

# SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA



Länk till förbundets hemsida: [spfseniorerna.se/folkhalsovecka](https://www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka) eller klicka på länkarna nedan!

[https://www.spfseniorerna.se/globalassets/forbund/aktiviteter/folkhalsoveckan/fhv\\_2023\\_program-003.pdf](https://www.spfseniorerna.se/globalassets/forbund/aktiviteter/folkhalsoveckan/fhv_2023_program-003.pdf)

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka-2023/>

Program 2023 med reservation för eventuella ändringar.

## Måndag 8 maj: Sitt inte stilla, då ökar risken att trilla

Något som påverkar risk för fall är försämring av balans och styrka, denna risk ökar med ålder och med en stillasittande vardag.

Föreläsningen kommer att ge information om; risker för fall, hur man testar balans och styrka samt olika träningstips.

Marina Arkkukangas är doktor i vårdvetenskap och sjukgymnast.

Hon har forskat om fallolyckor i 11 år och är specifikt intresserad av hur träning kan bidra till att minska dessa olyckor.

Marina arbetar som forsknings- och utvecklingschef i Sörmland.

Hon är även sedan 2022 adjungerad lektor vid medicinsk vetenskap på Högskolan Dalarna.



Foto: Lena Stenbrink

## Tisdag 9 maj: Seniorer och diabetes typ 2

Att få diagnosen typ 2-diabetes kan vara omtumlande. Hur blir livet nu? Kommer jag att behöva insulinbehandling? Under den här föreläsningen kommer du att få svar på vad du kan göra själv för att må bra så länge som möjligt och tips om hur små förändringar i dina vanor som kan vara till stor hjälp.

Föreläsningen utgår från boken Koll på diabetes typ 2, som du också kan vinna i förbundets stegutmaning.

Kerstin Brismar är välrenommerad författare och professor vid Karolinska institutet och har inriktat sin forskargärning på våra stora livsstilssjukdomar, som övervikt och diabetes. Kerstin ger dig en gedigen bakgrund till varför små ändringar kan göra stor skillnad för din hälsa. Hon har nyligen kommit med två böcker, Koll på diabetes typ 2 och Lev länge och väl.



Foto: Gabriel Liljevall / Bonnier Fakta

# SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

## Onsdag 10 maj: Läkemedel och äldre

Läkemedel ger, om de används på ett riktigt sätt, möjligheter till bättre hälsa och livskvalitet. När man blir äldre förändras kroppens förmåga att ta upp och att utsöndra läkemedel, vilket ställer krav på justering och uppföljning av läkemedelsbehandlingen. Det finns också läkemedel som är direkt olämpliga att använda då man är äldre. I föredraget Läkemedel och äldre ger Thony Björk exempel på vad man bör tänka på som senior då man använder läkemedel.

Thony Björk är legitimerad apotekare med mångårig erfarenhet från såväl den svenska som den internationella läkemedelsvärlden. Sedan 2018 är Thony sakkunnig i läkemedelsfrågor hos SPF Seniorerna.



Foto: SPF Seniorerna

## Torsdag 11 maj: Vår stillasittande livsstil – vad betyder den för vår hälsa?

Vi svenskar sitter i genomsnitt nio timmar om dagen, det gäller såväl barn som friska seniorer. Hur påverkar detta stillasittande vår hälsa? Och vilka blir effekterna om vi sitter mindre? Detta kommer Mai-Lis att ge svar på i sin föreläsning.

Mai-Lis Hellenius är läkare, forskare och professor på Karolinska Institutet i att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar med fokus på fysisk aktivitet och mat. Hon har i flera decennier arbetat med frågorna som klinisk läkare och forskare. Hon föreläser flitigt och har skrivit många läroböcker och populärvetenskapliga böcker på temat. Mai-Lis arbetar också med Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, Regeringskansliet.



Foto: Privat

## Fredag 12 maj: Vad ska man göra för att må bra?

Nya rön visar att även små förändringar av livsstilen kan ge stora förbättringar av hälsa och livskvalitet, ofta betydligt mer än vad man själv kan tro. Under föreläsningen ger Aase några enkla tips som alla kan ta till sig, och som kan ge goda resultat.

Aase Wisten är yrkesverksam som specialistläkare i geriatrik. Hon har tidigare arbetat som överläkare på geriatriska kliniken vid Sunderby sjukhus i Luleå och universitetslektor på läkarprogrammet vid Umeå universitet. Aase är sedan 2018 sakkunnig inom vård och omsorg hos SPF Seniorerna.



Foto: SPF Seniorerna