



ALLA ÄR VÄLKOMNA TILL

Stor heldagskonferens fre 29 nov med nya rön sammanställda 2019 om **FYSISK AKTIVITET SOM BEHANDLING OCH PREVENTION AV OLIKA SJUKDOMAR**

*Var: i aulan på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm (Lidingövägen 1, T-bana Stadion)
i regi av SFAIM = Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin*

Dagen riktar sig till all personal inom sjukvård och olika hälsoområden samt övriga intresserade.

Program:

- 08.30-09.15** Fysisk aktivitet är lika bra som samtalsterapi eller läkemedel vid mild till måttlig Depression, samt fysisk aktivitet vid Ångestsyndrom. *Docent, läkare, idrottslärare, lektor Eva Andersson, GIH och Institutionen för neurovetenskap, KI.*
- 09.15-10.30** Sömn, fysisk aktivitet och hälsa. John Axelssons forskning berör hur sömn och sjukdom i det moderna samhället påverkar vår biologi, kognition, hjärna och hälsa. *Professor John Axelsson, Institutionen för klinisk neurovetenskap, KI, och Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet.*
- 11.00-11.45** Bedöma och utvärdera fysisk aktivitet. *Docent, sjukgymnast, lektor Maria Hagströmer, Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, sektionen för fysioterapi, KI och KS, samt Institutionen för hälsofrämjande vetenskap, Sophiahemmet högskola, Stockholm.*
- 11.45-12.30** A) Uppdatering av FYSS, engelsk version för EU, i regi av YFA (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet), samt B) Starkt samband mellan objektivt mätt fysisk aktivitet på måttlig intensitet och hjärtkärlsjukdom efter 15 år. *Med dr, sjukgymnast, YFA-ordförande Ing-Mari Dohrn, Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, and Aging Research Center, KI.*
- 13.30-14.15** Fysisk aktivitet - effekter och mekanismer i olika vävnader. *Professor Carl Johan Sundberg, Institutionen för fysiologi och farmakologi, KI.*
- 14.15-15.00** Fysisk aktivitet vid migrän. *Med dr, fysioterapeut Emma Varkey, Institutionen för neurovetenskap och fysiologi, sektionen för hälsa och rehabilitering, Göteborgs universitet.*
- 15.15-16.15** Fysisk aktivitet och fysisk träning vid kranskärlssjukdom, kronisk hjärtsvikt och rytmrubbningar. *Med dr, fysioterapeut Åsa Cider, Institutionen för neurovetenskap och fysiologi, Göteborgs universitet, samt Arbetsterapi och fysioterapi, Sahlgrenska universitetssjukhuset, Göteborg.*
- 16.15-16.55** Slutbantat: Hur man kan hjälpa överviktiga individer till en bättre hälsa. *Docent, hälsopedagog och överviktsforskare, Erik Hemmingsson, GIH, författare till den nyutkomna boken dec 2018 "Slutbantat: förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut".*

ANMÄL ER PÅ: www.svenskidrottsmedicin.se Kostnad (inkl.lunch): 1300:-, och 1200:- för medlemmar i SFAIM. De flesta föreläsarna är författare till nyframtagna FYSS-kapitel under 2019 (www.fyss.se).

Vid frågor kontakta Eva Andersson, vetenskaplig sekreterare i SFAIM (eva.andersson@gih.se 0739 – 46 00 34).