

HÄLSA i Jämtlands län

Informationsbrev i folkhälsofrågor

Folkhälsoenheten

Nummer 1, febr 2018



Innehåll

- Medel för utvecklingsuppdrag
- Hälsa på lika villkor
- Journalför patienternas ...
- Du måste prova för att ...
- FYSS 2017 nu även ...
- Nu lanseras webbaserade ...
- Nominera till Årets folkhälsoinsats 2018

På gång

Grundutbildning i Tobaksavvänjning med diplomering

Steg 1 Grundkurs: 3-4 maj

Steg 2 Diplomering: Efter överenskommelse med deltagarna.

Plats: Östersunds sjukhus

Målgrupp: Personal inom Region Jämtland Härjedalen

Anmälan senast 24 april

För mer info och anmälan se:

www.regionjh.se/tobak

Save the date!

Den 20 september är det inplanerat en inspirationsdag för folkhälsa för alla anställda inom Primärvården, beslutsfattare och politiker. Dagen kommer att bland annat innehålla en återkoppling av de tidigare drivna utvecklingsuppdrag som ännu inte har visat upp sina refarenheter! Så skriv in den 20 september i din almenacka redan nu så återkommer vi med program längre fram i vår. På återseende!
Folkhälsoenheten

Hög tid att söka medel för utvecklingsuppdrag i primärvården



Foto: Niklas Blom, Scandinau bildbyrå

Nu drar en ny ansökningsomgång igång för att bedriva utvecklingsuppdrag i primärvården. Med syfte att utveckla metoder för det sjukdomsförebyggande arbetet, samt sprida information och kunskap om dess effekter. Som tidigare kan medel sökas för ett år. Utvecklings-

uppdragsperioden sträcker sig från höst till och med vår.

Det är nu sjunde gången primärvården kan bedriva utvecklingsuppdrag i denna form. I år kommer två fokusområden att premieras. Att skapa fungerande struktur för att arbeta med levnadsvanorna i ordinarie verksamhet. Samt rutiner för dokumentering av levnadsvanor i COSMIC. Men ansökningar på och med andra ämnen/utvecklingsområden är också välkomna.

På www.regionjh.se/folkhalsa under **Arbetar med ...** samt **Utvecklingsuppdrag** finns uppdaterad information samt ansökningsblankett. Sista ansökningsdag är den **31 mars**. Välkomna med er ansökan!

Hälsa på lika villkor – en undersökning om hur vi mår



I mars kommer 9 600 slumpvis utvalda invånare i Jämtlands län i åldern 16-84

nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor.

För få veta hur befolkningen mår och för att kunna följa utvecklingen av hälsan både på läns- och kommunnivå, har Region Jämtland Härjedalen tillsammans med länets kommuner sedan 2006 deltagit med extra antal enkäter vart fjärde år.

är att få ett blått kuvert i sina brevlådor. I kuvertet finns den

Tidigare resultat visar att vi bland annat behöver arbeta för



förbättrat psykiskt välbefinnande bland unga vuxna, ökade förutsättningar för social samvaro bland äldre samt främja goda levnadsvanor. Insatser som prioriterats utifrån resultatet från Hälsa på lika villkor 2014 är bland annat en aktivitetspark i Svenstavik och att ungdomsmottagningen öppnat upp filialer i Strömsund och Sveg. Exempel på insatser som i förlängningen syftar till att förbättra hälsan i befolkningen.

Folkhälsomyndigheten ansvarar för undersökningen och Statistiska centralbyrån ansvarar för utskick och insamling av enkäterna. Folkhälsoenheten vid Region Jämtland Härjedalen ansvarar för att sam-

manställa resultatet på läns- och kommunnivå. Alla uppgifter är sekretesskyddade och när resultaten redovisas kan ingen se vem som svarat vad.

För mer information öppnar sidan **www.regionjh.se/halsapalikavillkor** i slutet av februari. Där finns frågor och svar om undersökningen samt kontaktuppgift. Om du redan nu vill veta mer om Hälsa på Lika villkor kan du kontakta Hanna Viklund på Folkhälsoenheten
E-mail: hanna.viklund@regionjh.se

Journalför patienternas levnadsvanor

**Identifieringen dokumenteras i
Gemensamma dokument/levnadsvanor**

När du genomfört en bedömning av en patients levnadsvanor med hjälp av bedömningsformulär kan du enkelt dokumentera svaret i Cosmic. Detta första steg, **identifiering**, är grunden för att patienten sedan, vid behov, skall få stöd i att förändra sin vana.

Åtgärd och Uppföljning dokumenteras i Mail för rådgivande samtal. Dessa samtal är åtgärder/behandling som utförs av t ex diplomerad tobaksavvänjare

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

I vårt journalsystem finns nu möjlighet att dokumentera patienternas levnadsvanor under Gemensamma dokument. Då kan uppgifter om till exempel tobaksbruk snabbt och enkelt bli synligt för alla vårdgivare.

Ett av målet med levnadsvanor.nu (se sista sidan på Infobrevet) är att göra människor medvetna om sina levnadsvanor.

- För en del kan en röd eller gul flagga fungera som en motivation för att starta en förändring, säger Elisabeth Strömblad, Folkhälsoenheten. Många länsinvånare uttrycker i befolkningsenkäten Hälsa på lika villkor 2014 att de vill få stöd för att göra en specifik förändring. Forskning om framgångsfaktorer vid livsstilsförändring säger också att stöd och uppföljning i form av personliga möten eller

telefonkontakt är mycket viktigt för att lyckas.

Under gemensamma dokument/levnadsvanor finns alkohol, kostvanor, tobak, motion och sömn. Det finns fasta svarsalternativ samt utrymme för fri text. - Känner man sig osäker i bedömning av till exempel en patients matvanor kan man använda sig av bedömningsformuläret som det är länkat till. Frågorna som ställs är validerade av Socialstyrelsen och ger en bra bild om personen har ohälsosamma eller hälsosamma matvanor. Frågorna kan även användas som en grund för ett längre, rådgivande samtal, avslutar Elisabeth.

Liknade formulär finns för fysisk aktivitet, tobak och snart även alkohol.

Mer information om hur och möjligheten med att dokumentera levnadsvanorna i COSMIC finns på Insidan under COSMIC fliken till vänster. Klicka på Journal och välj Handbok levnadsvanor i Gemensamma dokument.

Folkhälsoenheten kommer även framöver att återkomma till ämnet Journalför patienternas levnadsvanor i Infobrevet.

"Du måste prova för att få veta om det går"



Det säger Katarina Rolandsson som efter 40 års rökande slutade med sin ovana. "Man måste tänka till varför cigaretten kommer fram. Oftast är det ett invariant beteende". Hennes beteendeförändring gjorde inte bara att hon vann bättre hälsa utan även ett presentkort på en sportaffär. Katarina är en av vinnarna i kampanjen Stopp-det är du värd!

Det är högst individuellt vad som hjälper och det finns många sätt att sluta med tobak. Inget sätt är mer rätt än något annat utan det är målet som räknas. För Katarina blev startskottet när hon kom i kontakt med en tobaksavvänjare som ställde frågor, en aha upplevelse för Katarina.

- Det var som hon tryckte på en knapp i mig. Efter ett litet samtal sa hon "ja men prova då" och jag tänkte. Ja varför inte. Jag har tidigare provat att sluta och skillnaden nu tror jag att frågan kom vid rätt tillfälle för mig och att jag gjorde det på ett annat sätt än de andra gångerna, berättar Katarina. Stöd utan tjat hjälpte henne mycket.

- Det kändes väldigt bra att ha någon som stöttade, ringde och frågade hur det gick och så vidare. Men inte för ofta för då blir det för kravfyllt. Men det blev sporrande när jag visste att någon kommer att höra av sig.

Kampanjen Stopp – Det är du värd är en del av Region Jämtland Härjedalens Tobacco Endgamearbete. Ett opinionsbildningsarbete där syftet är att den daglig rökning ska ha minskat till under 5 procent i den vuxna befolkningen år 2025.

Vilka råd kan du ge till de som vill sluta röka?

- Försök, var inte rädd för att misslyckas utan när det blir rätt så blir det rätt. Du måste prova för att veta om det går. Ta emot hjälp. Både någon som stödjer och peppar dig och hjälpmedel som kan ta bort det värsta suget. Eller ändra på din vana. För mig fungerade sugtablettarna.

Att uppskatta sin egen insats och utveckling är också något som är viktigt och som inte får glömmas bort.

- Jag har bestämt mig för att varje månad som jag är tobaksfri så ska jag unna mig något jag vill ha. Förra månade blev det en fin kandelaber och nu får jag ju möjlighet att köpa något fint på sportaffären. Det är jag så värd, avslutar hon!



**ÅRETS FOLKHÄLSOINSATS 2018
NOMINERA SENAST 28 FEBRUARI**

Vem vill du ska vinna 10 000 kronor?

Nominera en person eller organisation som bidragit till ett ökat socialt, fysiskt eller psykiskt välbefinnande och mer jämlik folkhälsa i Jämtland Härjedalen.

Läs mer och nominera på www.regionjh.se/folkhalsoinsats. Du kan också e-posta till region@regionjh.se eller skicka din nominering till Regionstyrelsen, Box 654, 831 27 Östersund. Märk kuvertet med Diarienummer RS/2668/2017.

Fotograferna Maria & Anna AB

REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN



Nu lanseras webbaserade levnadsvanor.nu

Torsdagen den 1 februari kunde besökare på Östersunds sjukhus få testa sina levnadsvanor motion, kost, tobak, alkohol och spel via webbaserade levnadsvanor.nu. Testet kan göras enkelt via mobilen, hemma eller via dator i väntrummet på hälsocentralen. Resultatet kan personen använda i sin egenvård eller som ett underlag när han/hon träffar sin vårdkontakt i sjukvården.

levnadsvanor.nu en del i det dagliga HC arbetet

Tanken med levnadsvanetestet är att patienten ska kunna göra testet i lugn och ro innan besöket på HC. Som sedan personalen kan använda i patientmötet.

- Här får man på ett enkelt sätt fram en kartläggning på hur patienten ligger till med sina levnadsvanor. Och på så vis kunna användas som ett underlag för vidare samtal

och som gör det möjligt att bestämma riktade insatser inom de olika levnadsvanområdena, berättar initiativtagaren Thomas Andersson Folkhälsoenheten som till vardags jobbar med alkohol och riskbruk inom Region Jämtland Härjedalen.

Frågorna bygger på Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.

Vill ni veta mer? Kontakta Folkhälsoenheten (regionjh.se/folkhalsa)

***Bild:** Anna-Sofia Persdotter från Sikås får instruktioner av Maria Larm, enhetschef på Brunflo hälsocentral, i hur man fyller i testet via internet. Foto: Maria Karlsson, Kommunikationsavdelningen*



FYSS 2017 nu även online!



Ett bra verktyg för att veta när man bör rekommendera fysisk aktivitet och vilken typ av fysisk aktivitet man ska rekommendera är FYSS (Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling). Den senaste reviderade upplagan av FYSS kom ut 2017 och den finns nu tillgänglig online på: www.fyss.se/fyss-kapitel/introduktion/

Den senaste reviderade upplagan av FYSS kom ut 2017 och den finns nu tillgänglig online på: www.fyss.se/fyss-kapitel/introduktion/

FYSS 2017 är skriven av svenska och norska experter inom olika specialiteter och består av en allmän del om fysisk aktivitet och en del med särskilda rekommendationer om fysisk aktivitet vid specifika diagnoser. Nyheter i FYSS 2017 är en mer enhetlig terminologi och mer systematiskt sammanställda rekommendationer i slutet av varje kapitel. Av upphovsrättsliga skäl finns endast 33 av 53 kapitel tillgängliga online i dagsläget, men på sikt kommer samtliga kapitel att finnas tillgängliga.