

# ” Velferd, aldring og livskvalitet”

Temaseminar i regi av Skadeforebyggende forum

Tid: Tirsdag 6. desember kl 10 – 14.30

Sted: KS- møtesenter Arena, Haakon VII's gate 9, Oslo



I seminarserien ” Velferd, aldring og livskvalitet” vil vi i år belyse pårørende-rollen og temaer som kan gjøre oss bedre rustet til å møte utfordringer den dag vi kan bli nødt til å ”bli mamma til vår egen mamma” som noen har uttrykt det. En geriatraker vil fortelle om normal aldring og hvordan kroppens forandringer kan påvirke oss. Vi vil også ta opp noen av de temaer man kan trenge å ha en samtale om; sikkerhet i hjemmet, alkohol og medisinbruk og andre relevante temaer.

## Program (med reservasjon for endringer)

Kaffe og registrering fra kl 9.30

10.00 – 10.10 Åpning og velkomst

10.10 – 10.50 Hva skjer med kroppen og sinnet når vi blir eldre?  
Ved geriatraker Hege Ihle-Hansen, Oslo Universitetssykehus

10.50 – 11.30 Legemiddel; bruk eller misbruk? Brukes det for mye legemidler? Hvordan ser utviklingen ut? Hva bør vi som pårørende tenke på?  
«navn», Legemiddelindustrien

11.30 – 11.45 Hvordan kan vi bruke kunnskapen? Diskusjon

11.45 – 12.15 Enkel lunsj

12.15 - 12.55 «Alkohol handler om den enkeltes valg, men også om rett og mulighet til god helseinformasjon», Generalsekretær Mina Gerhardsen, Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan

12.55 – 13.35 «Ta kjøkkenpraten» Personer over 70 år har fire til fem ganger høyere risiko for å omkomme i brann som resten av befolkningen. Men noen enkle grep kan du bidra til å redusere brannfaren hos eldre du bryr deg om.  
Inger Johanne Fjellanger, DSB

13.35 – 14.15 «Ikke vær så tålmodig» Stortinget har bestemt at det skal være et ombud i hvert fylke som kan hjelpe pasienter og brukere som ikke får den hjelpen eller den behandlingen de mener de har behov for. Ombudet kan gi råd og veiledning om hvordan du bør gå videre.

Anne-Lise Kristensen, Pasient og brukerombudet, Oslo og Akerhus

14.15 – 14.30 Hvordan kan vi bruke kunnskapen? Diskusjon, overføringsverdi og take-home-message. Avslutning

Seminaret er gratis for medlemmer, og koster kr 500 for andre.

Påmelding til [post@skafor.org](mailto:post@skafor.org) innen 29. nov. Begrenset deltakerantall.



Skadeforebyggende forum, Pb 2473 Solli, 0202 OSLO, tlf: 23 28 42 00, mail [post@skafor.org](mailto:post@skafor.org), web [www.skafor.org](http://www.skafor.org)