undantag Barn och ungdom. För att läsa riktlinjerna i sin helhet se: www.socialstyrelsen.se under **Nationella riktlinjer** och **Levnadsvanor**

Tobak

Prio	Grupp	Rekommendation
3	Gravida: Snusning och/eller rökning	Rådgivande samtal
1 1 2	Gravida: Rökning Vuxna med särskild risk: Dagligrökning Vuxna: Dagligrökning	Kvalificerat rådgivande samtal
3	Unga under 18 år: Tobaksanvändning	Kvalificerat rådgivande samtal
3	Unga under 18 år: Tobaksanvändning	Webbaserad intervention
2 3	Vuxna med särskild risk: Dagligrökning Vuxna: Dagligrökning	Rådgivande el kval. Rådgivande samtal med tillägg av nikotinersättningsmedel
3	Vuxna med särskild risk: Dagligrökning	Rådgivande samtal
2 3	Vuxna med särskild risk: Dagligrökning Vuxna: Dagligrökning	Rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av läkemedel för rökavvänjning (vareniklin, bupropion)
1	Vuxna som ska genomgå OP: Rökning	Kvalificerat rådgivande samtal med erbjudande om nikotinersättningsmedel
2	Vuxna som ska genomgå OP: Rökning	Rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal med tillägg av läkemedel för rökavvänjning (vareniklin)

I Region Jämtland Härjedalen:

Beslut 1990: Tobaksfritt sjukhus (under uppdatering)

Beslut 2014: Tobacco endgame. Region Jämtland Härjedalen var först ut att skriva under Regeringens mål med tobaksbruk under fem procent 2025. Idag har alla regioner/landsting skrivit under. För mer info se (under uppdatering)

Tobaksfri i samband med operation gäller. All kirurgi (utom akuta operationer) sker efter att patienten har varit rökfri sex veckor före OP. Sex veckor efter gäller också. Patienten sätts på operationskö först när hen är rökfri. Tobaksavvänjare finns på HC för hjälp. För mer info se "Rökfri operation – rutin område kirurgi" i Centuri.

Tobaksavvänjare finns på nästan alla HC. Se listan "Tobaksavvänjare" i Centuri.

Tobak

Personal stöd och kunskapspåfyllnad:

www.regionjh.se/folkhalsa Organisationens folkhälsosida med info och arbetsstöd

Webbutbildning Levnadsvanor (med eller utan speaker). Hur personal kan arbeta systematiskt med vuxna personer som har ohälsosamma levnadsvanor (tobak, alkohol, fysisk aktivitet och goda matvanor). Baserat på Socialstyrelsens riktlinjer. Uppdelat i levnadsvaneblock med kunskapsinformation (om riktlinjerna och levnadsvanorna), samtalsmetodik (MI) och enklare tester i ämnesområdena. Kan göras enskilt eller i grupp. Tidsåtgång ca 1,5 timme.

Se **Webbutbildning levnadsvanor**, (<https://vardgivare.skane.se/kompetens-utveckling/utbildningar/webb/webbutbildning-varprogram-levnadsvanor/>) Klicka på "Användare utanför Region Skåne del 1 och 2". Del 1 riktlinjernas innehållsnivåer samt samtalsmetodik. Del 2 Beskriver mer ingående i respektive levnadsvana.

*Anledningen till att vi hänvisar till Region Skånes webbutbildning är att **denna är på gång att bli nationell**. Vissa delar just i denna webbutbildning riktar sig till Region Skånes anställda vilket ni kan hoppa över. Del 1 – Första blocket. Del 2 – Dokumentation.*

Test: www.levnadsvanor.nu Screeningverktyg Här kan patienten testa hur deras levnadsvanor ligger till jämfört med Socialstyrelsens riktlinjer

Info och material:

- Psykologer mot tobak (www.psychologistsagainsttobacco.org) Här finns även information och material på olika språk.
- Slutarökalinjen (www.slutarokalinjen.se) Finns både info, material och patientstöd.
- www.1177.se sök på tobak. Information och stöd.

Info:

- Tobaksfakta (www.tobaksfakta.se) Ideell förening
- www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Halsa/ Information om vinsten med att sluta med tobak samt hur man kan bibehålla en god förändring

Patient stöd och kunskapspåfyllnad:

Material:

- Broschyr Goda levnadsvanor gör skillnad (finns att beställa/ladda ner på www.regionjh.se/folkhalsa under Material)



Test: www.levnadsvanor.nu Här kan patienten testa hur deras levnadsvanor ligger till jämfört med Socialstyrelsens riktlinjer

Info och material:

- Psykologer mot tobak (www.psychologistsagainsttobacco.org) Här finns även information och material på olika språk.
- Slutarökalinjen (www.slutarokalinjen.se) Finns både info, material och patientstöd.
- www.1177.se sök på tobak. Information och stöd.

Info:

- Tobaksfakta (www.tobaksfakta.se) Ideell förening
- www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Halsa/ Information om vinsten med att sluta med tobak samt hur man kan bibehålla en god förändring

Alkohol

Prio	Grupp	Rekommendation
2 4	Gravida: Bruk av alkohol Vuxna: Riskbruk av alkohol	Rådgivande samtal
4	Unga vuxna: Riskbruk av alkohol	Kvalificerat rådgivande samtal
5 3 3	Ungdomar under 18 år: Bruk av alkohol Vuxna med särskild risk: Riskbruk av alkohol Vuxna som ska genomgå en operation: Riskbruk av alkohol	Rådgivande samtal

I Region Jämtland Härjedalen:

2018 Vård och behandlingsrekommendationer: Hittas på www.riskbruk.se under Hälso- och sjukvård

Riskbruk.se Är den del i Mobilisering mot droger. Beslutas årligen politiskt i programförklaring.

För att se Socialstyrelsens riktlinjer i sin helhet se www.socialstyrelsen.se Under Nationella riktlinjer och Levnadsvanor.

Alkohol

Personal stöd och kunskapspåfyllnad:

www.regionjh.se/folkhalsa Organisationens folkhälsosida med info och arbetsstöd

Webbutbildning Levnadsvanor (med eller utan speaker). Hur personal kan arbeta systematiskt med vuxna personer som har ohälsosamma levnadsvanor (tobak, alkohol, fysisk aktivitet och goda matvanor). Baserat på Socialstyrelsens riktlinjer. Uppdelat i levnadsvaneblock med kunskapsinformation (om riktlinjerna och levnadsvanorna), samtalsmetodik (MI) och enklare tester i ämnesområdena. Kan göras enskilt eller i grupp. Tidsåtgång ca 1,5 timme.

Se [Webbutbildning levnadsvanor](https://vardgivare.skane.se/kompetens-utveckling/utbildningar/webb/webbutbildning-wardprogram-levnadsvanor/), (<https://vardgivare.skane.se/kompetens-utveckling/utbildningar/webb/webbutbildning-wardprogram-levnadsvanor/>) Klicka på "Användare utanför Region Skåne del 1 och 2". Del 1 riktlinjernas innehållsnivåer samt samtalsmetodik. Del 2 Beskriver mer ingående i respektive levnadsvana.

*Anledningen till att vi hänvisar till Region Skånes webbutbildning är att **denna är på gång att bli nationell**. Vissa delar just i denna webbutbildning riktar sig till Region Skånes anställda vilket ni kan hoppa över. Del 1 – Första blocket. Del 2 – Dokumentation.*

Test: www.levnadsvanor.nu Screeningverktyg Här kan patienten testa hur deras levnadsvanor ligger till jämfört med Socialstyrelsens riktlinjer

Stöd, information och utbildningsstöd:

Riskbruk.se

Patient stöd och kunskapspåfyllnad:

Material:

- Broschyr Goda levnadsvanor gör skillnad (finns att beställa/ladda ner på www.regionjh.se/folkhalsa under Material)



Info:

- Tobaksfakta (www.tobaksfakta.se) Ideell förening
- www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Halsa/ Information om vinsten med att sluta med tobak samt hur man kan bibehålla en god förändring

Test: www.levnadsvanor.nu Här kan patienten testa hur deras levnadsvanor ligger till jämfört med Socialstyrelsens riktlinjer

Fysisk aktivitet

Prio	Grupp	Rekommendation
2	Vuxna med särskild risk: Otillräckligt fysiskt aktiva	Rådgivande samtal
3	Vuxna: Otillräckligt fysiskt aktiva	
2	Vuxna med särskild risk: Otillräckligt fysiskt aktiva	Rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination av fysisk aktivitet
3	Vuxna: Otillräckligt fysiskt aktiva	
2	Vuxna med särskild risk: Otillräckligt fysiskt aktiva	Rådgivande samtal med tillägg av aktivitetsmätare
3	Vuxna: Otillräckligt fysiskt aktiva	
3	Vuxna med särskild risk: Otillräckligt fysiskt aktiva	Webbaserad intervention
3	Unga under 18 år: Otillräckligt fysiskt aktiva	Rådgivande samtal
2	Gravida: Ohälsosamma matvanor och otillräckligt fysiskt aktiva	Kvalificerat rådgivande samtal

I Region Jämtland Härjedalen:

- **Arbetar efter FYSS** www.fyss.se
- **eFYSS** (<http://fyssweb.azurewebsites.net/>)
Digitalt kunskapsstöd

Att arbeta med FaR-konceptet (praktisk rutin, material och beskrivningar). Läs mer på www.regionjh.se/folkhalsa

Fysisk aktivitet

Personalstöd och kunskapspåfyllnad:

www.regionjh.se/folkhalsa Organisationens folkhälsosida med info och arbetsstöd

Webbutbildning Levnadsvanor (med eller utan speaker). Hur personal kan arbeta systematiskt med vuxna personer som har ohälsosamma levnadsvanor (tobak, alkohol, fysisk aktivitet och goda matvanor). Baserat på Socialstyrelsens riktlinjer. Uppdelat i levnadsvaneblock med kunskapsinformation (om riktlinjerna och levnadsvanorna), samtalsmetodik (MI) och enklare tester i ämnesområdena. Kan göras enskilt eller i grupp. Tidsåtgång ca 1,5 timme.

Se **Webbutbildning levnadsvanor**, (<https://vardgivare.skane.se/kompetens-utveckling/utbildningar/webb/webbutbildning-vardprogram-levnadsvanor/>) Klicka på "Användare utanför Region Skåne del 1 och 2". Del 1 riktlinjernas innehållsnivåer samt samtalsmetodik. Del 2 Beskriver mer ingående i respektive levnadsvana.

*Anledningen till att vi hänvisar till Region Skånes webbutbildning är att **denna är på gång att bli nationell**. Vissa delar just i denna webbutbildning riktar sig till Region Skånes anställda vilket ni kan hoppa över. Del 1 – Första blocket. Del 2 – Dokumentation.*

Test: www.levnadsvanor.nu Screeningverktyg Här kan patienten testa hur deras levnadsvanor ligger till jämfört med Socialstyrelsens riktlinjer

Info:

- www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Halsa/ Information om vinsten med att röra på sig samt hur man kan bibehålla en god förändring
- www.fyss.se FYSS- Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

Material: (finns att beställa på www.regionjh.se/folkhalsa under Material)

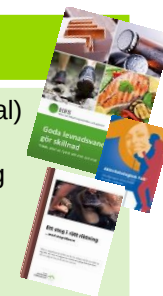
- Att ordinera FaR. Ett stöd för dig som förskriver FaR (utgångsläget, vad vill patienten, uppföljning).



Patientstöd och kunskapspåfyllnad:

Material: (finns att beställa/ladda ner på www.regionjh.se/folkhalsa under Material)

- Broschyr Goda levnadsvanor gör skillnad
- Aktivitetsdagbok. Kan göra det lättare att sätta realistiska mål och motivera sig till förändring eller fortsatt aktivitet.
- Ett steg i rätt riktning med stegräknare. Broschyr om hur en stegräknare kan inspirera till ökad fysisk aktivitet samt hur man kan komma igång.



Test: www.levnadsvanor.nu Screeningverktyg Här kan patienten testa hur deras levnadsvanor ligger till jämfört med Socialstyrelsens riktlinjer

Info:

- www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Halsa/ Information om vinsten med att röra på sig samt hur man kan bibehålla en god förändring



Goda matvanor

Prio	Grupp	Rekommendation
1	Vuxna med särskild risk: Ohälsosamma matvanor	Kvalificerat rådgivande samtal
2	Vuxna: Ohälsosamma matvanor	
2	Gravida: Ohälsosamma matvanor och otillräckligt fysiskt aktiva	
5	Barn 2–5 år och 6–12 år: Ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet.	Familjestödsprogram
7	Ungdomar under 18 år: Ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysiskt aktiva	

För att se Socialstyrelsens riktlinjer i sin helhet se www.socialstyrelsen.se Under Nationella riktlinjer och Levnadsvanor.

Goda matvanor

Personalstöd och kunskapspåfyllnad:

www.regionjh.se/folkhalsa Organisationens folkhälsosida med info och arbetsstöd

Webbutbildning Levnadsvanor (med eller utan speaker). Hur personal kan arbeta systematiskt med vuxna personer som har ohälsosamma levnadsvanor (tobak, alkohol, fysisk aktivitet och goda matvanor). Baserat på Socialstyrelsens riktlinjer. Uppdelat i levnadsvaneblock med kunskapsinformation (om riktlinjerna och levnadsvanorna), samtalsmetodik (MI) och enklare tester i ämnesområdena. Kan göras enskilt eller i grupp. Tidsåtgång ca 1,5 timme.

Se Webbutbildning levnadsvanor, (<https://vardgivare.skane.se/kompetens-utveckling/utbildningar/webb/webbutbildning-varprogram-levnadsvanor/>) Klicka på "Användare utanför Region Skåne del 1 och 2". Del 1 riktlinjernas innehållsnivåer samt samtalsmetodik. Del 2 Beskriver mer ingående i respektive levnadsvana.

Anledningen till att vi hänvisar till Region Skånes webbutbildning är att **denna är på gång att bli nationell**. Vissa delar just i denna webbutbildning riktar sig till Region Skånes anställda vilket ni kan hoppa över. Del 1 – Första blocket. Del 2 – Dokumentation.

Test: www.levnadsvanor.nu Screeningverktyg Här kan patienten testa hur deras levnadsvanor ligger till jämfört med Socialstyrelsens riktlinjer

Info:

www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Halsa/ Beskriver hur hälsosamma matvanor kan se ut och vilka livsmedel som kan hjälpa patienten att må bra och som kan minska risken för sjukdomar.

Info och material:

Samtal om mat i hälso- och sjukvården, Livsmedelsverket.

(Här kan man hitta mycket material, bl a länkar till webbutbildningar - både Sundkurs och Socialstyrelsens.

Patientstöd och kunskapspåfyllnad:

Material: (finns att beställa/ladda ner på www.regionjh.se/folkhalsa under Material)

- Broschyr Goda levnadsvanor gör skillnad
- Hur mycket frukt och grönt äter du - 500 gram
- 10 steg till goda matvanor

Material på www.livsmedelsverket.se

- Hitta *ditt* sätt att äta grönare, lagom mycket och röra på dig. Finns även på lättläst Svenska.
- Hitta ditt sätt – Vykort.

Info:

www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Halsa/ Beskriver hur hälsosamma matvanor kan se ut och vilka livsmedel som kan hjälpa patienten att må bra och som kan minska risken för sjukdomar.

Test: www.levnadsvanor.nu Här kan patienten testa hur deras levnadsvanor ligger till baserat på Socialstyrelsens riktlinjer

Att ändra en vana

Första steget till att förändra en vana är medvetenhet och vilja till förändring. Här följer några förslag på där du som personal kan läsa om och lära dig mer av HUR man kan få en person motiverad till en förändring.

Personalstöd och kunskapspåfyllnad:

Webbutbildning Levnadsvanor (med eller utan speaker). Hur personal kan arbeta systematiskt med vuxna personer som har ohälsosamma levnadsvanor (tobak, alkohol, fysisk aktivitet och goda matvanor). Baserat på Socialstyrelsens riktlinjer. Uppdelat i levnadsvaneblock med kunskapsinformation (om riktlinjerna och levnadsvanorna), samtalsmetodik (MI) och enklare tester i ämnesområdena. Kan göras enskilt eller i grupp. Tidsåtgång ca 1,5 timme.

Se **Webbutbildning levnadsvanor**, (<https://vardgivare.skane.se/kompetens-utveckling/utbildningar/webb/webbutbildning-varprogram-levnadsvanor/>) Klicka på "Användare utanför Region Skåne del 1 och 2". Del 1 riktlinjernas innehållsnivåer samt samtalsmetodik. Del 2 Beskriver mer ingående i respektive levnadsvana.

*Anledningen till att vi hänvisar till Region Skånes webbutbildning är att **denna är på gång att bli nationell**. Vissa delar just i denna webbutbildning riktar sig till Region Skånes anställda vilket ni kan hoppa över. Del 1 – Första blocket. Del 2 – Dokumentation.*

Info:

www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Halsa/ Under: Livsstil - att ändra en vana

MI utbildning: SOMRA, samtalet om riskabla levnadsvanor, ett interaktivt kunskapsstöd om Motiverande samtal (MI). Innehåller flera filmer, informationstexter, illustrationer och olika typer av övningar.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/metoder-och-planeringsverktyg/motiverande-samtal/somra/>

Material: Motiverande samtalsstöd. Finns i COSMIC mall Levnadsvanor – Rådgivande samtal. Under Förändringsberedskap. En inplastad fickversion finns också att beställa på www.regionjh.se/folkhalsa

Patientstöd och kunskapspåfyllnad:

Info:

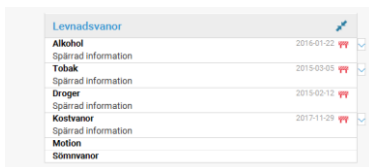
www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Halsa/ Under: Livsstil - att ändra en vana

Material: Att ändra vanor. A4blad som hjälp till självhjälp. beställs på www.regionjh.se/folkhalsa

Levnadsvanedokumentation i COSMIC

- på två ställen varför och till vad?

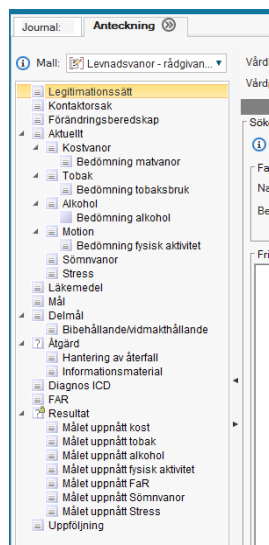
IDENTIFIE-
RING



IDENTIFIE-
RING

ÅTGÄRD

UPPFÖJNING



Gemensamma dokument - Levnadsvanor. Ligger i Journal.

Användningsområde:

1. Kort sammanfattning av patientens senaste levnadsvanestatus
2. Bedömningsformulär för att identifiera om patienten har en ohälsosam levnadsvana. Uppmärksamma om patienten behöver åtgärd. För fortsatt dokumentation se **Levnadsvanor – Rådgivande samtal**.

Levnadsvanor – Rådgivande samtal journalmall i patientjournalen.

Användningsområde:

1. Bedömningsformulär för att identifiera om patienten har en ohälsosam levnadsvana.
2. Dokumentation om patienten åtgärdsprocess samt uppföljning.
3. Stöd till personal i åtgärdsprocessen.

Manualen finns med text och bild i Centuri till namn "**Manual för dokumentation levnadsvanor i COSMIC**"

Vi på Folkhälsoenheten

**Enhetschef Susanne Högberg**

Hej, Jag jobbar som enhetschef för Folkhälsoenheten. Är även chef för Ungdomsmottagningarna i länet.

Till mig kan du vända dig med alla slags frågor om folkhälsoarbetet i organisationen och länet. Välkommen med dina/era frågor och idéer!

E-mail: susanne.hogberg@regionjh.se Tel: 070-520 07 04

**Samordnare för fysisk aktivitet Helena Månsson Sandberg**

Hej, jag jobbar med att främja ökad fysisk aktivitet och förskrivning av FaR i Region Jämtland Härjedalen.

Till mig kan du vända dig för kunskapsstöd, information och praktisk hjälp gällande alla typer av frågor eller önskemål omkring fysisk aktivitet och FaR.

E-mail: helena.b.mansson@regionjh.se Tel: 070-2507253

**Samordnare för tobaksprevention Ewa Jonsson**

Hallå, jag jobbar med att utveckla och stödja organisationens tobaksprevention. Arrangerar utbildningar och handleder personal.

Till mig kan du vända dig om du har arbetsrelaterade frågor om tobakspreventionen i vården.

E-mail: ewa.jonsson@regionjh.se Tel: 063-14 24 59

**Samordnare Sexuell hälsa och Tobaksfri Duo**

Maria Lindgren

Hej, jag arbetar främjande och förebyggande med sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) samt samordnar arbetet med den tobakspreventiva metoden Tobaksfri duo i länet.

Till mig kan du vända dig om du har frågor som rör SRHR eller tobaksprevention riktad till barn och unga.

E-mail: maria.lindgren@regionjh.se Tel: 063-14 24 68

**Samordnare Goda matvanor Berit Andersson**

Hej, mitt uppdrag är att främja goda matvanor hos länets befolkning. Arrangerar utbildningar och handleder personal.

Till mig kan du vända dig om du har frågor om hur du kan jobba patientnära med goda matvanor.

E-mail: berit.andersson@regionjh.se Tel: 063-14 24 41

**Folkhälsosamordnare Hanna Viklund**

Hallå, jag arbetar med de länsgemensamma folkhälsoenkäterna (Hälsa på lika villkor, Skolelevers drogvaneundersökning och Hälsosamtalet i skolan).

Till mig kan du vända dig om frågor kring folkhälsodata och folkhälsorapportering.

E-mail: hanna.viklund@regionjh.se Tel: 063-14 24 89

**Folkhälsosamordnare Eva Söderberg**

Hallå, i min roll som folkhälsosamordnare arbetar jag med strategiskt folkhälsoarbete i samverkan med länets folkhälsoaktörer och samordnar frågor inom området barn och ungas uppväxtvillkor.

Till mig kan du vända dig om du har frågor kring Hälsosamtalet i skolan och länets nätverk för Föräldraskapstöd. Analys- era, planera, genomföra och följa upp strategiskt folkhälsoarbete.

E-mail: eva.soderberg@regionjh.se Tel: 063-14 24 35

**Mobilisering mot droger Thomas Andersson**

Hallå, jag samordnar arbetet inom ramen för mobilisering mot droger som är en bred samverkan mellan myndigheter och organisationer.

Till mig kan du vända dig om du har frågor om riskbruk och levnadsvanor.

E-mail: thomas.b.andersson@regionjh.se Tel: 070-697 64 50

**Kommunikatör inom folkhälsa och Processledare HFS**

Anna Swanson Danielsson

Hej, jag jobbar med det mesta inom kommunikation, från text, bild, webb och layout. Är också processledare inom det nationella nätverket Hälsofrämjande hälso och sjukvård.

Till mig kan du vända dig om du har frågor kring folkhälsokommunikation samt nationella funderingar inom folkhälsan i andra landsting/regioner.

E-mail: anna.swanson@regionjh.se Tel: 063-14 75 64

Det är vi som arbetar inom enheten. Vårt uppdrag är att vara **kunskaps-, utvecklings- och utbildningsstöd** i folkhälsoarbetet inom Region Jämtland Härjedalen. Vår fysiska placering är i hus 12 plan 3 på Östersunds sjukhus (ing 5). Har du frågor/synpunkter/funderingar eller på något sätt behöver stöd i arbetet inom folkhälsa?

Välkommen att höra av dig/er!