



# Hälsofrämjande dagen 2020

## 29 september 2020 kl. 09.00 – 14:30

### Levnadsvanor och psykisk hälsa

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 Region Stockholm
Plats	Digitalt möte via Teams pga av Covid-19. Länk kommer efter anmälan
Anmälan	<a href="#">Direktlänk till anmälan</a> alt <a href="http://www.akademisktprimarvardscentrum.se">www.akademisktprimarvardscentrum.se</a> . Senast den 11 september 2020
Kostnad	Kostnadsfritt
Mer info	Anna Rytter, e-post: <a href="mailto:anna.rytter@sll.se">anna.rytter@sll.se</a> <a href="#">Direktlänk till hemsidan.</a>

#### PROGRAM

9.00	Välkommen! Moderatorer <i>Anna Rytter, fysioterapeut, MSc, APC</i> och <i>Åsa Nordmark Åkerblom, DSK, MSc, APC</i>
9.10	Vad händer med levnadsvanorna inom kunskapsstyrningen? <i>Åsa Thurffjell, spec. i allmänmedicin, Spesak Hälsöfrämjande arbete, Region Stockholm</i> Min resa med alkoholen- en patientberättelse av Ann-Mari Aktuellt om alkohol. <i>Lene Nordstrand DSK, MSc, APC</i>
09.40	Pausgympa
09:50	Fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa. <i>Anna Rytter, Cassandra Spoonberg &amp; Sara Pettersson, Hälso pedagoger, APC/FaR-Mottagningen Rinkeby-Kista, Akalla &amp; Husby</i>
10:20	Fika
10:35	Tobaksberoende och psykisk ohälsa. <i>Ann Post, ssk, med.dr, Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES)</i>
11:00	Bensträckare
11:10	Samtal som gör skillnad – prata levnadsvanor på ett motiverande sätt. <i>Sofia Trygg Lycke, specialistsjuksköterska, MSc, APC</i>
11:40	Lunch och kanske en promenad ☺
13.00	Sömn och psykisk ohälsa. <i>Christina Sandlund, dsk, med.dr, APC</i>
13.30	Fika
13:45	Hälsosamma matvanor – varför är det viktigt vid psykisk sjukdom? <i>Föreläsare meddelas senare</i>
14:15	Avslutning