



Välkomna till nationell konferens: Hälsosamt åldrande

Temat för dagen är hälsosamt åldrande med fokus på matvanor, hälsosamtal och ensamhet. Under dagen får du ta del av senaste forskning inom områdena samt inspirerande exempel hur kunskapen kan omsättas i praktik. Konferensen erbjuder också möjlighet till erfarenhetsutbyte och dialog.

Konferensen vänder sig till dig som är verksam inom hälsofrämjande och jämlik hälso- och sjukvård och omsorg i regioner, kommuner och civilsamhälle.

- Datum: 15 april 2026
- Tid: 9:00-16:00. Registrering och frukost från 8:00
- Plats: Wilandersalen, Universitetssjukhuset Örebro
- Konferensavgift: 750 kronor (exklusive moms). Anmälan är bindande men kan överlåtas.
- Anmäl dig här: [Nationell konferens - Hälsosamt åldrande EXTERN](#)

Antalet platser är begränsat och vi vill ha din anmälan senast 15 mars. Endast fysiskt deltagande är möjligt.

Arrangörer är temagrupp Hälsosamt åldrande i Nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård, Region Örebro län och Örebro kommun.

Program

08.00– 9.00	Frukost och registrering
9.00 – 9:15	Välkomna och inledning Ralph Harlid, <i>moderator</i>
9.15 – 9.45	Successful aging Eleonor Kristoffersson, <i>Professor i rättsvetenskap Örebro universitet</i>
9:45 – 10.15	Regeringsuppdrag mat och måltider för äldre - nya kostråd Susanna Kugelberg, <i>PhD i folkhälsovetenskap, Handläggare på Livsmedelsverket</i>
10.15 – 10.35	Må bra med mat hela livet – ett nytt sätt att tänka kring mat för seniorer Malin Sand, <i>Folkhälsostrateg, leg Dietist Region Norrbotten</i>
10.35-10.50	Frukt och kaffe
10.50 – 11.15	Den viktiga maten och förmågan att äta. Ett stöd för fördjupad bedömning av nutritionsrelaterade symtom och besvär Erika Berggren, <i>Forskare, Distriktssköterska Jakobsbergs universitetsvårdcentral/Akademiskt Primärvårdscentrum</i> Åsa von Berens, <i>Forskare, leg. Dietist Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum</i>
11:15-11:35	Matvanors betydelse för att främja och bevara hälsan Stina Engelheart, <i>leg Dietist, MD Örebro kommun</i>
11.35 - 12.00	Livshälsa på riktigt – ett hållbart arbetssätt Anneli Söderberg, <i>Seniorlots, Distriktssköterska, Örebro kommun</i> Marie Tall, <i>Seniorlots, Arbetsterapeut, Örebro kommun</i>
12.00 – 13.15	Lunch
13.15 – 13.40	Nationell strategi mot ensamhet Hillevi Busch, <i>fil. dr. i psykologi, utredare på Folkhälsomyndigheten</i>
13.40 – 14.10	Att minska ensamhet Lena Dahlberg, <i>Professor i socialt arbete, Högskolan Dalarna/Karolinska institutet</i>
14.10 – 15.25	Workshop cafémodellen Teman matvanor, hälsosamtal och ensamhet
14.10 – 15.25	Interaktivt fika under workshop
15.25 – 15.50	Liv till åren Jesper Ekberg, <i>Sektionen för folkhälsa psykiatri, SKR</i>
15.50-16.00	Avslutning av konferensen Ralph Harlid, <i>moderator</i>

Programinnehåll

Successful aging

Eleonor Kristoffersson är professor i rättsvetenskap vid Örebro universitet och var studierektor för forskarskolorna Successful aging och Newbreed under perioden 2017–2024. Hon kommer att göra en inflygning till detta breda område genom att presentera delar av den forskning som bedrivits av totalt 34 doktorander.

Idag är Eleonor Kristoffersson Sveriges representant i det japansk-svenska initiativet Mirais grupp för hälsosamt åldrande och forskar om att lindra ensamhet genom användning av artificiell intelligens.

Regeringsuppdrag mat och måltider för äldre - nya kostråd

En beskrivning av "Regeringsuppdraget Mat och Måltider för Äldre", övergripande mål och syfte, viktiga lärdomar och strategi för hälsosamt åldrande. Presentation av kostråden för äldre och evidensen bakom råden.

Susanna Kugelberg är handläggare inom folkhälsonutrition på Livsmedelsverket och projektledare för regeringsuppdraget. PhD i folkhälsovetenskap.

Må bra med mat hela livet – ett nytt sätt att tänka kring mat för seniorer

Malin Sand delar med sig av sina erfarenheter från Norrbotten där studiecirkeln "Må bra med mat hela livet" spridits med stor framgång – av och för seniorer. Under föreläsningen får vi ta del av hur äldre själva kan vara nyckelpersoner i att sprida kunskap om hälsosamt ätande. Malin berättar om hur hon utbildat studiecirkelledare som i sin tur inspirerat andra inom seniorgruppen, och hur detta arbetssätt kan stärka både individ och gemenskap.

Malin Sand är Folkhälsostrateg och leg Dietist i Region Norrbotten.

Den viktiga maten och förmågan att äta – ett stöd för bedömning

Erika Berggren och Åsa von Berens arbetar på kommunal och regional nivå med frågor om undernäring. De kommer berätta om framtagandet av ett instrument till stöd för fördjupad bedömning av äldre personers symtom och besvär relaterade till undernäring. Instrumentet ger stöd för ett personcentrerat vård- och nutitionsomhändertagande.

Erika Berggren är Forskare och Distriktssköterska vid Jakobsbergs universitetsvårdcentral/ Akademiskt Primärvårdscentrum

Åsa von Berens är Forskare och leg. Dietist vid Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum

Matvanors betydelse för att främja och bevara hälsan

Stina Engelheart är legitimerad dietist, MD och verksam i Örebro kommuns äldreomsorg. Hon är även forskare inom mat och nutritionstillstånd hos seniorer och kopplad till Örebro universitet. Vid den här föreläsningen kommer Stina beröra matvanorna, ur ett brett perspektiv och hur de kan påverka och påverkas av de olika delarna i FINGER-modellen för prevention av demenssjukdom.

Livshälsa på riktigt – ett hållbart arbetssätt

Seniorlotsarna Anneli Söderberg och Marie Tall delar med sig av sin resa från projektet "Förebyggande hembesök" till ett arbetssätt för hälsosamt åldrande. Med personcentrering som grundpelare arbetar de utifrån metoder som stärker individens egna resurser. Fokus ligger på att stärka individens förmåga till livsstilsförändring.

Genom ett nära samarbete mellan professioner, personer och samhälle har de byggt ett arbetssätt som gör skillnad i människors liv.

Nationell strategi mot ensamhet

"Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen" är en nationell strategi mot ensamhet. Under passet beskrivs strategin och hur den kan stödja arbetet med att minska ensamhet bland äldre personer.

Hillevi Busch är fil.dr. i psykologi och utredare på Folkhälsomyndigheten. Hon är projektledare för den nationella strategin mot ensamhet.

Att minska ensamhet

Sociala relationer är centrala för ett hälsosamt åldrande. Men hur vanligt är det att äldre personer upplever ensamhet? Hur är ensamhet kopplat till hälsa? Och hur kan vi arbeta för att minska ensamhet?

Lena Dahlberg är professor i socialt arbete vid Högskolan Dalarna och anknuten till Karolinska Institutet. Hennes forskning handlar om äldre personers levnadsvillkor med fokus på ensamhet, informell omsorg och social exkludering.

Workshop cafémodellen

Möjligheter till att diskutera och byta erfarenheter inom dagens teman i små grupper utifrån olika frågeställningar.

Liv till åren

Sveriges Kommuner och Regioner genomför ett förbättringsprogram för äldres välbefinnande – Liv till åren. Syftet är att nå större genomslag av hälsofrämjande och förebyggande arbetssätt så att fler äldre får möjlighet att bibehålla, stärka och återerövra sin hälsa. Alla 32 deltagande kommuner har gemensamma utmaningar när det gäller andel äldre, en lägre medellivslängd samt socioekonomisk sammansättning i befolkningen. Koncept för exempelvis samskapade mötesplatser, digitala stöd och tidig upptäckt prövas och sprids.

Jesper Ekberg är samordnare på Sektionen för folkhälsa och psykiatri, SKR.

Moderator Ralph Harlid är ordförande för det internationella HFS-nätverket och tidigare koordinator i det svenska nätverket. Han har under många år arbetat i ledande positioner inom svensk hälso- och sjukvård.

Kontaktpersoner:

Kerstin Angergård: kerstin.angergard@regionorebrolan.se

Anneli Söderberg: anneli.soderberg@orebro.se