

Hälsa i Jämtlands län

Nyhetsbrev i folkhälsofrågor

Folkhälsoenheten
Oktober 2026

Innehåll:

Sid 1. Var med och uppmärksamma Samiska språkveckan vecka 43!

Sid 1. Konferens 3 november. Ett samhälle som stärker psykisk hälsa och räddar liv.

Sid 2. Maria tipsar: Sexuella hälsan - en del av den allmänna hälsan. Vilket stöd finns för att arbeta med det?

Sid 3. Mirja, Maggan och Calle tipsar: Stöd i migrationsarbetet.

Kurs/utbildning:

FaR-utbildning grund

Digital träff - 14 oktober
Fysisk träff - 21 oktober
Riktat sig till legitimerad personal som vill lära sig mer om FaR som behandlingsmetod.

För anmälan: Se under Utbildningar och evenemang på regionens vardgivarwebb.



Var med och uppmärksamma Samiska språkveckan! ❤️❤️❤️❤️

Under vecka 43 uppmärksammas den Samiska språkveckan, Gielevåhkoe, i Sverige, Norge och Finland. Veckans syfte är att bidra till ökad kunskap, stärka stoltheten och identiteten samt stödja arbetet med mänskliga rättigheter, språkrevitalisering och en bättre hälsa för samiska barn, unga och vuxna.

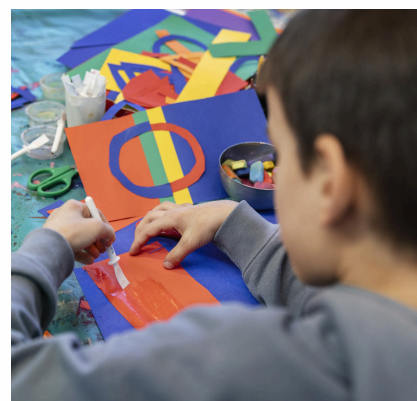


Foto: Susanne Kronholm

Region Jämtland Härjedalen är en del av det sydsamiska språkområdet, samtidigt som det finns talare av flera samiska språk i vår region. Därför vill vi uppmuntra verksamheterna att vara med och uppmärksamma veckan genom att göra de samiska språken extra synliga.

Tips på saker ni kan göra:

- Sätta upp tillfälliga skyltar på samiska
- Använda samiska hälsningsfraser
- Ordna en tipspromenad för medarbetare och besökare

Ni hittar material och inspiration via www.sametinget.se. Sök på Gielevåhkoe.

Tillsammans kan vi bidra till att de samiska språken hörs, syns och fortsätter leva vidare. Små insatser kan göra stor skillnad.

Voejnesien! – Vi ses!

Målgrupp: politiker, tjänstepersoner, personal- och verksamhetsföreträdare samt civilsamhällets aktörer. Sista anmälningsdag 12 oktober.

Konferens 3 november Folkets hus i Östersund

Ett samhälle som stärker psykisk hälsa och räddar liv

Varmt välkommen att få en fördjupad inblick i den nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention samt vårt läns handlingsplan. Under dagen samlas aktörer med intresse för området med fokus på samverkan.

Psykisk hälsa och suicidprevention är en fråga som berör hela samhället. Under konferensen erbjuds ett brett utbud av föreläsningar och workshops som utgår från strategins sju delmål där du själv kan välja de pass som är mest relevanta för dig och din verksamhet.

Kom och ta del av föreläsningar, dela kunskap, erfarenheter och goda exempel. Mer information och anmälan via:

vardgivarwebb.regionjh.se/psykiskhalsa2026

Konferensen är kostnadsfri och arrangeras av Folkhälsoenheten Region Jämtland Härjedalen och Kommunförbundet Jämtland Härjedalen.

Det handlar om livet



Sexuell hälsa – en del av den allmänna hälsan

Den sexuella hälsan är en grundläggande del av den allmänna hälsan med betydelse för människors välbefinnande, livskvalitet och relationer genom hela livet. Sexuell hälsa är en del av de mänskliga rättigheterna. Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp och sin sexualitet. Likaså rätt till kunskap samt tillgång till vård och stöd.

Hur ser det ut?

I den senaste befolkningsundersökningen, SRHR2024, uppger ungefär hälften av befolkningen att de är nöjda med sitt sexliv och att de upplever en god sexuell hälsa. Men det finns tydliga skillnader mellan grupper i befolkningen, bland annat utifrån kön och ålder. Kvinnor rapporterar i hög utsträckning utsatthet för sexuella trakasserier och sexuellt våld, särskilt unga kvinnor. Män uppger i lägre utsträckning att de känner sig fria att säga nej till sex. Det är relativt vanligt med kondomlöst sex bland unga och många upplever bristande stöd vid sexuella problem.

Sexuell hälsa som en naturlig del av vården

Den sexuella hälsan påverkas av såväl fysisk som psykisk hälsa. Sexuell ohälsa kan vara en orsak till att annan ohälsa uppstår men även vara ett tecken på sjukdom. Likväl kan vi genom att uppmärksamma och stärka personers sexuella hälsa också påverka och stärka hälsan inom andra områden vilket gör den sexuella hälsan till en friskfaktor.

Genom att rutinmässigt inkludera frågor om sexuell hälsa får vi en bättre helhetsbild av patientens hälsosituation vilket bidrar till en mer patientsäker, personcentrerad och ändamålsenlig vård. Forskning visar att personer som söker vård vill få frågor och information om sexuell hälsa och uppskattar att vårdgivaren är den som tar upp frågan.



Tips på kompetensutveckling

E-utbildning via regionens kompetensportal:

- Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter
- Hbtqi och normer

Socialstyrelsens samtalsstöd för dig som arbetar inom primärvården www.socialstyrelsen.se

- Samtal om sexuell hälsa i primärvården

Inspirationsdag Sexuell hälsa 15 oktober för regionpersonal.

- Anmälan och program se Utbildningar och evenemang på regionens vårdgivarwebb

Sexologiskt nätverk för regionpersonal

Ett regioninternt nätverk för kunskaps- och erfarenhetsutbyte inom sexuell hälsa. Nätverket uppmärksammar behov och planerar för årlig kompetensutvecklingsinsats för övrig regionpersonal. Hör av dig om du är intresserad av att ingå i nätverket.

Länsövergripande SRHR-nätverk

Folkhälsoenheten sammankallar det länsövergripande nätverket för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) fyra gånger per år. Där samlas representanter från olika verksamheter inom regionen tillsammans med andra aktörer i länet. Nätverket delar omvärldsbevakning, erfarenheter, uppmärksammar behov och planerar för insatser i samverkan.

För frågor om ovanstående kontakta:

Maria Lindgren, Folkhälsoenheten E-mail: maria.a.lindgren@regionjh.se

Mer information och arbetsstöd finns också på vardgivarwebb.regionjh.se/folkhalsa under Sexuell och reproduktiv hälsa. Samt på www.regionjh.se/buus.

Stöd i migrationsrelaterat hälsoarbete

Vi som arbetar inom Migration och hälsa stöttar hälso- och sjukvårdspersonal i migrationsrelaterade frågor. Målet är att ge medarbetare i Region Jämtland Härjedalen kunskap och stöd för att stärka mötet med personer med migrationsbakgrund och bidra till en mer jämlik vård.

Att nå personer med migrationsbakgrund med hälsoinformation?

I Region Jämtland Härjedalen arbetar Hälso guider som kan informera om hälsa och vård på modersmål och lätt svenska. Genom kunskap och dialog bidrar de till ökad förståelse för hälsa, vård och egen hälsa hos personer med migrationsbakgrund. Träffarna är kostnadsfria och erbjuds både fysiskt och digitalt.

I samverkan med Regionalt Cancercentrum Norr, RCC, informerar Hälso guiderna också om cancerprevention och de screeningsprogram som erbjuds för tidig upptäckt av cancer.

Hälso guiderna erbjuder även Föräldraskapstöd i Sverige, föräldragrupper för vårdnadshavare med barn 0–18 år i länets alla kommuner. I Östersunds kommun genomförs grupperna i samverkan med Familjelotsen.

För mer information se:

www.regionjh.se/halsoguiden

Information på andra språk

På Vårdgivarwebben finns patientinformation översatt till flera språk. Materialet är samlat på ett ställe för att göra det enklare att hitta rätt information för olika patientgrupper.

För mer information se:

vardgivarwebb.regionjh.se/folkhalsa under Migration och hälsa samt Information och material på andra språk.



Tillgång till tolk

Tolk är en förutsättning för en trygg, säker och jämlik vård. Patienter som inte förstår eller kan uttrycka sig på svenska ska erbjudas tolk för att kunna ta del av information, ställa frågor och vara delaktiga i sin vård. Barn och andra anhöriga bör inte användas som tolkar, både av hänsyn till sekretess och för att undvika att barn får bära ett ansvar som inte är deras.

I regionens Kompetensportal finns en digital tolkanvändarutbildning som ger grundläggande kunskap om tolkens roll, patientens rättigheter och vårdens ansvar. Utbildningen tar även upp barnperspektivet vid tolkning samt ger praktiska råd om vad som är viktigt att tänka på före, under och efter ett tolkat möte för att skapa god kommunikation och bästa möjliga förutsättningar för patientens delaktighet.

Transkulturellt centrum

Centrumet erbjuder Information, utbildningar och föreläsningar och nyhetsprenumeration.

För mer information se:

www.transkulturelltcentrum.se

Digital utbildning Riva hinder

Vill du stärka din kunskap om jämlik vård och bemötande? Riva Hinder ger konkreta verktyg för att identifiera och minska hinder i mötet med patienter från olika bakgrunder.

För mer information se: Regionens Kompetensportal.

För frågor om ovanstående kontakta:

Mirja Wedin, Folkhälsoenheten E-mail: mirja.wedin@regionjh.se

Margareta Melin, Folkhälsoenheten E-mail: margareta.melin@regionjh.se

Carl Persson, Folkhälsoenheten E-mail: carl.persson@regionjh.se

E-mail till hela teamet: migrationochhalsa@regionjh.se

Arbetsstöd finns också på vardgivarwebb.regionjh.se/folkhalsa under Migration och hälsa