



Välkommen till  
läkarsekreterar- och undersköterskedagarna  
22–23 oktober 2026  
på Louis De Geer i Norrköping

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 6 300 kr (ex moms) och inkluderar:

Två dagar med föreläsningar och erfarenhetsutbyten, luncher, kaffe och frukt. På torsdagskvällen ingår även tre-rätters middag, dryck och underhållning.

## Torsdagen den 22 oktober

11.00 – 12.00

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

12.00 – 12.15

### **Inledning**

12.15 – 13.45

### **Arbetsglädje och motståndskraft**

Med humor och värme talar Ninni om utmaningar i arbetslivet och privatlivet. Hur vi med små justeringar kan komma närmare en hållbar arbetssituation. Utifrån boken Friskt Jobbat tar Ninni med er på en avtäckande bild om vad som många gånger ligger bakom orsakerna till stressrelaterad ohälsa och vad vi behöver göra med det. En motivationshöjande föreläsning om livet och arbetslivet i synnerhet.

*Ninni Länsberg, entreprenör, författare och föreläsare*

13.45 – 14.00

### **Bensträckare**

14.00 – 15.15

### **Den gode, den fule, den onde**

Föreläsningen tar upp de tre vanliga elakartade hudtumörerna basaliom, skivepitelcancer och melanom (de onda) men även pigmentnevus (de goda) samt seborroiska keratoser ("gubbmossa"), aktiniska keratoser och sollentigines (de fula). Hur ser de ut och vad gör man åt dem?

*Robert Holik, läkare, hudkliniken, Karlstad*

14.00 – 15.15

### **Växtkraft – en tankesmedja**

Den framtida vårdadministratören ser annorlunda ut jämfört med dagens vårdadministratör. Det är svårt att veta vilka förändringarna kommer bli, men vi kan vara säkra på att yrkesrollen kommer att påverkas kraftigt av pågående teknologiska förändringar och av förändringar i samhället i stort. På Karolinska Universitetssjukhuset har det därför skapats en egen tankesmedja där de anställda får möjlighet att bolla idéer om framtidens vårdadministration. Tankesmedjan heter Växtkraft och syftar till att förbereda de anställda inför framtidens behov av vårdadministration. Växtkraft har fyra fokusområden: Arbetsmiljö och hälsa, Digitalisering och AI, Kompetensutveckling och Innovation.

*Vårdadministratörer, Karolinska Universitetssjukhuset*

15.15 – 15.45

## **Fikapaus**

15.45 – 17.00

### **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 Rommedal, teolog, legitimerad psykoterapeut*

15.45 – 17.00

### **Personlig effektivitet**

Föreläsningen ger dig och dina kollegor konkreta verktyg för att planera och prioritera de viktigaste arbetsuppgifterna och hantera det ökande informationsflödet. Du får kunskap baserat på den senaste forskningen om hjärnan och det moderna arbetslivet. Målet är att få verktyg för en effektiv och meningsfull arbetsvardag med god planering, struktur och framförhållning samt sunda strategier för att balansera arbete, fritid och sömn. Du får tips för att strukturera, planera, prioritera och bli chef över din arbetsvecka. En tydligare överblick med hjälp av dina digitala verktyg, låt tekniken avlasta hjärnan. Den mentala hälsotallden – vikten av reflektion och fokustid.

*Jan Winstedt – Petra Brask & Partners AB*

19.15 – 23.30

## **Middag och underhållning**

## Fredag den 23 oktober

09.00 – 10.30

### **Skratt – inget man skojar bort**

En del anser att humor bara är på skoj, men kliniska studier visar att skratt både ökar energiförbränningen och förbättrar immunförsvaret. Dessutom kan skratt både förebygga utbrändhet och minska risken för högt blodtryck och hjärtsjukdomar. För övrigt är det ju även roligt att skratta! Efter att ha studerat hur skratt och glädje påverkar vår hälsa och vårt välmående är hans slutsats: Humor ska vi ta på högsta allvar!

*Henrik Widegren, artist och öron-näsa-halsläkare och foniater vid Skånes Universitetssjukhus*

10.30 – 11.00

### **Fikapaus**

11.00 - 12.30

### **Om livskvalitet och självkänsla, trots sjukdom**

Demenssjukdomar är en grupp kognitiva sjukdomar som gemensamt inverkar på förmågan att tänka, kommunicera och sedermera möjligheten att klara sin vardag självständigt. Trots detta finns goda möjligheter att lindra, samt underlätta för personer med demenssjukdom att vara delaktiga, uppleva livskvalitet och bibehålla sin självkänsla - trots sin sjukdom. Vi får även veta skillnader mellan olika demensdiagnoser gällande kommunikativa förmågor.

*Andreas Jönsson, silviasjuksköterska, Silviahemmet*

12.30 – 13.30

### **Lunch**

13.30 – 13.40

### **Avtackning**

13.40 – 15.10

### **Må och prestera bra i förändring**

När tempot ökar och förutsättningarna ständigt förändras blir det ännu viktigare att hitta motivationen, arbetsglädjen och kraften i att arbeta tillsammans. Med värme och igenkänning knyter Camilla ihop dagarna och visar hur vi kan må och prestera bra, både bakom kulisserna och tillsammans med patienten.

*Camilla Saarinen, certifierad coach och mental tränare*