

HFS-nätverkets digitimmar hösten 2024

HFS-nätverkets digitimmar är ett bra sätt att på kort tid fördjupa sina kunskaper inom ett område. Genom att delta i flera digitimmar får du ett helhetsperspektiv på hälsofrämjande hälso- och sjukvård.

Syftet med digitimmarna är att vi ska lära och inspireras av varandra, hitta nya kontakter, upptäcka gemensamma områden och starta nya samarbeten.

Anmälan

Du anmäler dig till digitimmarna via registreringslänken vid respektive timme. Direkt efter anmälan får du en anmälningsbekräftelse till din e-post. Spara den bekräftelsen, däri finns den länk som du sedan använder för att koppla upp dig till digitimmen.

Varmt välkomna!

Program

Fysisk aktivitet – konditionens viktiga roll för hälsan och hur objektiva mätningar har utvecklats inom fysisk aktivitet.

Datum: 29/8 kl 14.00-15.00

Målgrupp: Personer som arbetar med levnadsvanor och har intresse av fysisk aktivitet.

Föreläsare: *Jonatan Fridolfsson fysioterapeut, har nyligen disputerat i idrottsvetenskap med specialisering inom objektiv mätning av fysisk aktivitet med rörelsemätare och statistiska metoder för att undersöka fysiskt aktivitetsmönster och sambandet med hälsa. Forskningen visar på vikten av individanpassade råd om fysisk aktivitet och att konditionen har en viktig roll i sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa. Detta kommer vi belysa denna digitimme.*

[Anmäl dig via denna länk](#)

Ett hållbart arbetsliv för hälso- och sjukvårdspersonal

Datum: 30/9 kl 14.00-15.00

Målgrupp: Personer med ledande position och andra som har intresse av ett hållbart arbetsliv.

Föreläsare: *Ann Rudman legitimerad sjuksköterska, docent och lektor, Institutionen för hälsa- och välfärd, Högskolan Dalarna och Institutionen för klinisk neurovetenskap (CNS), Karolinska Institutet. De senaste 15 åren har Ann studerat högskole- och hälso- och sjukvårdsorganisationer utifrån vad som främjar och hindrar professionellt lärande och engagemang hos organisationens medarbetare. Under denna digitimme kommer hon berätta om LUST – studien (Longitudinell Undersökning om Sjuksköterskors Tillvaro) risk och friskfaktorer samt en helt ny studie där man tittar på hur hälsofrämjande arbete främjar för att få fler att stanna kvar i vårddyrket.*

[Anmäl dig via denna länk](#)

**HFS**

Nätverket Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård

Hälsöfrämjande ledarskap

Datum: 7/10 kl 14.00-15.00

Målgrupp: Personer som arbetar som chefer, ledare och ansvar samt övriga intresserade.

Föreläsare: *Jonathan Severin, doktorand inom organisatorisk arbetsmiljö och hälsoekonomi vid Institutet för stressmedicin.*

Lisa Björk och Linda Corin arbetar som forskningsledare vid Institutet för stressmedicin, Västra Götalandsregionen. Forskning handlar om chefskap, organisering av arbete, organisatorisk och social arbetsmiljö (OSA) och psykisk hälsa i arbetslivet.

Förebyggande och hälsöfrämjande arbetsmiljöarbete gynnar både anställda och verksamheter, kan öka arbetstillfredsställelse och prestationsförmåga samt minska sjukfrånvaro. Dock finns bristande kunskap om hur ett sådant arbete kan organiseras i praktiken, särskilt när det kommer till att få till insatser på en organisatorisk nivå. Inom Västra Götalandsregionen har en satsning gjorts sedan 2017 med syfte att förbättra arbetsmiljön och förebygga ohälsa bland medarbetare (Stratsam).

Jonathan kommer presentera resultat från följeforskningen av denna satsning.

Lisa och Linda kommer i denna digitimme fokusera på chefers organisatoriska förutsättningar. Vad innebär det ha ett strukturellt och organisatoriskt perspektiv på ledarskap? Föreläsarna kommer prata om betydelsen av arbetsgruppens storlek, ett närvarande ledarskap och vad vi kan lära oss av de som lämnar organisationen.

[Anmäl dig via denna länk](#)

Personligt stöd för goda levnadsvanor

Datum: 12/11 kl 14.00-15.00

Målgrupp: Personer som arbetar med levnadsvanor.

Föreläsare: *Jenny Rossen, magisterexamen i nutrition och docent i omvårdnad vid Sophiahemmets högskola. Jenny forskar framförallt om hur fysisk aktivitet påverkar hälsan och om individbaserade stöd för goda levnadsvanor och beteendeförändring.*

I samverkan med hälso- och sjukvårdspersonal, företag och med hjälp av användare har de under 10 års tid utvecklat och utvärderat stöd för beteendeförändring. Det började med stegräknare, riktade samtal och gruppstöd inom primärvården i Sophia Step Study. Nu är det förpackat i en app som stöds av artificiell intelligens. Under denna digitimme kommer Jenny berätta om deras forskning av personligt anpassade beteendestöd för goda levnadsvanor, där Step study och Longlife active ingår.

[Anmäl dig via denna länk](#)

**HFS**

Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Personcentrerad vård och förhållningssätt

Datum: 19/11 kl 14.00-15.00

Målgrupp: Personer som arbetar inom vården, har patientkontakt samt andra intresserade.

Föreläsare: *Ida Björkman är legitimerad sjuksköterska, medicin doktor och forskare på Göteborgs Universitet Centrum för Personcentrerad vård [Centrum för personcentrerad vård – GPCC, Göteborgs universitet \(gu.se\)](#)*

Under dagens digitimme kommer Ida ta upp om vad det finns för myter och uppfattningar om personcentrerad vård. Hur kan vi arbeta mer med ett personcentrerat förhållningssätt och hur kommunicerar vi i vården. Olika evidens och stöd till dialog samt kan vård utmanas med humor?

[Anmäl dig via denna länk](#)

Hälsokommunikation – hur kan hälsan främjas bland invånare med migrantbakgrund?

Datum: 5/12 kl 14.00-15.00

Målgrupp: Personer som är intresserade av hur hälso- och sjukvården kan arbeta med exempelvis hälsoguider och hälsokommunikatörer.

Föreläsare: *Cecilia Boij, utvecklingskoordinator för Region Jönköpings läns hälsokommunikatörer. Strategisk kommunikatör med en masterexamen i Communication for Development. Har drygt tio års erfarenhet av att jobba med folkhälsokommunikation och har bott i Öst- och Västafrika.*

Ann Kristin Moeller, utvecklingsledare för hälsoguider. Bakgrund som legitimerad sjuksköterska med mångårig erfarenhet från arbete i Östafrika.

Mohamoud Suldan, hälsokommunikatör i Region Jönköpings län. I botten somalisktalande läkare från Etiopien.

Forskning visar att hälsan hos invånare med migrantbakgrund är sämre inom flera områden än hos svenskfödda. Med målsättningen att utjämna påverkbara hälsoskillnader har Region Jönköpings län erbjudit modersmålsbaserad hälsokommunikation sedan 2016. Arbetet är organiserat utifrån folkhälsosektionen med hälsokommunikatörer och hälsoguider. Under dagens digitimme kommer vi ta upp varför vården behöver modersmålsbaserad hälsokommunikation och hur Region Jönköpings modell ser ut. Det kommer också belysas olika framgångsfaktorer, utmaningar och erfarenhetsutbyte.

[Anmäl dig via denna länk](#)