

TEMADAG

Stressrelaterad ohälsa

Fredag 18 oktober 2013, kl. 9.00–16.00

Zetasalen, ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm

En angelägen temadag om stress och dess konsekvenser för hela människan och samhället i stort. Aktuell forskning visar vikten av att **förebygga** stressrelaterad **ohälsa** och att vården skapar en upplevelse hos patienten av att bli sedd och tagen på allvar.

Genom konkreta exempel och debatt visar vi att stressrelaterad ohälsa kostnadseffektivt kan förebyggas genom komplementärmedicinska metoder och en positiv hälsofrämjande livsstil.

Välkommen!



Deltagaravgift: 400 kr

**För medlemmar i Hälsofrämjandet, LIM och FIM
samt för CSN-registrerade studenter 200 kr.**

Anmälan genom betalning av deltagaravgiften till Hälsofrämjandets plusgiro 28 87 19-8 **senast 4 oktober 2013**.

OBS! Ange "Temadag" samt Ditt namn, e-postadress, telefonnummer och ev. organisation för lägre deltagaravgift på meddelanderaden.

Kompletterande information eller frågor angående betalning:
anmalan@halsoframjandet.se

Kontakt: Rune Eliasson, docent, ordförande LIM,
tel: 070-727 22 76; e-post: rune.eliasson@remcat.se

LIM

Läkarföreningen för
Integrativ Medicin



Öppet för Integrativ Medicin

**Hälso-
främjandet**

Hållbar livsstil och hälsa - hela livet!

Stressrelaterad ohälsa

Fredag 18 oktober 2013, kl. 9.00–16.00

Zetasalen, ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm



Stöd vårt arbete! Bli medlem!

PROGRAM

9.00–10.10

Inledning av **Gunnar Michanek**, moderator och mindfulnesslärare, tillsammans med docent **Torkel Falkenberg**.

Stefan Arver, docent: Hormonella konsekvenser av stress.

Maria Arman, docent: Att se människan i vården, om existentiellt omhändertagande och vårdlidande.

10.10 Paus med enklare dryck och tilltugg

10.30–11.50

Marie Åsberg, professor: Konsekvenser av stress på individ-, arbets- och samhällsnivå.

Marie Ryd, vetenskapsjournalist: Den sociala hjärnan – om vikten av mötet.

Mats Fredriksson, professor: Hjärnfunktioner i samband med ångest.

11.50 Lunch, på egen hand

13.00–14.30

Gunnar Michanek inleder eftermiddagen med mindfulness.

Ursula Flatters, läkare och utvecklingschef på Vidarkliniken: Varför stress och smärta?

Zarah Öberg, kost- och närings specialist: Kost och stress.

Representanter för **Hälsofrämjandet**, **FIM** och **LIM** presenterar föreningarna och deras målsättningar.

14.30 Paus med enklare dryck och tilltugg

14.50–16.00

Torkel Falkenberg, docent: Integrativ medicin är kostnadseffektivt.

Framtidsperspektiv och utvecklingsmöjligheter i förebyggande och behandling av stressrelaterad ohälsa. **Paneldiskussion** och frågestund med föreläsare, inbjudna politiker och åhörare.

Gunnar Michanek avslutar dagen.

OBS! Eventuella förändringar i programmet meddelas på HF, FIM och LIMs hemsidor.



Anna Karin Fredmer
Riksförbundet
Hälsofrämjandet, HF
halssoframjandet.se



Karin Lilje
Föreningen för
Integrativ Medicin, FIM
integrativ-medicin.se/fim



Rune Eliasson
Läkarföreningen för
Integrativ Medicin, LIM
integrativ-medicin.se/lim