

HÄLSA i Jämtlands län

Informationsbrev i folkhälsofrågor

Utvecklingsenheten

Nummer 1, febr 2017



Innehåll

- Medel för utvecklingsuppdrag
- Aldrig försent att börja ...
- Bra start för utb
- Klamydiatest på nätet ...
- Materialbyte
- Testa dina levnadsvanor

På gång

Start startar igen!

Nu startar den tredje och sista kampanjomgången för i år med mål att få fler medborgare att röra på sig. Anmälan kan ske via

www.startmotion.se senast den sista mars för att vara med i omgången för april till och med maj. Vinster kommer att lottas ut. Kampanjmaterial kommer att skickas ut till alla hälsocentraler under vecka 9.

OBS! Den Hc som får flest anmällda till kampanjen vinner också pengar till personalvård!



START!

Res dig. Sträck på dig. Rör på dig.
Om två månader är du piggare, gladare och friskare.

motion – det är du värd

**TÄVLA OCH VINN
EN SPAHELG ELLER ETT GYM KORT!**
Så här gör du för att vara med i tävlingen:

- Bestäm dig för att börja motionera.
- Anmäl dig till någon eller alla tre tävlingsperioderna.
- Anmäl dig senast dagen innan perioderna börjar.

TÄVLINGSPERIODER

- 1 oktober–30 november 2016
- 1 januari–28 februari 2017
- 1 april–31 maj 2017

Anmäl dig på **startmotion.se**



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 sjätte gången primärvården kan bedriva utvecklingsuppdrag i denna form. På **www.regionjh.se/folkhalsa** under **Arbetar med ...** samt **Utvecklingsuppdrag** finns mer information samt ansökningsblankett. Inlämnat senast den 31 mars. Välkommen med er ansökan!

"Aldrig för sent att börja röra på sig"

Det säger Håkan Olofsson som vann utlottningen i kampanjomgång tre i Start – för det är du värd som har som mål att få fler länsinnevanare att börja röra på sig. Inspiration från andra var det som gjorde att han började med regelbunden motion igen.

Att fysisk aktivitet även på vardaglig nivå kan göra gott för vår kropp och själ är inget nytt. Men bara för att de flesta vet det, kan steget att komma igång vara svårare. Håkan har och har haft en längre tid många "järn i elden". En entreprenör som idag är chef för

Arbetsförmedlingen i Strömsund. Många timmars stillasittande arbete blir det.

- Flera i min närhet motionerar både på vardags- och tävlingsnivå men jag hade aldrig riktigt kommit igång. Trots att flertalet har försökt att få med mig. Det har legat och grott ett tag att jag borde nog också börja röra på mig. Jag är ju inte så ung längre och det ser ju ganska kul ut ändå, berättar Håkan.

Han började med en promenad varje dag. Som utökades till joggingturer nu när flåset blev bättre.

- Jag är positivt överraskad över hur mycket bättre jag mår nu. Jag



orkar mer, tänker klarare och kan ta motgångar på mycket bättre sätt.

Vad är ditt råd till de som vill komma igång men som inte har tagit steget än?

- Omge dig med personer som pratar positivt om motion. Börja i det lilla, det du klarar av. Gärna med en person som kan motivera dig i början. Håll i och håll ut för det blir lättare och lättare och framför allt. Ge dig själv beröm!

Håkan, som i sitt yrke alltid satsat högt, har även i detta högtflygande planer. Siktet är inställt på Stockholm maraton om ett par år.

- Kan de så kan jag. Det är aldrig försent att börja röra på sig, avslutar han med ett smittande skratt.

I samarbete med RCC norr och norrlandstingen pågår nu den andra omgången och den tredje och sista startar den 1 april. Håkan Olofsson vann en weekend på Storhogna spa för två personer.

Om nya deltagare ska kunna vara med i den kommande tävlingsperioden av Startkampanjen samt vara med i utlottningarna behöver de anmäla sig INNAN den 1 april.

ALLA kan vara med!

Mer info och anmälan, se www.startmotion.se

Anna Swanson



Foto: Fabian Fågelberg

Bra start för utbildningen Samtal om hälsosamma matvanor

Under hösten genomfördes den första utbildningen om Samtal om hälsosamma matvanor i Region Jämtland Härjedalen. Tio personer deltog som i sitt arbete möter patienter som behöver förändra sina matvanor deltog.

Målet är att verksamheterna ska kunna erbjuda evidensbaserat stöd till patienter som behöver förändra sina matvanor. Som första steg har nu den första utbildningsomgången skett.

- Det blev något av en pilottest för både mig och deltagarna för att testa upplägget. I det stora hela blev det bra, några förändringar behövs men framför allt bekräftades det jag sett att personalen har efterfrågat och vad verksamheterna är i behov av för att kunna jobba mer med hälsosamma matvanorna i verksamheterna, berättar Berit Andersson dietist och samordnare för goda matvanor i Utvecklingsenheten.

Utbildning är baserat på Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder och den webbutbildning om Samtal om hälsosamma matvanor som tagits fram. För att underlätta kompe-

tenshöjningen inom området ute i landsting och regioner. Utbildningen vänder sig i första hand till legitimerad personal som i sitt arbete möter patienter som behöver stöd för att förändra sina matvanor till ett mera hälsofrämjande sätt. Alltså inte till patienter som på grund av sjukdom behöver någon form av kost- och nutritionsbehandling, till exempel diabetes.

- Det finns ett mycket stort intresse och en vilja att jobba med hälsosamma matvanor. Riktlinjerna säger att det är de Kvalificerade rådgivande samtalena* som hjälper mest, men det är också det som tar mest tid. Och kräver mest kompetens.

- För att kunna jobba mer systematiskt med hälsosamma matvanor, behövs tydligare strukturer och rutiner på både organisation- och verk-

samhetsnivå. Vem ska göra vad? Vilka resurser kan/ska användas, avslutar Berit frågande.

Deltagarna var mer än nöjda och efterfrågan på flera utbildningstillfällen inom området är stort. Planen är att det ska erbjudas fler tillfällen, i dagsläget dock oklart när.

** För definition av Kvalificerad rådgivande samtal se på Socialstyrelsens hemsida. Sök Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.*

Anna Swanson



Nu är det enklare att klamydiatesta sig - Vart du än bor i länet

Trots att klamydia är den vanligaste sexuellt överförbara sjukdomen som regleras av smittskyddslagen, så är det långt ifrån alla som testar sig om de har haft oskyddat sex. Nu kan ni hänvisa patienter till 1177.se för beställning av klamydiatest. Test och eventuell behandling är kostnadsfritt!

– Ett hinder kan vara att de stora avstånden i länet som gör att man bor långt från en mottagning som Hc eller UM (Östersund, Strömsund och Sveg). På mindre orter kan det också upplevas känsligt att besöka sin hälsocentral för att få testet utfört. Att bidra med en alternativ provtagningsmöj-

lighet är ett led i vårt arbete ur ett jämlikhetsperspektiv, att göra vården mer tillgänglig för alla oavsett var i länet de bor, säger Karin Wåhlén Götzmann, länssamordnare för sexuell hälsa Utvecklingsenheten.

För mer info eller beställning av affisch kontakta Karin på: karin.wahlen.gotzmann@regionjh.se

Materialutbyte levnadsvanor!

Livsstilsbladen Fem frågor om din hälsa, På väg mot ett tobaksfritt liv, Ta steget, Goda kostvanor för ett gott liv samt Många av oss dricker för mycket alkohol ... har utgått och ersatts av broschyren Goda levnadsvanor gör skillnad.

Det har kommit till vår kännedom att de livsstilsblad som utgick 2015 fortfarande finns i omlopp. Vi ber er därför att titta igenom ert material och slänga ovanstående. Ersättning finns i form av Goda levnadsvanor gör skillnad som är baserad på Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder och har ett liknande upplägg som livsstilsbladen. Med frågor, information och tips för vidare läsning/kontakt.

Kan beställas via: www.regionjh.se/folkhalsa under Material och Beställningsformulär



levnadsvanor.nu



Testa dina levnadsvanor.

Vad har du för relation till
motion, kost, tobak och
alkohol idag?

Ligger du i riskzonen eller inte?

Via den webbaserade testen

www.levnadsvanor.nu får du svar.

regionlog.se

REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN



A3-etich Levnadsvanor.indd 1

2016-10-31 08:42

Ett arbete är nu påbörjat i organisationen med **Testa dina levnadsvanor**. Ett webbaserad test där patienter och medborgarna kan kolla hur de ligger till. Med sina motions-, kost-, tobak- och alkoholvanor efter Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder. Möjlighet finns också för verksamheterna inom organisationen att använda det webbaserade testet i verksamheterna. Till exempel innan besök. Arbetet är påbörjat.

Vill ni veta mer? Kontakta Thomas Andersson, Riskbruk/Alkohol Utvecklingsenheten

E-mail: thomas.2.andersson@regionjh.se

