



Hälsofrämjande dagen 2019

1 oktober 2019 kl. 8:30 – 16:00

Akademiskt primärvårdscentrum (APC) bjuder in till en inspirationsdag om levnadsvanor med fokus på hur vården kan samtala om och stödja patienter till hälsosamma matvanor, ökad fysisk aktivitet, tobaksfritt liv och mindre riskfylld alkoholkonsumtion.

- Målgrupp** Alla yrkesgrupper inom hälso- och sjukvården
- Plats** Landstingssalen i Landstingshuset, Hantverkargatan 45, Stockholm. (Obs! Ingång baksidan) T-bana Rådhuset.
- Anmälan** [Direktlänk till anmälan](#) alt www.akademisktprimarvardscentrum.se. Senast den 13 september 2019.
- Kostnad** Kostnadsfritt. Fika samt lättare lunch ingår. Vid förhinder vänligen avanmäl din plats eller överlåt till kollega. En avgift på 500 kr debiteras vid uteblivet återbud.
- Mer info** Åsa Nordmark Åkerblom, e-post: asa.nordmark-akerblom@sll.se
[Direktlänk till hemsidan.](#)

PROGRAM

- 8.30** **Välkommen!** Moderatorer Anna Rytter och Åsa Nordmark Åkerblom
- 8.40** **Uppdaterat regionalt vårdprogram om ohälsosamma levnadsvanor- hyllvärmare eller ett stöd i mötet med patienten?** Åsa Thurffjell, spec. i allmänmedicin, Spesak Hälsöfrämjande arbete, APC/Kista VC
- 9.30** **Levnadsvanor utifrån patientperspektiv.** Susanne Laurin från patientföreningen Hälsa oberoende av storlek (HOBS)
- 10.00** **Fika och mingel**
- 10.30** **Hälsosamma matvanor – utmaning eller möjlighet?** Liisa Tolvanen, dietist, MSc, APC/Överviktscentrum
- 11.30** **Tobaksbruk = ojämlikhet i hälsa.** Lena Lund, dsk, med.dr., APC
- 12.00** **Lunch och mingel**
- 13.00** **Många bäckar små – hur kan vi prata om levnadsvanor på ett motiverande sätt.** Sofia Trygg Lycke, specialistsjuksköterska, MSc, APC
- 13.30** **Hantera alkohol enkelt.** Olle Wiklund, psykolog, Riddargatan 1
- 14.30** **Fika och mingel**
- 15.00** **Vikten av vardagsrörelse och hur farligt är det att låta bli.** Matthias Lidin, specialistsjuksköterska, med.dr., Karolinska Institutet
- 15.45** **Avslutning**