



Du kan göra skillnad

- en inspirerande dag om hur riktade stöd kan bidra till sundare livsstil för personer med psykisk ohälsa

Människor med psykisk sjukdom är en utsatt grupp när det gäller den somatiska hälsan. Psykisk sjukdom kan medföra allvarlig somatisk risk och de drabbade behöver stöd från sjukvård, kommun och anhöriga för att kunna skapa hälsosamma levnadsvanor.

Välkomna till en inspirationsdag med tema fysisk hälsa vid psykisk ohälsa. Dagen innehåller många goda exempel på vad vården och omsorgen kan göra för att stötta personer med psykisk ohälsa till bättre somatisk hälsa.

NSPH, Hjärnkoll och Akademiskt Primärvårdscentrum (SLL) bjuder in till en inspirationsdag

Målgrupp: Landsting, kommuner, idéburna- och brukarorganisationer

Tid: 10 oktober, kl. 9.00 - 16.00

Plats: Landstingshuset, Hantverkargatan 45, Stockholm

Ta chansen och anmäl dig redan nu: [länk till anmälan](#)

Seminariekostnad 600 kronor inklusive kaffe och lunch. Brukardeltagare 300 kronor. Anmälan är bindande.

Sista anmälningsdag är den 30 september.

Program *

- 9.00 - 9.30** Registrering och kaffe
9.30 - 9.40 Välkomsthälsning
Anki Sandberg, ordförande NSPH
- 9.40 - 10.00** SKL:s arbete med hälsorisker för personer med psykisk ohälsa
Anna Thomsson, avdelningen för vård och omsorg, SKL
- 10.00 - 10.45** Hälsofrämjandeinsatser för personer inom socialpsykiatri - ett Pilotprojekt i Värnamo kommun
Nadia Melkstam Fysioterapeut och projektledare i kommunalutveckling Jönköpings län
Britt-Marie Wahlund PEER, (person med egen erfarenhet)
- 10.45 - 11.00** Paus
- 11.00 - 11.30** Matglad-appen, inspiration och hjälp till planering och matlagning
Birgitta Toll, kostekonom och student i Handikappvetenskap
- 11.30 - 12.00** Handlingsprogram för övervikt och fetma. Vad ska vården göra?
Sofia Trygg-Lycke, vårdutvecklingsledare (HPÖ), Akademiskt Primärvårdscentrum
- 12.00 - 13.00** Lunch
- 13.00 - 14.00** Forskning om hur träning påverkar hjärnans funktioner och vår hälsa
Anders Hansén, överläkare i psykiatri och författare
- 14.00 - 14.30** Fika
- 14.30 - 15.00** Konkreta exempel från verksamheter som arbetar förebyggande och aktivt med fysisk aktivitet för psykospatienter
Jenny Johansson, Lisa Höglund och patienter, Norra Stockholms psykiatri
- 15.00 - 15.30** FaR – fysisk aktivitet på recept – hur kan det bidra till förbättrad hälsa för personer med psykisk ohälsa och/eller intellektuell funktionsnedsättning?
Eva Flygare Wallén, projektsamordnare för HPÖ och FaR, Akademiskt Primärvårdscentrum
- 15.30 - 16.00** Panelsamtal, Hur går vi vidare?

* Med reservation för ändringar