



hiv/STI Informationsblad

Februari 2021

Så kom det då ett nytt år igen. Den allmänna uppfattningen tycks vara att år 2020 går till historien som ett mycket annorlunda och märkligt år. Undertecknad håller med om det, åtminstone om man har siktet inställt på hiv och STI-prevention. Alla insatser som var planerade för år 2020 fick ställas in. I skrivande stund råder fortfarande restriktioner kring möten och fysiska träffar, vilket gör det särdeles svårt att planera för aktiviteter i år. Först ut i år bli en slags repris på en tidigare utbildning som genomfördes 2019. Den kommer att köras digitalt och genomförs i samarbete med RFSU. Läs mer om den under rubriken [Vill Du](#).

SRHR-strategi

Som jag tidigare nämnt så publicerade Folkhälsomyndigheten sin nationella SRHR-strategi i höstas. En del av er hörde mig redogöra kort kring den på en yrkesträff för barnmorskor som jobbar på um. Förarbete och analys för hur/om strategin ska implementeras i Dalarna pågår. Det finns lite frågetecken att reda ut och jag kommer att informera mer vart efter hur det kan tänkas bli. För den som är ivrig och har intresse för strategin så kan man läsa den på Folkhälsomyndighetens sida. Den finns också i en kortare sammanfattande skrivning. [Klicka här för att komma till sidan för att ladda ner publikationen.](#)



Lästips - Säker, säkrare, säkrast

Västra Götalandsregionen har publicerat en skrift som heter just "Säker, säkrare, säkrast". Materialet är tämligen digert på cirka 70 sidor och det kanske inte är möjligt att läsa igenom hela broschyren. Dock kan man skumma igenom den och läsa mer i de kapitel man finner mer intressanta. Bland annat så innehåller den en hel del praktiska tips om hur du som personal kan samtala om tex kondom användning och olika attityder som påverkar valet att inte använda kondom. Materialet innehåller även diskussionsfrågor där man i personalgruppen kan diskutera hur man jobbar med vissa frågor på just den egna mottagningen. För övrigt tar skriften upp ämnen som normer och bemötande, identifiering av riskgrupper PrEP m.m. Jag tycker att det är ett bra material och helt klart läsvärt. Pga att broschyren inte är Region Dalarnas så vill jag inte publicera skriften på vår hemsida men den kan naturligtvis laddas ner och hämtas fritt på Kunskapscentrum för sexuell hälsa VGR:s sida med material. Broschyren finns att ladda ner längst ner på sidan. [Klicka här för att komma till sidan.](#)

**SÄKER
SÄKRARE
SÄKRAST**

SÄM TAL OM SÄKRARE
SEX OCH RISKREDUCERANDE
HANDLINGAR

Vill Du?

På grund av pandemin så ställdes alla planerade utbildningar in förra året. En av dessa utbildningar var en repris på en utbildning som gick 2019, som i utvärderingen visade sig vara mycket uppskattad. Därför vill vi ge fler chansen att gå denna utbildning fast nu i digital form. Utbildningen heter "Att tala om sex och ömsesidighet med unga". Målgruppen för denna utbildning är främst personal inom skola, elevhälsa och fritidsgårdar. Syftet med utbildningen är att ge ökad kunskap om hur man kan prata om kärlek och relationer med unga. Utbildaren är samma som 2019, nämligen Matilda Strömberg Djäken. Läs mer om henne, utbildningens upplägg samt anmälan genom att [klicka här](#) eller gå in på www.regiondalarna.se/sti

Aktuellt inom kunskapsnätverket

Nätverket hiv/STI Mellansverige arbetar vidare med att försöka återuppliva de insatser som var planerade för 2020. Fokus i år kommer att ligga på kunskap och attityder om hiv hos unga. En kartläggning gjordes precis innan pandemin slog till. Nu har vi en god grund med data från denna kartläggning och har påbörjat ett projekt utifrån den. Sammanfattningsvis visar kartläggningen på brister i kunskaper och attityder hos unga om hur hiv smittas m.m. Nätverket håller således nu på att ta fram en insats som riktar sig till unga och unga vuxna. Utmaningen ligger förstås i att man inte kan planera för fysiska och uppsökande insatser utan i nuläget måste vi tänka digitalt. Jag återkommer med mer information kring projektet löpande i nyhetsbrevet.

HFS-nätverket

Region Dalarna ingår i ett nätverk som heter HFS-nätverket (hälsofrämjande hälso- och sjukvård). Som namnet avslöjar så kanske det egentligen inte har så mycket med hiv/STI prevention att göra. Men av olika anledningar så har i stort sett alla hiv/STI-samordnare i Sverige sökt sig till nätverket och har tillsammans skapat en temagrupp som heter SRHR. Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter har trots allt sin plats i det hälsofrämjande arbetet, likväl som övriga levnadsvanor. Sexualiteten är för många en viktig del i livet och ohälsa inom den kan mycket väl ge såväl psykiska som somatiska symtom. Inom HFS-nätverket strävar man efter att lyfta folkhälsofrågan in i sjukvården då man tror att det kan ge vinster inom folkhälsan på sikt. Vi är inte riktigt där än, mycket pga av resursbrist förstås. Jag kommer inte att jobba så mycket med den frågan men är ändå med i HFS-nätverket för att bevaka SRHR-delen samt att det är en plattform för samarbete med landets övriga STI-samordnare för att träffas och utbyta erfarenheter. Är man intresserad och vill läsa mer så hittar man [HFS-nätverket här](#).

Kondomer – förändringar i sortiment

Kondomer från tillverkaren Solann kommer att tas bort ur sortimentet. Det betyder att Sico 52, Sico 57 samt Sico Marathon inte kan beställas längre. Marathon är den enda sorten som har en bedövande effekt, vilket kan fylla sin funktion för en del användare. Därför har en ersättare tagits fram som kommer från Passante och heter Delay-Infinity. Än så länge finns det kvar av Marathon att beställa men när de är slut kommer Delay-Infinity att finnas med i beställningslista.




Kondommåttband

Nu finns det s k kondommåttband att beställa. Måttbandet är tänkt som ett hjälpmedel när man motiverar unga till ökad kondomanvändning. Det är ju som bekant omkretsen på penis som är viktigt snarare än längden, när det gäller att hitta rätt storlek på kondom för användaren. Måttbanden finns inte att beställa i formuläret där man beställer kondomer ännu. Tanken är att införa dessa måttband på prov för att sen utvärdera om de verkligen är till någon nytta och hjälp. Vill man ha måttband så kan man ringa eller maila till mig så skickar jag en bunt om 20 st. Jag ser helst att dessa måttband inte lämnas ut på måfå utan bör ges ut i samband med ett motivationssamtal om kondomanvändning så att man kan instruera och förklara varför man ska mäta just omkretsen. I de allra flesta fall så funkar det att använda alla medium-kondomer för användaren men för de som upplever att kondomen sitter för tajt eller för löst, kan det vara av värde att be användaren att kolla storleken för att hitta en sort som funkar bra.

Färgkodningen anger vilken storlek på kondom som passar dig.

45 mm • Kung Tight	48-49 mm • RFSU Tight	52-54 mm • RFSU Profil • Sico 52	55-59 mm • RFSU Cascade • Sico Extra Lång • Sico 57	60-61 mm • RFSU Grande • XL	61+ mm • Passante super Ring
-----------------------	--------------------------	--	--	-----------------------------------	---------------------------------

Läs mer på [umo.se](#)



- Mät penisens omkrets när den är hård.
- Färgkodningen på måttbandet anger vilken storlek på kondom som passar dig.
- Vänd på måttbandet och läs i linjen, där finns även några förslag för respektive storlek.



- Measure the girth of the penis when it's hard.
- The colour coding on the tape measure identifies the size of condom that fits you.
- Flip the tape measure to see the sizes. You can also find a few examples of condoms for each size.

Det var allt för denna gång. Statistik för år 2020 STI, kommer att presenteras i nästa nummer.