Alla är varmt välkomna till en heldagskonferens om

Fysisk aktivitet som behandling och prevention av olika sjukdomar

**När:** Fredagen den 29 november mellan klockan 08.30-17.00

**Var:** Aulan på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm (Lidingövägen 1, T-bana Stadion)

**Anmälan**: [www.svenskidrottsmedicin.se](http://www.svenskidrottsmedicin.se)

**Kostnad:** 1 300 kronor inklusive lunch och 1 200 för medlem­mar i SFAIM
**Arrangör:** Svensk Förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin, SFAIM

08.30-09.15 **Fysisk aktivitet är lika bra som samtalsterapi eller läkemedel vid mild till måttlig depression och fysisk aktivitet vid ångestsyndrom.**
Eva Andersson, docent, läkare, idrottslärare, lektor vid GIH och Institutionen för neurovetenskap, KI.

09.15-10.30 **Sömn, fysisk aktivitet och hälsa. Forskningen berör hur sömn och sjukdom i det moderna samhället påverkar vår biologi, kognition, hjärna och hälsa.**
John Axelsson, professor vid Institutionen för klinisk neurovetenskap, KI, och Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet.

Fika

11.00-11.45 **Bedöma och utvärdera fysisk aktivitet.**
Maria Hagströmer, docent, fysioterapeut, lektor vid Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, sektionen för fysioterapi, KI och KS, samt Institutionen för hälsofrämjande vetenskap, Sophiahemmet högskola, Stockholm.

11.45-12.30 **Uppdatering av FYSS, engelsk version för EU, i regi av YFA (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet), samt Starkt samband mellan objektivt mätt fysisk aktivitet på måttlig intensitet och hjärtkärlsjukdom efter 15 år.**
Ing-Mari Dohrn, Med dr, fysioterapeut, YFA-ordförande vid Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, and Aging Research Center, KI.

 Lunch

13.30-14.15 **Fysisk aktivitet – effekter och mekanismer i olika vävnader.**
Carl Johan Sundberg, professor vid Institutionen för fysiologi och farmakologi, KI.

14.15-15.00 **Fysisk aktivitet vid migrän.**
Emma Varkey, Med dr, fysioterapeut vid 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 rytm-
rubbningar.**
Åsa Cider, Med dr, fysioterapeut vid Institutionen för neurovetenskap och fysiologi, Göteborgs universitet, samt Arbetsterapi och fysioterapi, Sahlgrenska universitetssjukhuset.

16.15-16.55 **Slutbantat: Hur man kan hjälpa överviktiga individer till en bättre hälsa.**
Erik Hemmingsson, docent, hälsopedagog och överviktsforskare vid GIH, författare till den nyutkomna boken ”Slutbantat: förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut”.

**Vid frågor kan du kontakta:**
Eva Andersson, vetenskaplig sekreterare i SFAIM, e-post: eva.andersson@gih.se tel: 073-946 00 34.