



ALLA ÄR VÄLKOMNA TILL Stor Digital heldagskonferens Fre 3 dec med nya rön sammanställda år 2021 om

FYSISK AKTIVITET SOM BEHANDLING OCH PREVENTION AV OLIKA SJUKDOMAR

i regi av SFAIM = Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin (som ingår i SLS-Svenska Läkarsällskapet)

Dagen riktar sig till all personal inom sjukvård och olika hälso- och idrottsområden samt övriga intresserade.

Program:

- 09.00-09.30 **Fysisk aktivitet är lika bra som samtalsterapi eller läkemedel vid mild till måttlig Depression, samt fysisk aktivitet vid Ångestsyndrom.** *Docent, läkare, idr lär Eva Andersson, GIH och inst. för neurovetenskap, KI & Jill Taube, specialistläkare i psykiatri, Själ och Kropp, Jill Taube AB, Stockholm.*
- 09.30-10.00 **Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande under och efter graviditet.** *Docent, sjukgymnast, idrottslärare Cecilia Fridén, inst. f. neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, KI.*
- 10.00-10.30 **Åtta investeringar för att främja fysisk aktivitet - som fungerar!** *Medicine doktor, folkhälsovetare Matti Leijon, folkhälso- och statistikenheten, Region Östergötland, Linköping.*
- 10.30-11.00 **Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar, generellt och vid olika sjukdomstillstånd.** *Professor Örjan Ekblom, Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) & Barnläkare, medicine doktor, Aron Onerup, Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus, Göteborg.*
- 11.00-11.30 **Rekommendationer i FYSS – exempel och vanliga frågor, inklusive om benärtärsjukdom** *Professor, läkare Eva Jansson, avd. för klinisk fysiologi, KI, och Karolinska universitetssjukhuset*
- LUNCH ---
- 12.30-13.00 **Biologiska effekter av fysisk aktivitet.** *Professor, läkare Carl Johan Sundberg, institutionen för fysiologi och farmakologi, Karolinska Institutet.*
- 13.00-13.30 **Fysisk aktivitet vid övervikt och fetma.** *Docent, överläkare Ylva Trolle Lagerros, institutionen för medicin KI, och överviktscentrum, akademiskt specialistcentrum, Region Stockholm.*
- 13.30-14.00 **Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för äldre.** *Medicine doktor, sjukgymnast, Ing-Mari Dohrn, institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap & samhälle, inst. för fysioterapi, KI.*
- 14.00-14.30 **Fysisk aktivitet vid rygg- och nackbesvär.** *Docent, sjukgymnast Wim Grooten, inst. f. neurobiologi, KI och medicinsk enhet för arbetsterapi & fysioterapi, Karolinska universitetssjukhuset, Stockholm.*
- RAST 15 min ---
- 14.45-15.15 **Fysisk aktivitet vid osteoporos.** *Docent, sjukgymnast Ann-Charlotte Grahn Kronhed, institutionen för hälsa och vård, Linköpings universitet & rehab väst, Region Östergötland.*
- 15.15-15.45 **Fysisk aktivitet vid högt blodtryck, hjärtsjukdomar och riskbedömningar.** *Professor, överläkare Mats Börjesson, avd. f. klinisk medicin, Göteborgs universitet och Sahlgrenska universitetssjukhuset.*
- 15.45-16.15 **Nya rön om Fysisk aktivitet på recept-FaR©.** *Docent Lena Kallings, Gymnastik- & idrottshögskolan.*
- 16.15-16.45 **Fysisk aktivitet vid astma och KOL-Kronisk obstruktiv lungsjukdom.** *Professor, sjukgymnast Margareta Emtner, institutionen för neurovetenskap, Uppsala universitet.*

ANMÄL ER PÅ: www.sls.se/sfaim Kostnad: 100:- bara för de som inte är SFAIM-medlemmar. Vänligen swisha 100:- till Swish-nr: 123 685 3410 (alternativt se QR-kod för swish ovan). **Obs!** Den digitala konferensen är kostnadsfri för alla SFAIM-medlemmar och för de som i anmälningsformuläret kryssar i att de **vill bli SFAIM-medlemmar för år 2022.**

Alla föreläsare är författare till nyframtagna kapitel i boken "FYSS-2021". Vid frågor kontakta Eva Andersson, vice ordförande i SFAIM (eva.andersson@gih.se 0739 – 46 00 34).