

2018-10-16

Psykisk hälsa för äldre

Årets konferens för friskvårdsansvariga och väntjänst ansvariga i distriktets föreningar gick av stapeln den 16 oktober på Lerdalshöjden i Rättvik. Temat var psykisk hälsa för äldre. Katarina Johansson och Marit Raninen Lundin från Region Dalarna höll i föreläsningen. Nedan ges ett axplock av föreläsningens innehåll.

- Vad händer i kroppen när vi blir äldre?
- Vad innebär åldrandet?
- Vad kan jag själv göra för att hålla igång kroppen?
- Aktiviteter för att förebygga ohälsa
- Fakta om psykisk ohälsa/sjukdom
- Fakta om demens, depression, sömnsvårigheter mm
- Alkoholbruk bland äldre
- Matproblem och undernäring
- Symptom
- Med mera, med mera

I Bilagan finns mer detaljerad information för den som vill veta mer.

Ellen Arnesson, friskvårdssamordnare SPF Leksand