

# Hälsa i Jämtlands län

Nyhetsbrev i folkhälsofrågor

Folkhälsoenheten  
December 2024

## Innehåll:

Sid 1  
**2024 var året ...**

Sid 2  
**Folkhälsa på  
Vårdgivarwebben**

Sid 3  
**Resultat från  
skolundersökninge  
n Skolelevers  
drogvanor**

Sid 3  
**Riktade  
hälsosamtal  
förbättrar  
hälsogapet**

Sid 4  
**Kurs och  
utbildning**  
**16 januari:**  
Inspirationsdag  
presentation av  
utvecklingsuppdrag i  
PV.

**28 januari:** Hur  
skapar vi god och  
jämlig sexuell och  
reproduktiv hälsa i de  
norra regionerna?

**Kopetensportalen:**  
Riva hinder - Ökad  
kunskap hur flykt och  
migration påverkar  
hälsan

## 2024 var året ...

**... som vi kan sammanfatta genom utveckling och resultat på många olika nivåer. Alltifrån beslutsunderlag till rapporter, verktyg för det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet och ökad tillgång till evidensbaserat stöd och information.**

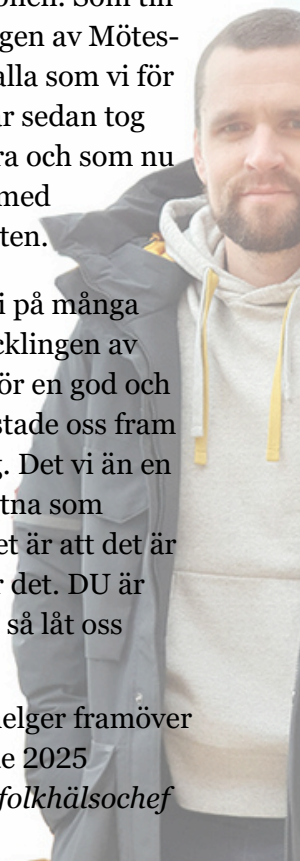
Men det är inte så lätt att summera ihop året på ett kortfattat sätt. Det är minst lika viktigt att se till de insatser ger oss snabba resultat, som de som banar väg för förändringar längre fram. Uthålligheten karakteriserar Folkhälsoarbetet.

I våras började vi publicera resultat från undersökningen skolelevers drogvanor. Det är en av flera undersökningar som vi använder oss av i vårt arbete, resultaten ger oss över tid möjligheten att följa hur hälsoläget i länet utvecklas och därmed även skapa förutsättningar för oss och länets verksamheter att anpassa insatserna därefter. Jag tar med mig flera saker från den här undersökningen, unga tenderar att både röka och dricka mindre samtidigt som framfarten av nya nikotinprodukter ger oss skäl att fortsätta utöka kunskapsläget. Mest kanske jag tar med mig vikten av att unga får möjlighet att göra sin röst hörd och vårt ansvar att fortsatt jobba tillsammans med dem, deras vårdnadshavare och er alla som möter unga i det fortsatta arbetet.

I det här brevet kan du också läsa mer om folkhälsasidan på nya Vårdgivarwebben. Om Västerbottens snart 40-åriga erfarenhet av arbetet med riktade hälsosamtal som inspirerar utvecklingen i vårt län. I år har vi lagt stort fokus på att i samverkan med kommuner och civilsamhälle utveckla insatser för alla de invånare som fått ett hälsosamtal eller på annat sätt kommit i kontakt med Regionen. Som till exempel utvecklingen av Mötesplats Hälsa i Torvalla som vi för ganska precis ett år sedan tog beslut om att införa och som nu börjat rulla igång med aktiviteter och möten.

2024 var året då vi på många sätt fortsatte utvecklingen av regionens arbete för en god och jämlig hälsa, vi testade oss fram och vi sökte dialog. Det vi än en gång har fått bevittna som stärker oss i arbetet är att det är tillsammans vi gör det. DU är viktig i det arbetet så låt oss hjälpas åt!

Vi önskar er fina helger framöver och på återhörande 2025  
*Johan Börjesson, folkhälsochef  
Folkhälsoenheten*



# Folkhälsa på Vårdgivarwebben

– en ”verktygslåda” och nav i det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet

I början av november flyttades all verksamhetsnära information över till regionens nystartade Vårdgivarwebb ([vardgivarwebb.regionjh.se](http://vardgivarwebb.regionjh.se)). Så också sidan Folkhälsans arbetsrelaterad information. Sidan finns under ”Vård och behandling” och har också direktadress: [vardgivarwebb.regionjh.se/folkhalsa](http://vardgivarwebb.regionjh.se/folkhalsa)



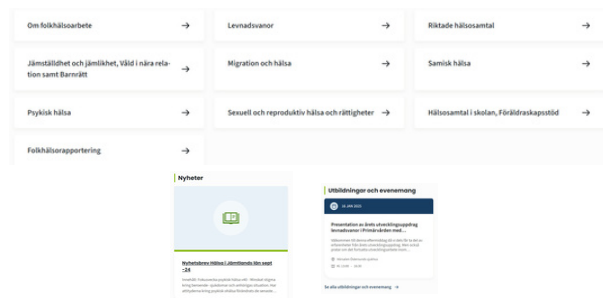
## Folkhälsoinfo på fler ställen

På sidan ”Vård och behandling” finns vårdprogram (under uppbyggnad och förväntas bli klar innan årsskiftet) och riktlinjer under ”Kunskapsstöd och vårdrutiner” till vänster. Till höger finns sidknappen ”Folkhälsa” som är ett komplement till Kunskapsstödsidan.



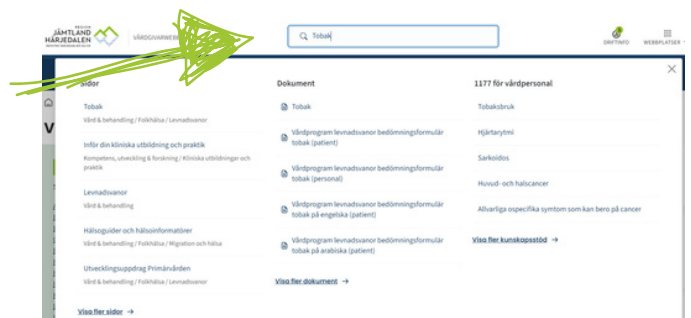
## Från nationell- till verksamhetsnivå

Tanken med Folkhälsasidan på Vårdgivarwebben är att den ska fungera som ett nav med information och stöd i att arbeta hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande. Finns även information om vad som styr arbetet, nationellt till verksamhetsnivå. Kontaktuppgifter, evenemangsinvitationer och nyheter med mera.



## Tips

För att på ett snabbt sätt få en översyn vad som finns i ett specifikt ämne, skriv ämnet i sökrutan längst upp. Utan att trycka på Enter. Därefter ”ramlar det ner” det som finns i ämnet. Ämnesspecifika sidor, vilka Centuridokument som finns samt vad som finns på 1177 för vårdpersonal. På så sätt kan du snabbt hitta det du söker.



## Fortsatt utvecklingsarbete

”Folkhälsa”sidan kommer att vara en sida i ständig rörelse vilket den behöver vara för att kunna leva upp till att vara ett nav som samlar relevant information för att underlätta arbetet. Men som också kan ge besökaren ökad förståelse hur det hänger ihop och vem som gör vad. Samtidigt vilja ge lite energi till att fortsätta arbetet med det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet. Tillsammans.

Har du tankar kring hur regionen kan utveckla sitt hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete? Välkommen att ta kontakt, maila på: [folkhalsa@regionjh.se](mailto:folkhalsa@regionjh.se)

Väl mött!

Folkhälsoenheten



## Resultat från undersökningen Skolelevers drogvanor finns nu på läns- och kommunnivå.

Under 2023 besvarade drygt 2 000 elever i länet som gick årskurs 9 eller år 2 på gymnasiet frågor om sina vanor gällande bland annat alkohol, narkotika, tobak och spel om pengar. Resultatet visar en fortsatt positiv utveckling med en minskande andel elever som röker cigaretter och dricker alkohol.

Några områden som lyfts som viktiga att prioritera på länsnivå är nikotinprodukter som ökat i användning bland unga, en generell kunskaphöjning inom ANDTS-området då fler elever uppfattar låg risk med att använda de olika substanserna. Rapporten lyfter även vikten av goda relationer mellan unga och deras vårdnadshavare. Elever som upplever en mer avlägsen relation till sina vårdnadshavare tenderar att uppvisa fler riskbeteenden, till exempel skolkar de oftare och har intensivkonsumtion av alkohol, än elever som upplever en nära relation till sina vårdnadshavare.

**För att veta hur det ser ut i din kommun eller Jämtlands län läs mer på [www.regionjh.se/can](http://www.regionjh.se/can)**

## Västerbottens erfarenheter av Riktade hälsosamtal -Förbättrar hälsogapet

På 1970-talet hade Västerbotten landets högsta dödlighet i hjärtinfarkt. Därför startade landstinget 1985 Västerbottens hälsoundersökningar (VHU), ett långsiktigt program för att förebygga hjärt-kärlsjukdom och diabetes där både sjukvård och olika andra samhällsaktörer engagerades. Norsjö kommun blev pilotområde.

Eftersom bristen på allmänläkare var lika besvärlig då som nu, så blev arbetssättet att distrikts-sköterskorna ansvarade för provtagning, hälsodialog, bedömning, uppföljning och, via läkaren, eventuella beslut om vidare remittering. Lokalsamhällets resurser aktiverades via kommun, näringsliv och civilsamhälle.

Utvärdering med tio års uppföljning baserad på över en miljon personår, visar att befolkningen i Västerbotten, jämfört med riket i de aktuella åldrarna, påverkats signifikant. Minskningen i total dödlighet på 9,4 procent har skett oavsett om man deltagit i VHU eller ej (det vill säga befolknings-effekten).



Mest gynnades individer med kort och medellång utbildning. För deltagare i VHU (individeffekten) var minskningen i totaldödlighet över 30 procent vid jämförelse med motsvarande åldersgrupper i Sverige. VHU är synnerligen kostnadseffektivt.

### Integrerat arbetssätt i Region Jämtland Härjedalens primärvård

Riktade hälsosamtal integrerades i primärvården för två år sedan (Målgrupp 40, 50, 60 och 70 åringar). Med främsta syftet att förebygga hjärt-kärlsjukdom, som är den vanligaste dödsorsaken i Sverige. WHO beräknar att 80 procent av hjärt-kärlsjukdom kan förebyggas genom förändring av levnadsvanor.

Sedan start har över 3500 jämtländska hjärtan träffats av ett hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande budskap!

**För mer information om arbetet se:**  
[vardgivarwebb.regionjh.se/riktadehalsosamtal](http://vardgivarwebb.regionjh.se/riktadehalsosamtal)

## Kurs och utbildning

### Hur skapar vi god och jämlik sexuell och reproduktiv hälsa i de norra regionerna?

Välkommen till en konferens om hur vi tillsammans skapar förutsättningar för god sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter i de norra regionerna.

**När:** 28 januari 2025 kl.09:00-16:00

**Var:** Hörsalen Östersunds sjukhus samt digitalt

**Målgrupp:** Till dig som arbetar strategiskt eller verksamhetsutvecklande inom region, kommun eller civilsamhälle. Den vänder sig också till dig som är beslutsfattare.

Dagen är kostnadsfri, fika och lunch ingår.

#### Programmet erbjuder bland annat:

- presentationer av ny kunskap från Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen
- regionala exempel från hälso- och sjukvården att inspireras av
- samtal om möjligheter och utmaningar i det fortsatta arbetet framåt

**Anmälan:** Scanna qr koden eller gå in Via Utbildningar och evenemang på Vårdgivarwebben.



*Konferensen är ett samarbete mellan Folkhälsomyndigheten och norrlandsregionerna*



### Inspirationsdag: Presentation av utvecklingsuppdrag levnadsvanor med paneldiskussion

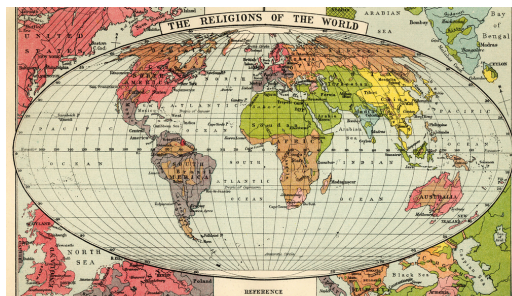
**16 januari 13.00 - 16.15**

**Plats:** Hörsalen Östersunds sjukhus  
(Möjlighet till att delta digitalt finns)

**Målgrupp:** Personal inom Hälso- och sjukvården

Välkommen till att få ta del av erfarenheter från årets utvecklingsuppdrag. Men också prata om det fortsatta utvecklingsarbete inom levnadsvanearbetet i Regionen.

**Anmälan:** (qr kod)  
Eller via Utbildningar  
och evenemang på  
Vårdgivarwebben.



### På Kompetensportalen: Riva hinder - ökad kunskap hur flykt och migration påverkar hälsan

Ett verktyg som hjälper dig som jobbar inom hälso- och sjukvården och tandvården att ge en mer jämlik vård genom ökad kulturell förståelse. Du får tips och råd för att förbättra patientmötet, bygga förtroende och hantera tolksamtal på ett bra sätt.

#### **Tid och planering:**

Hela webbutbildningen tar cirka fem timmar. Du kan dela upp den i flera tillfällen som passar dig.

Utbildningen finns på regionens Kompetensportal.