

HFS-nätverkets digitimmar hösten 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

Att arbeta med friskfaktorer i praktiken

Datum: 3 september 10:00-11:00

Målgrupp: Personer som arbetar med HR och utvecklingsfrågor samt övriga intresserade.

Friskfaktorer är tillstånd som får medarbetare att trivas och må bra på arbetet. I stället för det traditionella arbetsmiljöarbetet där fokus ligger på att förebygga risker så handlar friskfaktorer om att arbeta främjande och stärka det som fungerar bra. Forskning visar att arbetsplatser som arbetar systematiskt och långsiktigt med friskfaktorer har lägre sjukfrånvaro och en bättre upplevd arbetsmiljö.

Annelie Lageson, Hälsoutvecklare Region Kronoberg och Pernilla Lindmark Gyllensvaan, HR-strateg Region Jönköpings län, berättar i denna digitimme om hur de kom igång med friskfaktorer i sina regioner. De delar med sig lärdomar från sitt utvecklingsarbete.

[Anmäl dig via denna länk.](#)

Nya kostråd för bättre hälsa och hållbar framtid – mer grönt, mindre sött

Datum: 11 september 10:00-11:00

Målgrupp: Alla som vill veta mer om de nya nationella kostråden – såväl privatpersoner som yrkesverksamma inom vård, skola och livsmedelssektorn.

Att äta hälsosamt är en av de viktigaste faktorerna för att förebygga sjukdom och främja hälsa genom hela livet. De nya kostråden från Livsmedelsverket bygger på den senaste forskningen och syftar till att minska risken för hjärt-kärlsjukdom, cancer och andra livsstilsrelaterade sjukdomar – samtidigt som de tar hänsyn till klimat och svensk matproduktion.

Vid denna digitimme medverkar Mahnoush Etninan, Dietist, PhD, Handläggare på Livsmedelsverket. Mahnoush har lång erfarenhet av folkhälsoarbete och har deltagit i framtagandet av de nya kostråden.

[Anmäl dig via denna länk.](#)

**HFS**

Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Svensk FaR från evidens till implementering

Datum: 17 september 11:00-12:00

Målgrupp: Personer som på strategisk och klinisk nivå inom hälso- och sjukvård arbetar med FaR samt övriga intresserade.

Fysisk aktivitet på recept (FaR) har använts som behandlingsmetod inom svensk hälso- och sjukvård under de senaste 20 åren för att stödja människor till ökad fysisk aktivitet. FaR-metoden väcker även intresse internationellt där ett flertal länder idag arbetar med att implementera svensk FaR. Vid den här digitimmen får vi veta mer om hur forskningsläget ser ut för svensk FaR idag och hur Västra Götalandsregionen arbetar med en bred FaR-utbildnings- och implementeringsinsats inom primärvården.

Medverkar gör Stefan Lundqvist, Fysioterapeut, Med Dr, Centrum för fysisk aktivitet Regionhälsan i Västra Götalandsregionen.

[Anmäl dig via denna länk.](#)

Hur tar man tillvara på människors erfarenhet av att ha gjort resan från svårt psykiskt sjuk till återhämtad – Peer Support en ny yrkesgrupp växer fram

Datum: 3 oktober 10:00-11:00

Målgrupp: Personer med strategiska eller verksamhetsutvecklande uppdrag samt personer som i sitt arbete möter människor som lider av psykisk ohälsa.

Vi önskar ta er med på en resa kring hur psykiatri i Skåne arbetar med implementerandet av Peer Support, hur det började, hur vi definierar rollen, vilka värden vi lägger i personlig återhämtning och vilka värden detta har skapat inte bara för våra patienter utan även bland kollegor och våra olika verksamheter. Vi berättar om bildandet av ett kompetenscentrum för Peer Support och kopplingen till forskningen.

Vi som kommer att delta är Verksamhetsutvecklare Per Granvik och Duke Shane från Psykiatri Skåne, Janne Tikkanen, Verksamhetsledare Kunskapscentrum Peersupport, Psykiatri Skåne, samt Ulrika Bejerholm, Professor i psykiatrisk hälso- och sjukvårdsforskning vid Lunds universitet.

[Anmäl dig via denna länk.](#)

**HFS**

Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Promenadslingor i vårdens miljöer

Datum: 8 oktober 10:00-11:00

Målgrupp: Personer som på strategisk nivå arbetar med hälsofrämjande frågor inom hälso- och sjukvård samt övriga intresserade.

Inom Västra Götalandsregionen genomförs en satsning på att utveckla promenadslingor med fokus på återhämtning, naturkontakt och hälsa vid regionens sjukhus. Projektet omfattar två sjukhustomter, ett i Göteborg och ett i Skövde där man uppmärksammar det som finns i utemiljön och i vissa fall förstärker detta – exempelvis genom övningar för återhämtning. Projektet omfattar även satsningar för att förstärka miljön för biologisk mångfald till exempel genom att skapa miljöer som gynnar pollinationer. Förhoppningen är att projektets resultat kan fungera som underlag till genomförande vid samtliga sjukhus inom Västra Götalandsregionen på sikt.

Vid den här digitimmen medverkar Hanna Berko, Rehabträdgårdsmästare vid Gröna Rehab, Hälsan och Stressmedicin, Västra Götalandsregionen, tillika projektledare för Västra Götalandsregionens projekt om Gröna sjukhusmiljöer.

[Anmäl dig via denna länk.](#)

Erfarenheter om FaR – perspektiv från personer med egen erfarenhet av FaR samt yrkesverksamma

Datum: 22 oktober 11:00-12:00

Målgrupp: Personer som arbetar kliniskt eller strategiskt med FaR inom hälso- och sjukvården samt övriga intresserade.

Fysisk aktivitet på recept (FaR) är en behandlingsmetod som används för att stödja personer till att öka sin fysiska aktivitet och kan användas både i sjukdomsförebyggande och behandlande syfte. Metoden kan användas som enskild behandling eller som komplement till exempelvis läkemedelsbehandling.

Under denna digitimme får vi ta del av berättelser från personer som har fått FaR förskrivet åt sig och hur det har påverkat deras fysiska aktivitetsnivå och hälsa. De delar med sig av sina upplevelser och erfarenheter av behandlingen. Dessutom berättar medarbetare som arbetar med FaR om hur metoden kan integreras i klinisk verksamhet, samt vilka utmaningar och möjligheter som finns.

[Anmäl dig via denna länk.](#)

**HFS**

Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Alkohol – kopplad till ofrivillig ensamhet hos äldre

Datum: 19 november 14:00-15:00

Målgrupp: Personer som träffar äldre med ett riskbruk av alkohol kopplad till en ofrivillig ensamhet.

I den här digitimmen tittar vi närmare på hur alkohol kan användas som ett sätt att hantera ensamhet och hur detta kan påverka den psykiska hälsan. Vi kommer också att diskutera strategier för att identifiera, bemöta och stödja minskad alkoholkonsumtion.

Medverkar gör Elisabeth Risberg, Sjuksköterska på Levnadsmottagningen i Region Skåne samt Moa Nordlund, Processledare Nära vård i Region Dalarna. Elisabeth och Moa är även ordförande för HFS-nätverkets temagrupper Alkoholprevention respektive Hälsosamt åldrande.

[Anmäl dig via denna länk.](#)

Digitalisering och arbetsmiljö

Datum: 26 november 13:00-14:00

Målgrupp: Personer som arbetar med HR och utvecklingsfrågor samt övriga intresserade.

Vid denna digitimme ges vi möjlighet att lära oss om hur digitalisering kan påverka arbetsmiljö och vilka de vanliga fallgroparna är kring att inte ta hänsyn till arbetsmiljö när en organisation digitaliserar.

Medverkar gör Kristina Palm, Professor i arbetsvetenskap vid Karlstads universitet. Kristina har prisats för sin forskning om digitala gränshanteringsstrategier, emotioner i arbetslivet och hur HR kan arbeta för ett hållbart digitalt arbetsliv.

[Anmäl dig via denna länk.](#)