



Inbjudan till kvällsseminarium

## “Braining”- patienter och personal tränar tillsammans i psykiatrisk vård

Kan något så banalt som träning i grupp i psykiatri minska behov av läkemedel och behov av psykiatrisk vård? Varför tillämpas inte kunskap om betydelse av fysisk aktivitet i psykiatrisk heldygnsvård?

Alla vet att träning är bra för hela kroppen även hjärnan. Ändå blir inte träningen av. Patienter i psykiatrisk specialistvård är extra hårt drabbade av oförmåga att få till träning. Positiva budskap om träningens effekter sprids överallt i media. Informationen är bra, men ändå kvarstår problemet att klara av att träna när man är psykiskt sjuk. De drabbade vill träna men klarar det inte då ångest, depression och stress stukar energin och initiativförmågan.

Braining är ett koncept i psykiatrisk vård, där personalen leder dagliga pulshöjande grupp-träningsspass som patienter i både öppenvård och heldygnsvård kan delta i som tillägg till den vanliga behandlingen. Braining har tagits fram och utvecklas på Psykiatri sydväst, Huddinge sjukhus, SLSO i Region Stockholm. Nu blir det ett forskningsprojekt vid Centrum för psykiatrforskning tillsammans med professor Carl Johan Sundberg, KI. Grundarna av Braining, psykiatrierna och forskarna Lina Martinsson och Åsa Anger berättar hur de praktiskt omsätter evidens om hur träning påverkar kropp inklusive hjärnan.

- Datum:** **Torsdag 14 november 2019**  
Registrering och smörgås med kaffe/te från kl 17.15  
Föreläsning startar kl 18.00 och avslutas kl 19.30
- Plats:** World Trade Center Konferens, Klarabergsviadukten 70  
T-bana T-centralen
- Målgrupp:** Läkare och sjuksköterskor
- Arrangör:** Region Stockholms läkemedelskommitté,  
Expertgruppen för psykisk hälsa
- Anmälan:** [www.janusinfo.se/fortbildning](http://www.janusinfo.se/fortbildning)  
senast 11 november 2019





## Program

<b>KI 17.15</b>	Registrering och smörgås med kaffe/te
<b>KI 18.00</b>	<b>"Braining"- patienter och personal tränar tillsammans i psykiatrisk vård</b>  <b>Föreläsare</b>  Lina Martinsson MD PhD, psykiater, överläkare Verksamhetschef Psykiatri sydväst Karolinska universitetssjukhuset  Åsa Anger MD, psykiater, överläkare Psykiatri sydväst Karolinska universitetssjukhuset
<b>KI 19.30</b>	<b>Avslutning</b>

## Varmt välkommen!

Gerd Lärfars  
Ordförande Region Stockholms läkemedelskommitté  
Docent, enhetschef  
Hälso- och sjukvårdförvaltningen

Mats Ek  
Ordförande expertgrupp läkemedel för psykisk hälsa  
Med dr, master i folkhälsa, överläkare, medicinskt ansvarig läkare  
Psykosmottagningen Gubbängen, Psykiatri Södra Stockholm, SLSO