

HÄLSA i Jämtlands län

Informationsbrev i folkhälsofrågor

Folkhälsoenheten

November 2023

REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN



JEMHTEN
HERJEDAELIEN
DAJVE



Innehåll

- Mötesplats Hälsa i Torvalla
- HBTQI och mångfaldsdiplomerings
- Våga ställa frågan
- Inte alltid en dans på rosor
- LUP för psykisk hälsa, första uppföljningen
- Utvecklingsuppdrag Spelmissbruk
- Riktade hälsosamtalsinbj flera språk
- Samiskt kompetensnätverk
- Med samlad kraft för livet
- Kultur för att stärka individens hälsa

Utbildning

Inbjudan

Inspirationshalvdag sexuell hälsa vid cancersjukdom

Datum: 21 november 13.00-16.00

Plats: Online

Kunskapsnätverket SRHR Norr (Regionerna i Jämtland Härjedalen, Norrbotten, Västerbotten och Västernorrland) tillsammans med RCC Norr bjuder in till en digital inspirationshalvdag om sexuell hälsa under och efter cancersjukdom. Dagen vänder sig till dig som möter patienter i samband med cancersjukdom.

För mer info och anmälan se:

www.cancercentrum.se/norr/om-rcc-norr/kalender/2023/november/sexuell-halsa-och-cancer---inspirationshalvdag/



I början av oktober slöt Regionstyrelsen, Östersunds kommun genom Vård- och omsorgsförvaltningen och Social- och arbetsmarknads förvaltningen och Regionens Folkhälsoenhet en överenskommelse om att öppna en invånarnär träffpunkt.

Mötesplatsen kommer att vara en social träffpunkt som arbetar främjande och förebyggande med hälsa, med syfte att förbättra befolkningens levnadsvanor, psykiska välbefinnande samt minska ensamhet hos personer boende i området Torvalla strax utanför Östersund. Mötesplatsen kommer också att erbjuda till annan hälso- och samhällsinformation.

Detta arbete är i linje med Sveriges nationella folkhälsopolitiska mål "att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation" som utgör grunden för arbetets inriktning.

Mötesplatsen kommer att invigas i början av nästa år och arbetet ska pågå 2025 ut för att sedan utvärderas. Önskar ni veta mer, har förslag på aktiviteter eller andra tankar och funderingar är ni välkomna att kontakta:

Mirja Wedin Distriktssköterska, Migration och Hälsa
Folkhälsoenheten. E-mail: mirja.wedin@regionjh.se

Under hösten har ytterligare verksamheter hbtqi- och mångfaldsdiplomerats



Patientnämndens förvaltning och Servicecenter.



Enheten för Kulturutveckling och Riksteatern Jämtland Härjedalen.



Våga ställa frågan!

Vecka 47 för ökad kunskap om våld hos unga/vuxna

Varje år, under v 47, arrangerar Region Jämtland Härjedalen en uppmärksamhetsvecka där regionen sätter strålkastarljuset på våld och barn som far illa. I år genomförs veckan tillsammans med ungdomsmottagningen, UM som har som fokus att bättra nå ut till ungdomar. För att öka kunskapen om våld samt medvetenheten om ungdomsmottagningens psykosociala stöd, bland unga och vårdnadshavare.

Aktiviteter under veckan:

- Lansering av en flik på ungdomsmottagningens hemsida om våld med ett antal filmklipp där bland annat Centrum mot våld, Polisen och Ungdomsmottagningen svarar på ungdomars frågor när det gäller våld.

- Kampanj med reklam på stan, på busskurier, i sociala medier, på länets skolor.
- Affischer på länets hälsocentraler. Utskick kommer att ske strax innan veckan.

För frågor om kampanjdelen på Ungdomsmottagningen kontakta Verksamhetschef Catharina Gutzkow Lundström.

E-mail: catarina.gutzkow@regionjh.se

För frågor om uppmärksamhetsvecka v 47 kontakta Samordnare för våld i nära relationer, Folkhälsoenheten.

Åsa Mattsson. E-mail: asa.i.mattsson@regionjh.se
Ebba Nordell. E-mail: ebba.nordell@regionjh.se



World aids day 1 december



Föreläsning
Inte alltid en dans på rosor

30 november
Gamla teatern
Östersund

Välkommen till en inspirerande föreläsning med dansaren och koreografen Tobias Karlsson, känd från bland annat Let's Dance. Han föreläser om sitt liv och delar med sig av sina erfarenheter om

hur det är att känna utanförskap i skolan, ljugas för sig själv, inte passa in och om allas lika värde. Han berättar om sin svåra tid med mobbing, sexualitet, att få beskedet och sen leva med hiv. Hör hur han äntligen fann sig själv, friheten och styrkan att aldrig ge upp det han älskar och fortsätta våga drömma. Inspireras av hur Tobias lever sin dröm – och hur du kan leva din!

Gratis för regionens anställda via personalföreningen. En biljett per anställd alt pensionär som är medlem i Personalföreningen.

För mer info och biljettbeställning se:
<https://intalltidendansparosortalkaboutshiv.confetti.events/>

Eller på personalföreningens sida på [Insidan](#)
OBS - Begränsat antal platser.

LUPen

- Långsiktig utvecklingsplan för arbetet med psykisk ohälsa har haft sin första uppföljning i Regionstyrelsen.

Redovisning av pågående utvecklingsarbeten och identifierade utvecklingsområden som följer LUP:ens uppdrag och mål. Ett antal uppföljningsbara parametrar/mätvärden har tagits fram för att följa hur länets invånare mår.

För mer information se:

www.regionjh.se/psykiskhalsa

Utvecklingsuppdraget Spelmissbruk

Under ett års tid har HC Ripan och Renen bedrivit ett utvecklingsuppdrag med syfte att hitta metoder för att identifiera patienter med spelmissbruk. Samt hur de kan få vidare hjälp vid behov av stödinsats och behandling.

Arbetet började med att cirka 150 patienter i olika åldrar fick svara på frågeformuläret NODS-PERC som innehåller fyra frågor. Yrkesgrupperna som var involverad i arbetet var psykosociala enheten, rehab koordinator och distriktssköterskor.

Själva screeningen gav inte så mycket resultat men däremot har utvecklingsuppdraget ringat in ett antal förbättringsområden inom Hälso- och sjukvården för att arbetet med spelmissbruk ska kunna fungera bättre. Enklare dokumentation i Cosmic, tydligare ansvarsfördelning inom sjukvården, kompetenshöjning för vårdpersonal är några av förbättringsområdena. Arbetet har gett personalen minskat obehag att ta upp frågan hos patienterna. Positivt är också att bättre samarbetsformer med Östersunds kommuns öppenvårdsbehandling NEXUS har skett som kommer att underlätta arbetet med kommande spelmissbruksarbete enligt slutrapporten.

Varje år utlyses medel för utvecklingsarbete och metodutveckling inom hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete och folkhälsa som alla hälsocentraler i Jämtlands län kan söka. Syftet med utvecklingsuppdragen är att skapa utrymme för utveckling av metoder inom det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet, samt sprida information och kunskap om dess effekter. För mer information om utvecklingsuppdrag se: www.regionjh.se/folkhalsa under Utvecklingsuppdrag Primärvården

Riktade hälsosamtal

– inbjudan på fler språk!

Nu finns inbjudan till riktade hälsosamtal i primärvården också på tigrinja, somaliska, arabiska, engelska.

Har deltagaren behov av tolk tar samtalet längre tid. Använd då MVK hälsosamtal 90 minuter i bokningsunderlaget och webbtidboken. Enklast kan vara att skicka en förbokad tid till provtagning. Vidare kan bokningen till Hälsosamtalet ske i samband med provtagningen.

Enkäten är fortfarande på svenska och därför kan det bli aktuellt att besvara enkäten under hälsosamtalet, med stöd av tolk.

För verksamheter inom Region JH: Inbjudningarna och annat material för hälsosamtalen finns på **Insidan** under **Hälso- och sjukvård, Folkhälsa** och **Riktade hälsosamtal**.

För privata vårdgivare: Inbjudningarna och annat material för hälsosamtalen finns på www.regionjh.se under **För vårdgivare, Hälso- och sjukvård, Primärvård RJH rutiner och dokument, Hälsofrämjande arbete** och **Riktade hälsosamtal**

Samiskt kompetensnätverk för regionanställda

Är du anställd i Region Jämtland Härjedalen och har kompetens inom samisk kultur, de samiska språken eller samiskt näringsliv?

I regionen finns ett samiskt kompetensnätverk där deltagarna kan utbyta erfarenheter, lyfta frågor som berör och hjälpa till att sprida kunskap i organisationen. Deltagandet sker utifrån varje persons egna förutsättningar avseende tid och engagemang.

Vill du vara med eller har frågor, kontakta:

Camilla Hansson, utvecklingsstrateg för nationella minoriteter och länskoordinator för samisk hälsa, Folkhälsoenheten

E-mail: camilla.hansson@regionjh.se



Med samlad kraft för livet!

Årets nationella suicidpreventiva konferens hölls i Östersund

Under vartannat år sedan 1997 har det arrangerats en nationell konferens om suicidprevention i Sverige med syfte till att öka kunskapen om suicidprevention och suicidpreventiva insatser på nationell, regional och lokal nivå. I år var det Region Jämtland Härjedalens tur att vara värdregion då cirka 510 personer deltog på Folkets hus i Östersund under oktober.

De nationella konferenserna är en plattform som sätter fokus på självmord som ett folkhälsoproblem, och inte minst på det förebyggande arbetet för att minska suicidtal. För suicid är ett allvarligt folkhälsoproblem. I världen dör varje år runt 700 000 personer i suicid, och i Sverige sker 1200 säkert fastställda självmord varje år. Därutöver är det drygt 300 dödsfall där dödsorsaken är oklar, men som kan misstänkas vara suicid. Sammanlagt runt 1500 självmord i Sverige, varje år.

- Det var två intensiva dagar med både föreläsningar, seminarier, samtal och gripande berättelser och många tyckte det var bra med det breda programinnehållet, berättar Jenny Olsson på Folkhälsoenheten som varit regionens projektledare för arrangemanget.

Under dagarna gavs möjlighet till erfarenhetsutbyte och tillfälle att inhämta ny kunskap i ämnet. Nya perspektiv, ny vetenskap och erfarenheter från olika verksamhetsområden lyftes. Konferensen bjöd också in till inkluderande samtal om hur vi tillsammans tar nästa steg för att skapa en mer effektiv suicidprevention i hela Sverige.

- Det är viktigt att prata om självmord och prevention, att lära oss mer för att inte tystas av det stigma som finns och som drabbar inte minst de efterlevande. Ibland behövs stöd till oss som medmänniskor, arbetskamrater och yrkespersoner.

Stödmaterial för verksamhet- och individutveckling

Under en tid har regionen arbetat fram ett antal stödinsatser för både kompetens- och verksamhetsutveckling, bland annat:

- + Ett Quiz om psykisk ohälsa och suicid har i dagarna skickats ut till regionens verksamheter.
- + En checklista är framtagen som stöd för chef och medarbetare om vilka rutiner det är bra att se till att de finns för att känna sig trygg med att fråga om självmordstankar och psykiskt mående.
- + En utbildningskatalog som ger stöd kring val



Quizkort

från ett urval av beprövade utbildningar. - Utvecklandet av en länsrutin för stöd till efterlevande vid suicid som regionen är i uppstartsfas är en annan viktig insats där samverkan med länets kommuner, polis, räddningstjänst och civilsamhällets aktörer blir avgörande säger Anna Frisk som jobbar som regionens utvecklingsstrateg för Psykisk hälsa och suicidprevention.

Dagarna arrangerades tillsammans med Folkhälsomyndigheten och Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP).

För mer information:

Anna Frisk, Utvecklingsstrateg Psykisk hälsa, Folkhälsoenheten Region Jämtland Härjedalen
Tel: 072-2017904



Trion som jobbar med samordnande och utbildande övergripande instanser för psykisk hälsa i Region Jämtland Härjedalen:

Malin Emmesjö, Jenny Olsson och Anna Frisk på Folkhälsoenheten.

På www.regionjh.se/psykiskhalsa finns mer stöd och information i arbetet med psykisk hälsa för personal, vårdgivare och samarbetspartners.

Det pågår spännande utvecklingsarbeten kring kultur kopplat till hälsa just nu inom Region Jämtland Härjedalen. Två av dem är piloten "Kultur på recept" och projektbidraget "Kultur för hälsa". I detta nummer presenterar vi det förstnämnda. I kommande nummer presenteras Kultur för hälsarbetet.

"Kultur på recept" ger en påtaglig hälsoförbättring



Under våren 2023 har första delen av regionens pilotprojekt Kultur på recept genomförts i Krokoms kommun. Projektet är en politisk initierad och beslutad insats som genomförs i samverkan mellan Hälso- och sjukvårdsnämnden och Regionala utvecklingsnämnden med till dem tillhörande verksamheter. Pilot två genomförs 2024 som "Må bra med kultur".

Syftet med testomgången var och är att testa ett upplägg med mål om att med kultur som redskap förbättra deltagarnas hälsa. Vårens målgrupp var åtta personer med pågående (eller risk för) sjukskrivning inom psykisk ohälsa och med risk för social isolering. Projektet, som var ett tio-veckors kulturprogram, innehöll slöjd, musik, berättande, bild, dans, arkiv, museum och bibliotek. Viktiga ledord har varit inspiration, låga trösklar, tryggt, vänligt och fritt från krav på prestation. Träffarna

leddes av 18 erfarna ledare från det fria kulturlivet samt från offentliga kulturinstitutioner. Deltagarnas hälsa hade förbättrats enligt enkät-svaren utifrån EQ-5d. Att vara kreativ tillsammans med andra i en trygg grupp med erfarna ledare kunde både skapa en lugn fristad och en verkstad för växande. Nya sociala kontakter skapades och deltagarna kände sig inspirerade av aktiviteterna som de deltog i. En påtaglig hälsoförbättring hade skett. Ny omgång för grupp nummer två kommer att ske i början av nästa år.

Kerstin Petterson Schaletzky Kultursamordnare
Regional utveckling
kerstin.schaletzky@regionjh.se

Johan Brännström Utvecklingsstrateg
johan.brannstrom@regionjh.se

Eva Söderberg, Folkhälsosamordnare Folkhälsoenheten
eva.soderberg@regionjh.se

Lyssna gärna på

P4 Jämtland : Efter lång sjukskrivning Johanna fick kultur på recept. Att få kultur utskrivet på recept kan komma att bli verklighet inom vården i Jämtlands län.

<https://sverigesradio.se/play/artikel/8485717>

Kultur och hälsa

Det finns inte någon entydig definition av begreppet kultur och hälsa. Det är ett brett paraplybegrepp som täcker in ett flertal inriktningar och tillämpningar. Begreppet, eller verksamhetsområdet kultur och hälsa, innehåller olika typer av insatser där konstnärliga uttryck, konst och kultur används inom hälso- och sjukvårdsområdet, vård- och omsorgsområdet eller folkhälsoområdet. Det kan vara i utifrån ett behandlande och rehabiliterande syfte, eller i ett förebyggande och hälsofrämjande syfte.

Nationell översyn över kultur och hälsa. (2018). Kulturrådet