



Kurs Levnadsvanorna i arbetslivet

Tid: 20 - 22 maj 2024

Program

Måndag 20 maj 2024

Tid	Ämne	Föreläsare
09.30-09.50	Inledning	Ragnhild Ivarsson Walther
10.00-12.00	Sömn, skiftarbete	Göran Kecklund
12.00-13.00	<i>Lunch</i>	
13.00-	Vår stillasittande livsstil. Effekter på vår mentala och fysiska hälsa.	Maj-Lis Hellenius
-15.50	Bästa maten för vår hälsa. Vad säger forskningen?	Maj-Lis Hellenius
16.00-17.00	Tobaksavvänjning inom FHV	Matz Larsson

Tisdag 21 maj 2024

Tid	Ämne	Föreläsare
08.30 – 11.00	Riskbruk och skadligt bruk av alkohol, Definitioner, hälsoeffekter. Beroendutveckling. Behandlingsmetoder av skadligt bruk och beroende av alkohol.	Sven Andreasson
11.10 – 12.00	Alkohol-och drogarbete inom företagshälsovård. Drogtestning. Utformning av alkohol och drogpolicies.	Ragnhild Ivarsson Walther
12.00 - 13.00	<i>Lunch</i>	
13.00 - 16.30	Biologiska markörer för alkohol. Drogtester. Falldiskussioner.	Anders Helander, Ragnhild Ivarsson Walther
18.00-20.30	Kursmiddag, Villagatan 5	

Onsdag 22 maj 2024

Tid	Ämne	Föreläsare
08.30 - 12.00	Motiverande samtal i teori och praktik	Karin Nylind
12.00 - 13.00	<i>Lunch</i>	
13.00 -15.00	Motiverande samtal teori och praktik	Karin Nylind
15.00 -15.30	Avslutning med kursutvärdering	Ragnhild Ivarsson Walther

Kursledare

Ragnhild Ivarsson Walther, företagsläkare, SFLF

Föreläsare

- Anders Helander, adj. professor i beroendeforskning, Karolinska Institutet
- Göran Kecklund professor, Psykologiska institutionen, Stockholms universitet

- **Maj-Lis Hellenius** professor Karolinska Institutet Institutionen för medicin, Tema Hjärta-kärl
- **Sven Andreasson** professor i socialmedicin, Överläkare på Riddargatan 1, mottagning för alkohol och hälsa
- **Karin Nylind** MI-lärare
- **Matz Larsson** Överläkare Lungmedicinska kliniken Örebro

Kursansvarig

Ragnhild Ivarsson Walther