

Anteckningar från "SPF slår ett slag för det friska", Bosön 8-9 september, 2015.

Ola Nilsson och Eva-Christine Öhman var arrangörer från förbundet

Inledning

Peter Sikström, ny generalsekreterare pratade om fortbildning och folkhälsa. Största hotet idag är ensamheten. Över 100 000 äldre är diagnostiserade för psykiska problem. Antalet är i underkant – mörkertalet är stor – det kan röra sig om 500 000 personer.

Om bedrägerier mot äldre- NBC, Polisens Nationella Bedrägericenter.

Anna-Lena Tapper och Anders Olofsson från Polisen

- Bedrägerierna har ökat
- Många onödiga
- Från mitten år 2000 – ökad internetanvändning
- Äldre, person till person, inte via internet

Framtiden är inte längre vad den varit!! Polisen är dock bättre på att utreda bedrägerierna. Problemet är att kunna bevisa "ställt utom allt rimligt tvivel".

Offensiva brottsförebyggande insatser

- Teoretiska kunskaper är inte nog- man måste "övningsköra".
- Lite om utbildningspaketet (Försök inte lura mig)
- Instruktionsledare – mötesledare

Utbildningen "Försök inte lura mig" som är framtaget av Polisen, PRO, SPF och Brottsofferjouren

En pilot har genomförts av distriktet i Västmanland (Leena Eklund och Inga-Lill Holm)

Utbildningspaketet är uppdelat i tre avsnitt:

- Var på din vakt (brott som sker på allmän plats)
- Ditt hem är din borg (brott i eller vid bostaden)
- Syna bluffen (där gärningsmannen säger sig komma från ett företag)

Vi fick prova på "Ditt hem är din borg". Filmvisning och diskussion. Ett förträffligt material. Förslagsvis planeras och genomför tillsammans med SV (som enligt uppgift ska vara informerade om utbildningspaketet)

Rollen som distriktsansvarig

Diskussion om hur skapa engagemang hos föreningarnas folkhälsoombud, vad ska en distriktsansvarig göra och vilka svårigheter är det att vara folkhälsoansvarig på distriktet.

SPF slår ett slag för det friska

Ola Nilsson

Vi fick välja ut vilket material som vi tycker är viktigt.

- **"Säkerhet i vardagen"** är ett paraply - som handlar om trygghet i vardagen. Beställs hos MSB
- **Bättre balans – goda vanor"**. Motionera regelbundet, fråga om dina mediciner, vikten av näringsriktig mat och säkrare hemma. Material beställs gratis från MSB
Tas upp på distriktet inspirationsdag den 24 september. Material delas ut.
- **"Vård och omsorg i ny tid"**. Patientsäkerhet I första hand för LPR/KPR?
- **"Försök inte lura mig"** (se tidigare anteckningar)

Det är aldrig för sent att börja träna- men alltid för tidigt att sluta

Annika Klingström, personlig tränare

Pratade om vikten av träning. Motion är medicinen mot allt!! Det räcker inte med promenader utan träningen måste vara ansträngande – man måste ta i och bli svettig. För en god hälsa krävs minst 30 minuter/dag. Hur behålla hälsan:

- Lär dig nya saker
- Andas
- Lös problem
- Sov
- Ät
- Fysiskt aktiv

Senior Power = styrka x hastighet

Eva Jonsson

Verksamhetsansvarig folkhälsa/friskvård