

Hälsa i Jämtlands län

Nyhetsbrev i folkhälsofrågor

Folkhälsoenheten
Juni 2025

Innehåll:

Sid 1. Årets
folkhälsoinsats 2025
- Alan Barker FK
Cosmos

Sid 1. Nytt
poddavsnitt: Hur
ställer jag frågan om
jag misstänker att
patient eller
medmänniska är
utsatt för våld?

Sid 2. Utvecklingen av
förstärkt föräldra-
skapsstöd är igång.

Sid 2. Träning vid
cancer - samarbetet
förlängs med tre år.

Sid 3.
Materialbeställning
och nytt material för
månaden.

Sid 4. Kurs och
utbildning

- 7 oktober
Inspirationsdag:
Samtal om sexuell
hälsa i
patientmötet.
- 9-10 oktober
Tobaks-
diplomerings-
utbildning.
- Psykisk hälsa och
suicidprevention
Obligatorisk
webbutbildning.



Foto: Anna Svansson Danielsson

Årets folkhälsoinsats 2025 - Alan Barker FK Cosmos

Med en orubblig vilja och ett hjärta av guld ser han till att nattfotbollen i Torvalla utanför Östersund fortsätter att lysa upp kvällarna för upp till 90 ungdomar varje gång. "Fotbollen är bara ett redskap", säger Alan och det märks. För bakom varje passning och mål finns en större vision: integration, gemenskap och framtidstro.

Priset delades ut på tisdagens fullmäktigesammanträdet (17/6) och med stående ovationer tackades Alan och fem av ledarna för sina insatser.

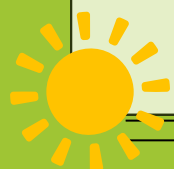
Läs nomineringen i sin helhet på
www.regionjh.se/aretsfolkhalsoinsats

Nytt poddavschnitt av Hälsa i Jämtlands län: Hur ställer jag frågan om jag misstänker att patienten eller medmänniskan är utsatt för våld?

Lyssna på Åsa Mattsson som är regionens samordnare inom våld i nära relation. Avsnittet innehåller information som "vem ska jag fråga, hur ställer jag frågan och vad gör jag med svaret. Avsnittet innehåller även ett fiktivt patientcase.

vardgivarwebb.regionjh.se/folkhalsopodden

Podden vänder sig i första hand till interna och externa verksamheter och personal.





Utvecklingsarbetet för förstärkt föräldraskapsstöd är igång!

Region Jämtland Härjedalen har nu påbörjat ett utvecklingsarbete för att stärka och samordna föräldraskapsstödet inom regionens verksamheter. Samordnare för arbetet är Helena Danielsson på Folkhälsoenheten som kommer att ha en strategisk funktion i arbetet. "Ser verkligen fram emot detta arbete" uttrycker hon.

Helena, vad handlar arbetet om?

- Syftet med arbetet är att skapa en hållbar, jämlik och jämställd struktur för föräldraskapsstöd i Region Jämtland Härjedalen och i nästa steg i hela länet, berättar Helena.

Hur kommer verksamheterna att märka av arbetet?

-Arbetet kommer att ske på lite olika sätt och nivåer. Bland annat att stärka samverkan och struktur, det vill säga vidmakthålla och utveckla samverkan inom hälso- och sjukvården samt bygga en gemensam plattform för samarbete både internt och externt. Även stödja implementering och kompetens. Ge kunskapsstöd till medarbetare och ledare för att främja en stödjande organisationskultur och säkerställa aktiva funktioner i lednings- och arbetsgrupper. Men också främja jämlikhet och tydliggöra ansvar. Säkerställa kompensatoriska insatser till utsatta grupper och tydliggöra Regionens roll i att leda och utveckla ett jämlikt föräldraskapsstöd för barn 0–18 år.

Hur kommer arbetet gå till?

- En tvärprofessionell arbetsgrupp med representanter från berörda verksamheter kommer att tillsättas. Inledningsvis krävs deltagande på chefsnivå, därefter kan arbetet delegeras. Tanken är att arbetet ska bidra till att tydliggöra och utveckla befintliga insatser, samverkan och strukturer, avslutar Helena.

Arbetet startade maj 2025 och kommer att pågå ett år framåt. Vill du komma i kontakt med Helena nås hon på helena.danielsson@regionjh.se

Arbetet utgår från den antagna planen 'Plan för stödjande organisation och förstärkt föräldraskapsstöd' och Hälso- och sjukvårdsledningen har beslutat att ställa sig bakom under förutsättning att det finansieras med de statliga medel som erhållits från Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd (MFoF). Fördelning av statliga medel för förstärkt föräldraskapsstöd 2025 RS/158/2025.

Träning vid cancer – en satsning för hälsa och välmående -Samarbetet förlängs i tre år!



Under de senaste åren har regionen, i samarbete med Friskis & Svettis, erbjudit kostnadsfri träning för personer som har eller har haft cancer. Träningen har och kommer även fortsättningsvis äga rum på Friskis & Svettis på Frösön varje onsdag kl. 15, och utvärderingen visar att satsningen haft många positiva effekter.

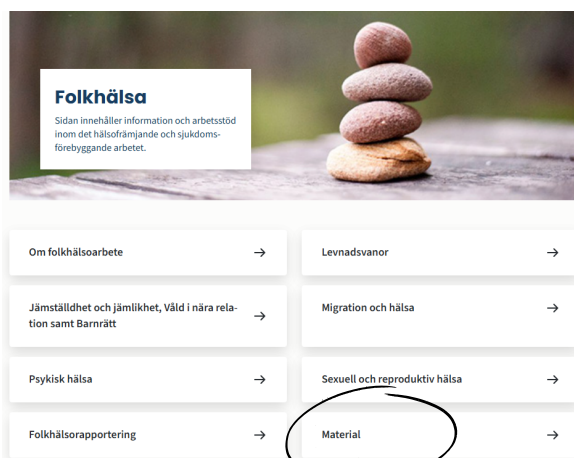
Deltagarna har upplevt förbättrad fysisk hälsa, ökad styrka och mer energi, samtidigt som biverkningarna av deras behandling minskat. Viktiga faktorer bakom den positiva upplevelsen har varit tränarens kompetens och programmets utformning, vilket gjort att många prioriterat sin träning och upplevt verkliga hälsofördelar.

Regionen kan även erbjuda träning vid cancersjukdom digitalt via sjukgymnastiken Östersunds sjukhus.

För mer information se: www.regionjh.se/traningcancer

Materialbeställning

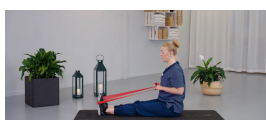
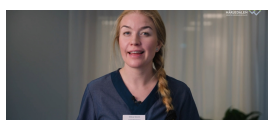
Nu finns det möjlighet för verksamheterna att med lätthet beställa hälsofrämjande material via vårdgivarwebben.



På sidan finns broschyrer, infoblad, infokort, affischer med mera samlat med ett beställningsformulär längst ner på sidan. Beställningen går direkt till Regiontryckeriet och skickas ut via dem. Sidan kompletteras allt eftersom och saknar ni eller har önskemål om något material som idag inte finns på sidan, maila: folkhalsa@regionjh.se.

Sidan finns på Vårdgivarwebb, under Vård och behandling, Folkhälsa och Material.

Nytt material för månaden



Fysisk aktivitet och träning under och efter graviditet

Det är bra att träna och röra på sig när du är gravid. Då mår du bättre. Rör dig minst två och en halv timme varje vecka där du blir något andfådd och får upp pulsen. Rörelse kan förebygga och behandla en del besvär som är vanliga under graviditet. På 1177.se kan du se filmer och läsa mer om fysiskt aktivitet. Foto: Håkan Lundberg och Håkan Lundberg. Illustration: Håkan Lundberg.

Fysisk aktivitet och träning under och efter graviditet

Informationskort med hänvisning till information och träningsfilmer på regionjh.se/graviditetochtraning samt till 1177.se (riktade åt gravida och nyblivna mammor). Beställs via beställningsformulär på materialsidan.



Levnadsvaneinformation på flera språk

Informationsbroschyr om tobak, alkohol, fysisk aktivitet och goda matvanor finns inom kort att beställa. Översatt till engelska, arabiska och somaliska. Beställs via beställningsformulär på materialsidan.



Livräddarkort vid fysisk och psykisk livräddning

Du som privatperson, ledare i en förening eller kollega på en arbetsplats – vi kan alla hamna i en situation där någon behöver hjälp och stöd. När det sker är det viktigt att behålla lugnet och veta vad du ska göra.

Vill du och din organisation lära mer om psykisk och fysisk livräddning? Nu finns möjlighet att beställa ett litet kort med information hur du räddar liv. På kortet finns en qr-kod som leder till 1177-sidan, för fördjupad information.

Du och din organisation kan beställa kort. Mejla och berätta psyiskhalsa@regionjh.se vilken organisation du representerar så hör vi av oss.

Korten är framtagna med inspiration från Region Värmland, Region Dalarna, Svenska Jägareförbundet och och i samarbete med svenska HLR-rådet.

Kurs och utbildning

Inspirationsdag: Samtal om sexuell hälsa i patientmötet



När: Tisdag 7 oktober 2025 kl.08:30-16:00

Var: Hörsalen "Snäckan" på Östersunds sjukhus samt möjlighet att delta digitalt

Föreläsare: Suzann Larsdotter. Suzann är auktoriserad specialist i klinisk sexologi, legitimerad hälso- och sjukvårdskurator, auktoriserad socionom med grundläggande utbildning i psykoterapi med lång erfarenhet av att arbeta med sexuell hälsa. Också känd som expert i tv-programmet Gift vid första ögonkastet.

Dagen kommer att erbjuda ett grundläggande föreläsningsspass under förmiddagen och ett fördjupande föreläsningsspass under eftermiddagen. Du kan välja om du deltar hela eller halva dagen utifrån just dina kunskapsbehov. Mer detaljerat program kommer.

Dagen är kostnadsfri och vi bjuder på fika för- och eftermiddag.

Anmälan: <https://forms.office.com/e/QuJE0pAVhq>

Varmt välkommen hälsar det sexologiska nätverket i Region JH!
Med representanter från Uroterapi- och Bäckebottenmottagningen, Arbetsterapi- och fysioterapienheten, Gynmottagningen, Kvinnohälsan samt Folkhälsoenheten.



Diplomerad tobaksutbildning

När: 9 oktober, 10 oktober Diplomeringsdag 3 februari

Var: Digitalt via Teams

Målgrupp: Personal inom Region Jämtland Härjedalen som arbetar inom hälso- och sjukvård och tandvård med personer som använder tobak och som skulle behöva sluta.

I utbildningen som sker digitalt varvas teori, övningar och praktik. Utbildningen påbörjas med två heldagar för att sedan fortsätta med handledningstillfällen. Avslutas med hemtentamen samt diplomeringsdag i februari. Platserna är begränsade. Utbildningen genomförs enligt standard för Yrkesföreningar mot tobak (YmT).

För mer information och anmälan: Adam Edler, samordnare för tobaksprevention, Folkhälsoenheten 063-142459 adam.edler@regionjh.se

Psykisk hälsa och suicidprevention

Obligatorisk webbutbildning i psykisk hälsa och suicidprevention för all personal inom Region Jämtland Härjedalen. Med mål att minska stigma gällande psykisk ohälsa och suicid och därmed minska tröskeln för att själv söka stöd och hjälp vid behov samt veta vad du själv kan göra för att må bra. Även ökad trygghet i att våga fråga andra om deras psykiska mående.

Var: Regionens kompetensportal