

# HÄLSA i Jämtlands län

## Informationsbrev i folkhälsofrågor

Folkhälsoenheten

Maj 2022



### Innehåll

- Fokusvecka Psykisk hälsa v40
- Träningsgrupp för cancerdrabbade
- Riktade hälsosamtal i primärvården

.....

*Inbjudan:*

#### **Samisk kompetens- utbildning i hälsa**

I samarbete med SANKS kommer utbildningstillfällena arrangeras i höst kring samisk hälsa och vikten av kulturförståelse i mötet med samiska patienter. Utbildningen riktar sig till alla som arbetar inom Hälso- och sjukvården, socialtjänst, äldreomsorg samt elevhälsa.

**För mer info och anmälan se:**  
[www.regionjh.se/sanksutbildning](http://www.regionjh.se/sanksutbildning)

.....

*Kompetensteam för migrations-  
hälsa tipsar!*

#### **Grundläggande utbildning om tolkanvändning**

Via denna Tolkutbildning som finns i Saba Cloud får du kännedom om vad du bör ha i åtanke innan, under och efter du anlitat en tolk. Du får veta mer om din skyldighet av att använda dig av tolk och vilka rättigheter personer som är i behov av tolk har.

Mer info om tolkbeställning finns på Centuri: Rutin för beställning av språktolk.

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

.....

#### **Internationella tobaksfria dagen den 31 maj**

Årets tema "Tobakens negativa påverkan på vår miljö."



### Save the date

#### **– Fokusvecka psykisk hälsa är tillbaka v40**

I år med temat Ensamhet med fokus på äldre och unga. Vi kommer att belysa ensamhetens konsekvenser och hur vi som samhälle kan arbeta förebyggande inom ämnet. Under veckan anordnas föreläsningar och dialogsamtal i både digitalt och i fysisk form. Veckan anordnas av regionen och kommunerna tillsammans med medskapare.

**Vi önskar er hjärtligt välkomna!**

**För mer info se:** [www.regionjh.se/fokusveckapsykiskhalsa](http://www.regionjh.se/fokusveckapsykiskhalsa)

Hemsidan kommer att uppdateras allt eftersom. Där finns även förra årets uppskattade föreläsningfilmer i ämnet "Antistigma och goda exempel att ta del utav."

**Vill ni som organisation/verksamhet vara med** som medskapare i veckan? Kontakta Jenny eller Anders för mer information!  
[jenny.olsson@regionjh.se](mailto:jenny.olsson@regionjh.se) [anders.aloandersson@regionjh.se](mailto:anders.aloandersson@regionjh.se)

.....

#### **Träningsgrupp för cancerdrabbade - Från projekt till ordinarie verksamhet!**

Förra årets projektarbete, att hjälpa cancerdrabbade personer till mer fysisk aktivitet, har slagit väl ut. Så pass mycket att verksamheten från och med nu blir en del i det ordinarie utbudet. Ett samarbete mellan Region Jämtland Härjedalen och Friskis&Svettis.

Forskning visar att fysisk aktivitet kan minska symtom av cancersjukdom och biverkningar vid behandling på både kort och lång sikt. Under cytostatika- och strålbehandling kan fysisk aktivitet ge mindre oro, motverkar trötthet och depression. Kan bidra till bättre

## Forts. Träningsgrupp för cancerdrabbade

sömn, bättre livskvalitet och vardagsfunktion. Samt kan även förebygga risken för ny cancersjukdom och återfall. Nu har projektet genom Regionalt cancercentrum i Norr (RCC) pågått ett år, med gott resultat.

- Grupperna har varit mycket uppskattade och deltagarnas har förbättrat både sin fysiska kapacitet, men framför allt fått stora psykiska och sociala vinster genom den gemenskap som grupperna kunnat erbjuda. Vi kan erbjuda två olika typer av träning för personer med cancer, en digital träningsgrupp via regionens cancerrehabteam via Sjukgymnastiken och en grupp på Friskis&Svettis på Frösön,

berättar Lisa Kentsson, samordnare för fysisk aktivitet Folkhälsoenheten.

Båda träningsgrupperna kommer att fortsätta och nya deltagare är varmt välkomna antingen digitalt via sjukhuset eller på plats på Friskis&Svettis.

### För mer info:

Lisa Kentsson, Folkhälsoenheten,  
Tel: 070-250 72 53, lisa.kentsson@regionjh.se  
Lina Fredriksson, Cancerrehabteamet,  
Tel: 063-147634, lina.fredriksson@regionjh.se  
Christina Ravald, Friskis&Svettis  
Tel: 070- 882 22 65

## Riktade hälsosamtal i primärvården är igång



”Samtalen sätter igång en förändringsprocess och patienterna är mycket tacksamma” Det säger distriktsköterskorna Emma Jakobsson och Maria Westerlund som båda jobbar som samtalsledare för riktade hälsosamtal på Krokoms hälsocentral. Hittills har 256 hälsosamtal genomförts i år i Region Jämtland Härjedalen.

Nu har konceptet riktade hälsosamtal i primärvården varit igång sedan årsskiftet. Emma och Maria är två av 65 anställda som har genomgått en samtalsledarutbildning för att hålla hälsosamtal för 40-, 50-, 60-, eller 70-åringar i primärvårdens regi. Vi är nyfikna på att höra hur arbetet har gått.

### Hallå Emma och Maria, hur var starten?

- I början av utbildningen och uppstarten av arbetet kändes det som att bestiga Mount Everest. Men när vi väl kom igång så visade det sig att det var bara en lite kulle!

### Hur har reaktionerna varit från deltagarna?

- Positivt! Vi märker att samtalet startar igång en förändringsprocess hos deltagarna. Ibland kan det komma även andra frågor som inte ingår i själva hälsosamtalet men då är det bara att hänvisa vidare.

### Hur har ni fördelat upp arbetet på er HC?

- Sekreterarna lägger upp bokningsunderlag och tider i webtidboken och i schemat. Lab ordnar kring provtagningarna så vi samtalsledare kan fokusera på att förbereda och genomföra själva hälsosamtalet. Samarbetet är väldigt betydelsefullt i uppstarten och det har funnits avsatta tider i schemat för att arbeta med det här.

### Har ni nytta av detta i ert andra arbete på HC?

- Det är bra att lära sig ett strukturerat arbetssätt för rådgivande samtal om levnadsvanor. Vi har ju nytta av det här även i andra patientmöten.

- Det borde vara fler som får detta uppdrag just för att det höjer kompetensen. Det är väl först nu som vi har fått göra något som är helt hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande.

### Vad är ert råd till de HC som inte riktigt har kommit igång än?

- Fundera inte så mycket utan sätt bara igång. Samtalen har varit roliga och känns verksamma! Man behöver inte kunna allt de första samtalen utan man lär sig efterhand och då hittar man användbara delar i samtalsmanualen och hur man kan formulera sig kring provsvaren.

- Va minst två, skönt att ha en kollega att dela uppgiften med. Det är roligt, det är bara att köra, avslutar de!

**Mer info finns på** Insidan/ Hälso- och sjukvård/ Hälsofrämjande arbete/Riktade hälsosamtal