

þarf ég  
að fljúga  
meira?

Skordýr  
eða ber?

# Fræðadagar



## Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

Grand Hótel, Reykjavík 3. – 4. nóvember 2016

### Lífsstíll – áskoranir heilsugæslu

#### Fimmtudagur 3. nóvember

Salur	Gullteigur A og B - Fundarstjóri: Helga Sævarsdóttir hjúkrunarfræðingur, formaður Fræðadaganefndar		
13:00-13:05	Ráðstefna sett - Svanhvít Jakobsdóttir forstjóri Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (HH)		
13:05-14:00	Obesity Worldwide, causes and consequences - Berit L. Heitmann prófessor		
14:00-14:30	Kaffihlé		
Salur	Gullteigur A	Gullteigur B	Hvammur
Málstofa Fundarstjóri	Himnaríki og helvíti - Virkni / efling Anna Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur	Tár, bros og takkaskór - Ungu fólkid Huldís Mjöll Sveinsdóttir hjúkrunarfræðingur	Franskbrauð með sultu - Sykursýki Ása Sjöfn Lórens dóttir hjúkrunarfræðingur
14:30-15:00	Stoðkerfisverkir - hugsum fyrst "af hverju?" - Arnór Víkingsson læknir	Ofþjálfun meðal íslenskra ungmenna í íþróttum - Ágústa Ýr Sigurðardóttir og Þóra Hugósdóttir sjúkraþjálfarar	Sykursýki forspárgildi - FINDRISK matstæki Jóhanna Margrét Ingvarsdóttir hjúkrunarfræðingur
15:00-15:30	Vefjagigt - bættur lífsstíll er fyrsta skrefið - Sigrún Baldursdóttir sjúkraþjálfari	Skjáheimar / raunheimar - Ingibjörg Sveinsdóttir sálfræðingur	Samræming þjónustu HH við sykursjúka - Ása Sjöfn Lórens dóttir hjúkrunarfræðingur og Hörður Björnsson læknir
15:30-16:00	Áhrif svefns og streitu á holdafarar og heilsu - Erla Gerður Sveinsdóttir læknir	Geta verslanir haft áhrif á lífsstíl og hvers vegna ættu þær að gera það? - Ósk Heiða Sveinsdóttir markaðsstjóri	Hreyfiseðlar - notkun úrræðisins innan HH - Auður Ólafsdóttir sjúkraþjálfari
16:00-18:00	Happy hour		

## Föstudagur 4. nóvember

Salur	Gullteigur A	Gullteigur B	Hvammur
Málstofa Fundarstjóri	Kryddlegin hjörtu - Mataræði Kristín Guðný Sæmundsdóttir hjúkrunarfræðingur	Gamlinginn sem skreið út um gluggann og hvarf - Eldra fólk Stefán B. Matthíasson læknir	Svartur á leik - Áhættuhegðun Gunnar Karl Karlsson sálfræðingur
8:30- 9:00	Heilsa óháð holdafari - Sólrún Ósk Lárusdóttir sálfræðingur	Hreyfing aldraðra - Ragnheiður Kristjánsdóttir sjúkráþjálfari	Vímuefnaneysla íslenskra ungmenna - Margrét Lilja Guðmundsdóttir félagsfræðingur
9:00- 9:30	Hjarta- og æðasjúkdómar - Þáttur mataræðis - Axel F. Sigurðsson læknir	Áfengi og eldra fólk - Valgerður Rúnarsdóttir læknir	Rafsígarettur - hvað, til hvers, fyrir hverja? - Lilja Sigrún Jónsdóttir læknir
9:30-10:00	Ráðleggingar um mataræði og allir kúrarnir. Ekki endilega andstæðir pólur - Anna Sigríður Ólafsdóttir næringarfræðingur	Efling heilsuverndar aldraðra innan heilsugæslunnar - Eva Hreinsdóttir hjúkrunarfræðingur	Veipur eru að valda byltingu í tóbaksvörnum - Guðmundur Karl Snæbjörnsson læknir
10:00-10:30	<b>Kaffihlé</b>		
Salur	Gullteigur A	Gullteigur B	Hvammur
Málstofa Fundarstjóri	Börnin í Ólátagarði - Fjölskyldan Anna Eyjólfsdóttir hjúkrunarfræðingur	Borða, biðja, elska - Mæðravernd Þórdís Björg Kristjánsdóttir ljósmóðir	Paradísarheimt – Þjóðfundur um lífsstíl Umsjón: Arna Borg Einarsdóttir hjúkrunarfræðingur og Jón Steinar Jónsson læknir
10:30-11:00	Ráðleggingar um næringu ungbarna 2016 - Hólmfríður Þorgeirsdóttir næringarfræðingur	Meðgöngusykursýki - skimun og meðferð - Hildur Harðardóttir læknir	Lífsstílmóttaka á heilsugæslustöðvum Forskráning nauðsynleg  Yfirmenn á heilsugæslustöðvum og heibrigðisstofnunum tilnefna þátttakendur
11:00-11:30	Orðræðan um offitu og vöxt barna almennt - Tryggvi Helgason barnalæknir	Lífsstíllssjúkdómar og frjósemi - Snorri Einarsson læknir	
11:30-12:00	Ofþyngd og offita íslenskra barna: Tölur úr heilsugæslunni - Ragnheiður Ósk Erlendsd. og Sesselja Guðmundsd. hjúkrunarfr.	Meðgöngusykursýki og hvað svo ? - Þórunn Jóhanna Júlíusdóttir læknir	
12:00-13:00	<b>Hádegishlé - Léttar veitingar bornar fram í Miðgarði</b>		
Salur	Gullteigur A og B - Fundarstjóri: Jóhann Ágúst Sigurðsson prófessor		
13:00-13:40	5S til meðferðar offitu - Hildur Thors læknir		
13:40-14:00	Samantekt úr Paradísarheimt - Arna Borg Einarsdóttir hjúkrunarfræðingur og Jón Steinar Jónsson læknir		
14:00-14:30	<b>Kaffihlé</b>		
14:30-15:00	Eru forvarnir hagkvæmari en viðbragðsheilbrigðiskerfi? Já og nei. - Gylfi Ólafsson heilsuhagfræðingur		
15:00-15:30	Skynsemin ræður... eða hvað? Atferlishagfræði og heilbrigðistækni í baráttunni gegn lífsstílstengdum sjúkdómum - Tryggvi Þorgeirsson læknir og lýðheilsufræðingur		
15:30-15:45	Ráðstefnu slitið – Síló, sérhæfing og samvinna - nýr lífsstíll? - Jóhann Ágúst Sigurðsson prófessor		
15:45-18:00	Tónlist og samvera á barnum - Happy hour		