



“Vad kan jag göra för att undvika en fallolycka?”

Välkommen till Inspirationsdag 6 oktober

Under dagen ger vi dig tips och råd kring olika faktorer som kan påverka en fallolycka. Vi erbjuder kortare föreläsningar från scenen, mingel bland våra utställare och tipspromenad med priser.

Plats: Ljuskården, Visborgsallén 19

09.00 Dörrarna öppnar

09.30 Peter Lindvall, regiondirektör hälsar alla välkomna!

09.40 Smärtläkemedel - en vanlig orsak till fallolyckor.

Emma Hargeby, klinisk farmaceut

10.15 Kan maten jag äter påverka min fallrisk?

Elisabet Drugge, dietist

Paus samt möjlighet att mingla och träffa utställarna

11.30 Kan jag genom fysisk aktivitet och träning minska min risk att falla?

Sofie Kristofersson, sjukgymnast

12.00 Prova-på balansträning

Kristin Hjorth Stenström, rörelsesamordnare

12.30 Avslutning och utdelning av pris till vinnarna av dagens tipspromenad

Dagen är kostnadsfri!

Inspirationsdagen är en del av satsningen "trill int ikull!" som är Gotlands bidrag i den nationella kampanjen mot fallskador som pågår hela vecka 40.