

# HFS-nätverkets digitimmar våren 2025

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 länken 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

### **Alkoholens påverkan på hjärnan: från ungdom till ålderdom – risker, effekter och möjligheter till återhämtning**

Datum: 3/2 kl. 14:00-15:00

Målgrupp: Alla som vill veta mer om alkoholens effekter på hjärnan, såväl personer som önskar påverka sina egna alkoholvanor som aktörer med makt att påverka alkoholkonsumtionen i samhället.

*Minskad alkoholkonsumtion är en viktig påverkbar faktor för att främja hjärnhälsa. Forskning visar att alkohol påverkar hjärnan negativt och ökar risken för psykisk ohälsa, hjärnsjukdomar och hjärnskador genom hela livet.*

*Vid den här digitimmen medverkar Frida Dangardt, docent och överläkare vid Drottning Silvias barnsjukhus i Göteborg. Frida är forskare inom kardiiovaskulär hälsa hos barn och ungdomar, med särskilt intresse av hur livsstilsfaktorer, inklusive alkohol, påverkar barns och ungas hälsa. Frida finns sedan 2014 med i Svenska Läkaresällskapets och IOGT-NTOs expertgrupp för alkoholforskning.*

[Anmäl dig via denna länk.](#)



## Ett bra bemötande kan rädda liv!

Datum: 3/3 kl. 10:00-11:00

Målgrupp: Personer som inom hälso- och sjukvård respektive socialtjänst möter personer med psykisk ohälsa.

*Suicid är ett folkhälsoproblem som, förutom förlust av människoliv, leder till lidande hos anhöriga och andra berörda. Många som tar sitt liv har haft kontakt med hälso- och sjukvården eller socialtjänsten innan. Kunskaper om risk- och skyddsfaktorer för suicid och vad bemötande och samverkan kan spela för roll i att förebygga är därför av största vikt.*

*Vid den här digitimmen presenterar Peter Lindqvist, socionom och utredare på Socialstyrelsen, två webbutbildningar om bemötande av personer med psykisk ohälsa:*

- *Det vi inte ser – om bemötande av personer med psykisk ohälsa i hälso- och sjukvården*  
*”Det vi inte ser” är ett stöd till dig som arbetar inom hälso- och sjukvården i mötet med patienter där psykisk ohälsa påverkar patientens kommunikations- och funktionsförmåga.*
- *Förebygga suicid – om bemötande i socialtjänsten*  
*”Förebygga suicid” vänder sig till alla inom socialtjänsten och syftar till att öka tryggheten i att hantera svåra samtal med personer som kan ha tankar om att ta sitt eget liv.*

[Anmäl dig via denna länk.](#)

## Så kan hälsan förbättras i utsatta områden

Datum: 27/3 kl. 14:00-15:00

Målgrupp: Personer som är intresserade av eller arbetar med att nå personer i utsatta grupper och förbättra hälsan i utsatta områden.

*Socialt stöd och delaktighet är avgörande faktorer för att förbättra hälsan hos befolkningen i socialt utsatta områden. I forskningsprogrammet [Jämlik hälsa – Hälsofrämjande innovation i samverkan](#) har en forskargrupp utgått från de boende i Lindängens egna behov, för att tillsammans identifiera olika insatser som skulle kunna förbättra hälsan i området.*

*Vid den här digitimmen medverkar Rathi Ramji, tandläkare och biträdande lektor i vårdvetenskap vid Malmö universitet. Rathi forskar inom folkhälsa, hälsofrämjande och förebyggande arbete, med särskilt fokus på livsstilsvanor och deras påverkan på munhälsa.*

[Anmäl dig via denna länk.](#)



## **Obesitas – forskning, framsteg och förståelse**

Datum: 3/4 kl. 13:00-14:00

Målgrupp: Personer som på olika sätt möter patienter med obesitas, samt övriga intresserade.

*Obesitas är relaterat till ohälsa och ett globalt problem som inte verkar minska i omfattning. Personer som lever med obesitas tillhör en stigmatiserad grupp. Stigma är utbrett och vanligt förekommande, även i sjukvården. Som patient får människor som lever med obesitas ofta ett sämre bemötande och erbjuds behandlingar som saknar evidens.*

*Under den här digitimmen medverkar Marcus Lagerström, psykolog, Västra Götalandsregionen. Marcus kommer berätta om stigma utifrån forskning och patientperspektiv, vad som fungerar i behandlingsväg och hur sjukvården kan arbeta utifrån ett hälsoperspektiv och minska stigmatisering.*

[Anmäl dig via denna länk.](#)

## **Enhetlig dokumentation av levnadsvanor**

Datum: 8/4 kl. 14:00-15:00

Målgrupp: Personer som på strategisk nivå arbetar med levnadsvanor samt övriga intresserade.

*I samverkan mellan Nationellt programområde (NPO) levnadsvanor, Socialstyrelsen och SKR har en vägledning tagits fram som beskriver hur information om levnadsvanor kan fångas upp, dokumenteras och följas upp på ett enhetligt sätt. Frågorna är framtagna för att säkerställa att de ger svar på det vi önskar veta, att de ska vara lättanvända i vårdmötet samt generera information som kan återanvändas i olika sammanhang.*

*Vid den här digitimmen får vi veta mer om hur frågorna tagits fram, vägledning för kodning i journalsystem och hur några regioner har börjat arbeta med att implementera frågorna.*

*Medverkar gör Mats Börjesson, ordförande NPO levnadsvanor, Karin Ahlzén, NSG Strukturerad vårdinformation, SKR och Kristine Bergström, Processledare NPO Levnadsvanor.*

[Anmäl dig via denna länk.](#)



## Hälsan spelar roll

Datum: 6/5 kl. 10:00-11:00

Målgrupp: Personer som arbetar för och med personer med LSS-insats, samt övriga intresserade.

*Hälsan spelar roll är en kurs som vänder sig till personer med LSS-insats (insats enligt Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade). Kursen ges av personal som arbetar inom daglig verksamhet, LSS-boende eller inom den kommunala hälso- och sjukvården riktad till LSS. Kursen inkluderar både teori och fysisk träning och vill ge deltagarna ökad empowerment och möjlighet att göra självständiga och hälsosamma val i vardagen. Stort fokus ligger på att stärka individens tro på sin egen förmåga, och den egna hälsan ses som en resurs för självständighet och delaktighet.*

*Personer med intellektuell funktionsnedsättning har generellt sämre hälsa än övriga befolkningen. För att bidra till att minska skillnaderna i hälsa pågår just nu forskning för att beskriva hälsoutvecklingen bland personer med intellektuell funktionsnedsättning samt deras upplevelser av att delta i den hälsofrämjande interventionen Hälsan spelar roll.*

*Vid den här digitimmen medverkar Malin Byström Nyberg, samordnare Hälsan spelar roll, Kommunal utveckling Jönköpings län och Linda Karlsson, doktorand Hälsa och intellektuell funktionsnedsättning, Linköpings universitet.*

[Anmäl dig via denna länk.](#)

## Digital hälsolitteracitet – en viktig faktor för att effektivt använda digitala lösningar och påverka hälsoutfall

Datum: 3/6 kl. 11:00-12:00

Målgrupp: Personer som på strategisk nivå verkar för en jämlik hälso- och sjukvård, samt övriga intresserade.

*Digital hälsolitteracitet, att ta till sig, förstå och kunna använda digital information är en viktig faktor som påverkar användning av digitala lösningar och hälsoutfall.*

*Digitaliseringen av hälso- och sjukvården har förenklat processen att söka vård och möjliggjort snabbare tillgång till nödvändig medicinsk hjälp, men det finns en risk att digitaliseringen exkluderar vissa samhällsgrupper. Digitala lösningar kan bidra till en minskning av hälsoskillnader, men om de inte används optimalt kan de i stället skapa nya former av ojämlik hälsa.*

*Vid den här digitimmen medverkar Sarah Wamala Andersson, professor i Hälso- och välfärdsteknik vid Mälardalens universitet för att berätta om två EU-projekt som båda fokuserar på att främja digital hälsolitteracitet.*

[Anmäl dig via denna länk.](#)