



Välkommen till  
läkarsekreterar- och undersköterskedagarna  
16 – 17 oktober 2025  
på Conventum Konferens i Örebro

Anmäl dig på  
[www.usksek.se](http://www.usksek.se)

Stiftelsen för utbildning och utveckling i svensk sjukvård,  
Projektledare: Kerstin Hertzman och Anna Öhman  
Tfn 070 796 11 22 eller 073 361 94 80  
Org.nr. 802406-9679  
Epost: [info@usksek.se](mailto:info@usksek.se)

Information: Priset är 6 100 kr (ex moms) och inkluderar:

Två dagar med föreläsningar och erfarenhetsutbyten, luncher och fika. På torsdagskvällen ingår även trerätters middag och dryck.

## Torsdagen den 16 oktober

11.00 – 12.00

### **Registrering med wrap och dryck**

12.00 – 12.15

### **Inledning**

12.15 – 13.45

### **En energiinjektion av motivation och välmående**

I dagens krävande arbetsliv är det viktigare än någonsin att ha verktyg för att hantera stress, fånga chanserna till återhämtning och leda sig själv på bästa sätt. I föreläsningen får vi tips om var man kan hitta pauserna i vardagen, hur man fyller på det personliga energikontot och håller motivationen vid liv. Läger vi vår dyrbara energi på rätt saker, vad kan jag förändra, vad måste jag acceptera? Om medansvaret för vår arbetsmiljö, hur vi alla påverkar och smittar varandra.

*Johanna Kagerup, föreläsare och utbildare inom arbetsmiljö, JK-personalutveckling AB*

13.45 – 14.00

### **Bensträckare**

14.00 – 15.15

### **Att gå från åsikt till insikt!**

En föreläsning som vänder sig till er som arbetar med människor som har kognitiva sjukdomar och speciellt kring det goda mötet. Behovet av en tydlig etik och genomtänkt människosyn belyses för att kunna skapa de goda samtalen som föder livsinsikter.

Föreläsningen varvar teori och praktiska exempel som gör den levande och igenkännande. Vi vet idag att vägen till ökad etisk medvetenhet går via reflektion och lärande i dessa frågor, så genom att ta tid för etiska samtal ger det oss möjlighet att se vår etik i praktiken.

*Egon Rommedahl, psykoterapeut, teolog och handledare sedan många år*

14.00 – 15.15

### **Vad är artificiell intelligens och hur kan jag använda det i mitt arbete?**

Efter denna föreläsning har du fått en grundläggande förståelse för AI i arbetslivet och hur du använder en generativ AI-tjänst genom att skriva bra promptyper (frågor/uppmaningar). Du har fått en inblick i hur generativ AI kan hjälpa dig att förenkla arbetsuppgifter och förbättra resultatet. Det kommer också demonstreras "live", så du får exempel på hur du verkligen gör. Föreläsningen är till för dig som är nyfiken på AI och vill förstå de möjligheter som tekniken erbjuder på en grundläggande nivå.

*Joachim Clasberg, utbildare och konsult, Cornerstone*

15.15 – 15.45

### **Fikapaus**

15.45 – 17:00

### **Långvarig smärta - vad är det och vad gör man åt den?**

Långvarig smärta är ett komplext tillstånd, många olika orsaker bidrar till hur den tar sig uttryck och den som drabbas har det många gånger väldigt besvärligt. Hela livet blir påverkat. Den som möter patienter med långvarig smärta måste ta sig tid och börja nysta utifrån beskrivningen som patienten ger för att förstå vilka orsakerna är och vilka konsekvenser de ger. Eftersom tillståndet är så komplext, och så varierat från person till person, är åtgärderna också flera och olika; mediciner, träning, aktiviteter, beteenden och tankar.

*Sophia Norrtorp Ohlin, legitimerad sjukgymnast, rehabiliteringsmedicinsk smärtmottagning, Universitetssjukhuset Örebro*

15.45 – 17.00

### **Ergonomi vid bildskärmsarbete**

Vi får lära oss mer om bildskärmsinställningar, synergonomi-belysning-blickvila. inställning av stol/bord, lämpliga styrdon, vikten av pauser/återhämtning, vanligaste belastningsbesvären och variation av arbetsställningar.

*Eva Jangdin, leg.fysioterapeut och ergonom, Ergo Innovation Sweden AB*

19.15 – 23.30

### **Trerätters middag**

## **Fredag den 17 oktober**

09.00 – 10.30

### **Jag tar hand om min del och bidrar till det stora hela**

Hälsa handlar inte om frånvaro av symtom utan att kunna hålla fokus på det som är värdefullt i livet. Att ha en uppgift och kunna bidra till andras välbefinnande hör till det som ger mest glädje. Men det är lätt att tappa bort sig i dagens enorma informationsflöde och fokus på att allt ska kännas bra och inget får ta emot. Om vi istället tittar på vad vi vill uppnå och vad det får kosta av ansträngning, tid och risktagande, så har vi möjlighet att påverka vår situation på ett annat sätt. Lyssna på det som kan hjälpa dig att hålla fokus på vad som är viktigt på riktigt!

*Åsa Kadowaki, läkare, specialist i psykiatri,  
KBT-psykoterapeut, Läkare med gränser*

10.30 – 11.00

### **Fikapaus**

11.00 – 12.30

### **Från härskartekniker till goda samtal**

Vad är ett gott bemötande på jobbet? Ge och bemöta kritik – hur vi ger varandra feedback. Tysta budskap – om det som sägs bortanför orden. Härskartekniker – hur de ser ut, vad vi kan göra åt dem – och hur vi förebygger. Handfasta tips och råd där föreläsarna också belyser begreppen med illustrerande spelade scener som väcker engagemang.

*Fredrik Mattsson, Camilla Rönngren, Ordrum*

12.30 – 13.30

### **Lunch**

13.30 – 13.45

### **Avtackning**

13.45 – 15.15

### **Thank god it´s monday**

Vem har bestämt att vi inte ska ha roligt på jobbet? I föreläsningen T.G.I.M. arbetar Andreas med den viktigaste pusselbiten på arbetsplatsen – medarbetarna. Upptäck metoder för att vända negativa attityder och bygga en kultur av positivitet och motivation.

*Andreas Forsén Jonsson, en av Sveriges främsta  
föreläsare inom social hållbarhet och attitydförändring*