

Hälsorådet 2026

Utmaningar och Möjligheter



Region
Östergötland

Agenda 260224

	Tid
• Mötets öppnande, "Föregående minnesanteckningar"	13.15
• Inledning, presentation	13.20
• På gång RÖ	13.30
• Hälsorådet 2026 – sammanfattning workshop	13.40
• Fikapaus	14.05
• Hur går vi vidare - Hälsorådets roll och framtid	14.15
• Avslutning och Reflektion över dagens möte	15.05



Närvarande

- Karl Landergren, Maria Elgstrand, Christina Berggren, Magdalena Hjertstedt (del av mötet), Sofia Lindstrand, Sara Hjalmarsson, Stefan Holmberg, Sanja Halenius, Fereshta Jamshedi, Jasminka Pinjagic, Ingrid Rystedt, Karin Johansson, Linda Karlsson, Amanda Gralén (student), Lisa Sigfrid (auskultande AT-läkare) och Elin Glad

Aktuellt

- Sara Hjalmarsson berättar om REK-listans senaste uppdatering där levnadsvanorna har tydliggjorts.
- Maria berättar kort om det arbetet med Folkhälsorapporten som pågår under 2026 samt pågående arbete inom plattformen bl. a med grupper som är svåra att nå.
- Linda berättar om FaR arbetet under 2025 som precis avrapporterats till Socialstyrelsen.

Hur blir det mera konkret på din enhet/inom RÖ?

- Verksamhetscentrering: Tydligt syfte - varför? Informera regelbundet på t.ex. APT, följ upp.
- Styrning och prioritering i TÅB/VP och Styrtal, PRIO - lika viktigt som t.ex. tillgänglighet. Ställa krav – Ge förutsättningar – följa upp
- Skapa förutsättningar för att göra medvetna val. Dagens kultur/syn är prio på sjukvård.
- Mappa in där det passar i befintligt arbete och processer.
- Tydliggör både för personal och patienter varför Hälsöfrämjande, nå ut till de som är närmast patienterna (doseringsmodellen), skapa nätverk närmare verksamheten?

Förslag: APT material kring hälsofrämjande sjukdomsförebyggande

- Välja några teman per år och fokusera på dessa (både mot patienter och i verksamhetsplanering)
- Egenvård: Jämför miljöarbetet t.ex engång till flergång

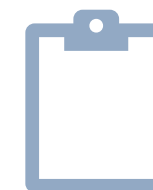
Hur involverar vi och får effekt för invånare och patienter?

- Fråga patienter vad som är viktigast att fokusera på.
- "Vad vill du göra"
- Lyfta de positiva effekterna/vinster, visualisera, förenkla info, "Kloka livsavgörande val"
- Göra det lilla och konkreta och göra det mycket i olika forum t.ex tipspromenad
- Utveckla konkreta verktyg för arbeta med socialt utsatta grupper
- Titta på det vi redan gör t.ex MVC, BVC, Tandvård, Vaccinationer och screening
- Lyft strukturella fördelar exempel rollatorsbeslut (gemensam m kommun juni 2025)

Vilka är viktiga samarbetspartner inom/utom RÖ?



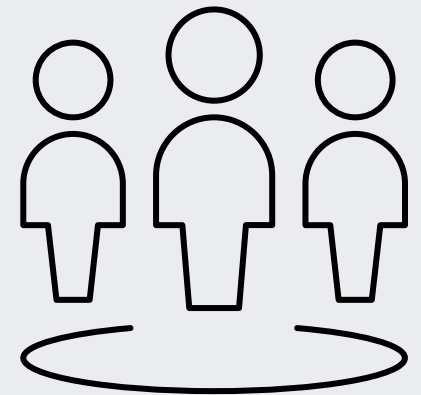
Kommun och företag



Patienter t.ex. via enkät, "brukarpanel"

Vad ser du/ni att Hälsorådet har för roll i det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet?

- Uppföljning, rapportering
- Omvärldsbevaka, komma med input, aktivitet mellan träffarna t.ex prova någon övning
- Kommunikation – förankrat hos cheferna
- Utveckla Hälsorådets hemsida



Förslag på andra forum att sprida information om hälsofrämjande- och sjukdomsförebyggande inom Hälso- och sjukvården?

- Sociala medier (influencers), goda exempel
- Levande bibliotek/patientrepresentanter
- Skolor, äldreomsorg/frivilliga organisationer
- Möta patienterna där de är
- Medarbetare inom RÖ ej nödvändigtvis kopplat till specifika yrkeskategorier
- Utnämna årets "hälsofrämjare"
- Lyfta Hälsopotten- Utvecklingspotten med vårdcentralernas olika aktiviteter
- "Digitimmar/grupper kring temat



Sökbar information

Verksamhetsnära

Öka egenvård

Prio kräver bort prio

Vägen framåt

Styrtal

Dialog

Sökbar information

Engagemang

Vilja

Hälsofrämjande kallelse

Kloka input

Går framåt - ett steg

Lite bättre hela tiden

Inkännande

Nästa steg?



Förslag:

NUVARANDE ORGANISATION FÖRÄNDRAS

Tematräffar för att nå ut till så många som möjligt (under 2026 tema levnadsvanor)

Nätverksträffar -öppet för alla med intresse av frågorna kring Hälsöfrämjande sjukdomsförebyggande.

Strategisk arbetsgrupp – arbetar med att få in hälsofrämjande i befintliga processer, strategiska dokument etc. Liten grupp.

Diskussion kring förslaget (föregående bild)

- Samtliga på mötet är positiva till den föreslagna förändringen.
- En fundering som dyker upp är att kopplingen till plattformen behöver tydliggöras.
- Spridning av arbetet och nätverk-tematräffar behöver ske via linjeorganisation och skickas till chefsnätverket för förankring.
- Samtliga trycker på att det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande behöver få input i ordinarie arbete som styrande dokument och verksamhetsuppföljning.
- Andra förslag som diskuteras är att tydliggöra roller och möjligen utse ombud i verksamheterna.
- Även samverkan med kommuner och funktionsrätt lyfts som viktig samt överenskommelsen med civilsamhället som nyligen förnyats och nu inkluderar även beredskap.

Fortsatt arbete:

- Kalle, Maria och Hälsoprocessledarna skissar vidare utifrån förslagen med hänsyn till inkomna synpunkter och presenterar förslag.
- Hälsorådets sida förändras och länkas till Hälsöfrämjande och sjukdomsförebyggande arbete under Utveckling och kompetens på vårdgivarwebben. Där placeras även program och inspelningar från de planerade tematräffarna/webinarierna.

Beslut att Hälsorådet i nuvarande form avvecklas och att arbetet framöver utvecklas i andra former.

Tema Föreläsningar Våren- 2026

TEMA – Levnadsvanor

Under 2026 bjuds **alla medarbetare** inom Hälso- och sjukvården in till digitala föreläsningar kring de fyra levnadsvanorna.

Tema för årets första träff är matvanor och vi får höra om de senaste kostråden från Livsmedelsverket. Mat berör oss alla och har stor betydelse både för hälsa och vid sjukdom.

Varmt välkommen att logga in på länken nedan!

Träffarna spelas in och är tillgängliga att se i efterhand för de som inte har möjlighet att närvara.

Mat som gör skillnad för din hälsa – enkla råd för ett godare liv!

Föreläsare: **Åsa Brugård Konde, nutritionist, Livsmedelsverket**

Torsdagen den 26 februari kl. 13-14, via Teams:

<https://teams.microsoft.com/meet/37455145693827?p=hF7tFURW44oPetPznZ>

Målgrupp: Alla medarbetare inom Hälso- och sjukvården



Arrangör: Hälsorådet



TEMA – Levnadsvanor Fysisk Aktivitet

Under 2026 bjuds **alla medarbetare** inom Hälso- och sjukvården in till digitala föreläsningar kring de fyra levnadsvanorna.

Tema för årets andra träff är fysisk aktivitet och vi får höra om nationella kraftsamlingen för ökad rörelse, Fysisk aktivitet på recept och exempel från vår region. Fysisk aktivitet bidrar till bättre fysisk och psykisk hälsa medan stillasittande ökar risken för flera sjukdomstillstånd. Att få fler människor att röra på sig har en tydlig positiv hälsoeffekt. All rörelse räknas!

Varmt välkommen att logga in på länken nedan!

Träffarna spelas in och är tillgängliga att se i efterhand för de som inte har möjlighet att närvara.

Nationella kraftsamlingen för ökad rörelse, Fysisk aktivitet på recept och exempel från vår region.

Föreläsare: **Sanna Fjellström, Folkhälsomyndigheten samt representanter för Region Östergötland.**

Tisdagen den 28 april kl. 13-14, via Teams:

<https://teams.microsoft.com/meet/31976945989717?p=HFyOCV2VfsNmBZRvF4>

Målgrupp: Alla medarbetare inom Hälso- och sjukvården



Arrangör: Hälsorådet



Tema Föreläsningar Hösten- 2026

TEMA – Levnadsvanor

Under 2026 bjuds **alla medarbetare** inom Hälso- och sjukvården in till digitala föreläsningar kring de fyra levnadsvanorna.

Tema för årets tredje träff är tobak och nikotin och vi får höra om den senaste forskningen från Region Kalmar och information från Region Östergötlands tobaksavvänjningsmottagning. |

Varmt välkommen att logga in på länken nedan!

Träffarna spelas in och är tillgängliga att se i efterhand för de som inte har möjlighet att närvara.

Tobak och nikotin. Ny forskning om det vita snuset.

Föreläsare: Johanna Reuter-ving Smajic, Region Kalmar och Tobaksavvänjningsmottagningen, Region Östergötland

Torsdagen den 1 februari kl. 13-14, via Teams:

Målgrupp: Alla medarbetare inom Hälso- och sjukvården



Arrangör: Hälsorådet



- Alkohol, datum ej klart

**Tack för allt!
Nu blickar vi
framåt!**

