

Ældrekonferencen

Det gode ældreliv – trivsel og mistrivsel?

Kaare Christensen

Pia Callesen

Bjarne Hastrup

Thyra Frank

Kjeld Andersen

Jakob Emiliussen

Lars Larsen

Bo Hejlskov Elvén

Bygholm Park Hotel, tirsdag d. 12. marts 2019

Velkommen til

Ældrekonferencen d. 12. marts 2019

Det gode ældreliv – trivsel og mistrivsel?

Hvad er udfordringerne, og hvordan hjælper vi bedst de ældste – fra nyeste forskning til den bedste praksis?

Hvordan kan vi hjælpe de ældste til det bedst mulige ældreliv – med fokus på trivsel? I gør dagligt en kæmpe indsats for de ældstes trivsel, og med ældrekonferencen vil vi tage udgangspunkt i jeres engagerede indsatser i hverdagen og tilbyde et tværfagligt sparringsmiljø med adgang til den nyeste, forskningsbaserede viden samt nogen af de bedste praktiske værktøjer.

Der vil være fokus på omsætning af teori til praksis – viden der virker, er viden, der virker i praksis!

Ældrekonferencen henvender sig til at alle fagpersoner, som arbejder med de ældste borgere. Forum er således tværfagligt, og alle er velkomne uanset faglig baggrund og arbejdsområde. Et forum der danner grundlæg for en fælles indsat på tværs af professioner og instanser.

Ældrekonferencen er et nyt, efterspurgt initiativ, hvor Ældreminister Thyra Frank byder velkommen. Konferencen byder endvidere på Ældresagens Bjarne Hastrup. Derudover har vi bedt internationalt anerkendte forskere og yderst erfarne og engagerede fagfolk holde foredrag, heriblandt professor Kaare Christensen, professor Kjeld Andersen, professor Lars Larsen samt psykologerne Bo Hejlskov Elvén og Pia Callesen

Ældrekonferencen afholdes tirsdag d. 12. marts 2019 i de skønne, klassiske rammer på Bygholm Park Hotel i Horsens. Læs mere her:
<https://www.aeldrekonferencen.dk/om-bygholm-park-hotel/>





Kaare Christensen

Fra støv til Stones – udviklingen i ældres helbred gennem 150 år.

Halvfjerdsindstve er støvets år – dette er første linje i en Grundtvig salme fra 1864.

Godt 150 år senere er the Rolling Stones som 70+ årige på scenen i Havana og trykker den af i det helt store to-timers sceneshow foran en halv million cubanere.

Denne radikale ændring er muliggjort af en markant forbedring af ældres helbred og overlevelse – og en mere rummelig "ældrerolle". Men hvor længe kan det blive ved at gå godt? Er vi ved at nå grænsen for menneskers livslængde og formåen? – og har vi det godt med at leve, til vi bliver 100 år eller mere?

Kaare Christensen (1959) er cand.med., ph.d., dr.med. og har siden 1998 været professor ved Syddansk Universitet i Odense samt senior research scientist ved Duke University i USA. Han er forfatter til populærvidenskabelige bøger herunder *Hvorfor ældes vi så forskelligt?* (Gyldendal, 2000), *Kend din krop, mand* (Aschehoug, 2006) og senest *Skarpe hjørner & Runde dage* (Munksgaard, 2016). Kaare Christensen har modtaget en lang række danske og internationale forskningspriser, og han er en hyppig gæst i medierne og modtog allerede i 2005 Syddansk Universitets første formidlingspris, der gives til forskere for levende og kreativ kommunikation af deres faglige felt.



Pia Callesen

Ny metakognitiv tilgang til stress, angst og depression

– lev mere, tænk mindre!

Mange ældre mennesker dør med stress, angst og depression. Hvis vi vil problemet til livs må vi forstå og løse problemet på en ny måde. I sit højst aktuelle og tankevækkende foredrag fortæller psykolog, forsker og specialist i psykoterapi, Pia Callesen, hvordan vi kan hjælpe de ældre til bedre trivsel med en ny tilgang kaldet metakognitiv terapi. Ældre mennesker kan lære at styre deres tankeproces, og derved undgå invaliderende stress, angst og depression. Det handler om at lære at styre og begrænse de bekymringer og grublerier, som holder liv i symptomerne. Den metakognitive metode er ligeledes yderst brugbar til forebyggelse og behandling af – desværre alt for hyppigt forekommende – stress, angst og depression blandt fagpersoner, hvis engagement og energi udgør et helt afgørende grundlag for en god hverdag for de ældste borgere i vores samfund.

På ældrekonferencen vil Pia Callesen med afsæt i egen og andres nyeste forskning, fortælle om stress, angst og depression samt komme med gode råd og brugbare konkrete værktøjer til glæde for patienter, klienter, kolleger og privat.

Pia Callesen er uddannet psykolog fra University of Wales, Bangor (2000) og Københavns Universitet (2003) med videreuddannelse i kognitiv og metakognitiv terapi. Hun har som den eneste psykolog bosiddende i Danmark gennemført den 2-årige MCT-Institute metakognitive certificeringsuddannelse og derudover den 1-årige Advanced Level II-overbygningsuddannelse ved metodens grundlægger, professor Adrian Wells ved Manchester University (UK) og professor Hans Nordahl ved Trondheim Universitet (NO). Derudover er Pia Callesen doktor ved Manchester University, efter at hun i efteråret 2016 færdiggjorde sin PhD-afhandling med forskning i effekten af metakognitiv depressionsbehandling i forhold til traditionel kognitiv adfærdsterapeutisk behandling. Pia Callesen er også klinikchef og indehaver af CEKTOS – Center for Kognitiv og Metakognitiv Terapi i København,

Næstved og Hellerup. Pia Callesen er autoriseret og specialist i Psykoterapi inden for kognitiv terapi og opdaterer sig løbende inden for de nyeste evidensbaserede tilgange inden for alle psykiske lidelser. Deraf indgår den nyeste viden og forskning også altid i Pias foredrag om psykologi.

I maj 2017 udkom Pia Callesens bog *Lev mere tænk mindre – Drop grublerierne og slip fri af nedtrykthed og depression med metakognitiv terapi* (Politikens Forlag). Bogen, såvel som Pias foredrag, introducerer en række mennesker, som alle har overvundet depressionen ved hjælp af metakognitiv terapi ved at lære at identificere de tanker, der trigger vores bekymringer samt via konkrete øvelser blive bedre til at håndtere og begrænse vores negative tanker, så vi ikke kun overvinder, men også afvikler depressionen.



Bjarne Hastrup

Bjarne Hastrup er uddannet cand.polit. fra Københavns Universitet.

Han var frem til 1984 direktør i erhvervsorganisationen Håndværksrådet, men var som direktør i EGV med til i 1986 at stifte Ældre Sagen, hvor han i alle 34 år har været administrerende direktør.

Under Bjarne Hastrups ledelse er Ældre Sagen vokset til at have knap 830.000 medlemmer og mere end 19.000 registrerede frivillige over hele landet.

Bjarne Hastrup er meget aktiv i den offentlige debat om social velfærd i Danmark og har skrevet en række bøger og artikler om emnet. Han er sideløbende med sit arbejde i Ældre Sagen ekstern lektor ved Københavns Universitet og underviser i socialpolitik, ældrepolitik samt den danske velfærdsmodel. Han har skrevet lærebøger til flere af disse fag.

Bjarne Hastrup har også været med til at grundlægge Danmarks Ældreboligselskab, Dansk Seniorbyg og Senior Rejser A/S. Desuden har Bjarne Hastrup haft adskillige bestyrelsesposter i bl.a. Sparekassen SDS, Unibank, Dansk Aktionær Forening, Akademisk Forlag, The International Federation of Ageing, m.fl. Han har desuden modtaget Ridderkorset af 1. grad af Dannebrogordenen



Thyra Frank

Ældreminister.

Diplomuddannelse i ledelse, Danmarks Sygeplejehøjskole, København. Uddannet sygeplejerske, Frederiksberg Sygeplejeskole.

Forstander for OK-Hjemmet Lotte, Frederiksberg 1988-2011.

Sygeplejerske, plejehjemmet Helenesminde, Frederiksberg 1986-1988.

Sygeplejerske, lukket Gerontopsykiatrisk Afdeling, Frederiksberg Hospital 1985-1986.

Sygeplejerske, Ortopædkirurgisk Akut Modtage Afdeling, Frederiksberg Hospital 1982-1985. Har modtaget Ældre Sagens Ældrepris 2001, Kirsten Stallknecht Prisen – til fremme af ytringsfriheden blandt sygeplejersker 2001, Venstres Frihedspris 2002 og HK Københavns Anker Pris 2006. Udnævnt til ridder af Dannebrogordenen 2008 og Årets kvinde 2009 (Confex). Medlem af den Danske Ledelseskanon 2009.





Kjeld Andersen

Aldrig for sent at blive ædru. Kortvarig terapeutisk behandling synes at være effektiv.

Med de demografiske tendenser de kommende år med flere der når høj levealder, kan, alt andet lige, antallet af ældre med alkoholproblemer forventes at stige. Også blandt ældre øger alkohol risikoen for en lang række sygdomme ligesom den medicinske behandling af andre sygdomme kan blive påvirket. Tegn på for stort alkoholindtag er ofte "alderdomstegn" som vigende hukommelse og fald, hvilket er med til at alkoholindtagelsen overses. Ud over at disse emner kort bliver berørt præsenteres et nyt internationalt behandlingsstudie. Studiet er gennemført i Danmark, Tyskland og USA. Det er det første studie i verden der fokuserer på ældre og er gennemført samtidigt tværs over Atlanten. Resultaterne tyder på at selv kort terapeutisk indsat på 4 sessioner af ca. 1 times varighed over typisk 4 uger giver god behandlingseffekt.

Kjeld Andersen er professor og overlæge i psykiatri ved SDU og psykiatrisk afdeling i Odense. Han har gennem mange år været interesseret i ældre med psykiatriske lidelser. De senere år har interessen også inkluderet ældre med alkoholproblemer, og han er leder af et internationalt projekt om behandling af ældre med alkoholproblemer. Han er derfor tilknyttet Enheden for Klinisk Alkohol-forskning ved Klinisk Institut og Psykiatrien i Region Syddanmark.



Jakob Emiliussen

Sent opståede alkoholproblemer.

Nogle mennesker oplever, at de får alkoholproblemer, efter de er fyldt 60 år. Selvom fænomenet har været kendt siden 1970'erne er det begrænset hvor meget forskning der findes på området. I et studie der blev afsluttet i 2017 talte man med en gruppe af personer over 60 år, der havde fået alkoholproblemer sent i livet. Nærværende oplæg tager udgangspunkt i disse data og fokuserer på oplevelsen af sent opståede alkoholproblemer. Identitetstab, mestring af fysiske og psykiske problemer, den overordnede kultur omkring forbruget af alkohol og en sammenhæng mellem identitetsproblemer, det sociale liv, alkoholforbrug og storforbrug, er vigtige faktorer i et sent opstået alkoholproblem. Det er vigtigt, at disse faktorer belyses yderligere, og at resultaterne angående især identitet, søges implementeret i behandlingen af denne subgruppe af mennesker over 60 år, som har alkoholproblemer.

Jakob Emiliussen, cand. psych. aut. PhD, er postdoc ved det VELUX-finansierede projekt Ældrevel-færd og Alkohol – en vanskelig cocktail. Han har tidligere arbejdet med ældre og alkoholproblemer i hans PhD-afhandling. Han har også arbejdet i psykiatrien in Region Syddanmark og har i sit kliniske arbejde især beskæftiget sig med personlighedsforstyrrelser.





Lars Larsen

Det gode gamle liv – trivsel og mistrivsel blandt ældre mennesker?

Generelt set trives ældre mennesker så godt som, eller bedre end, de gjorde midt i livet. Alder i sig selv er ikke ensbetydende med dårlig trivsel! Sagen er imidlertid en anden, når det drejer sig om skrøbelige ældre mennesker med behov for hjælp og omsorg. I denne gruppe ligger trivslen for en stor dels vedkommende betydelig lavere end for gennemsnittet af befolkningen. For en del af disse faktisk så lavt, at det tyder på alvorlig stressbelastning og mulig depression. Men sådan behøver det ikke at være! Selv for de svageste ældre kan dårlig trivsel afhjælpes ved hjælp af psykoterapi. Center for Livskvalitet ved Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune har siden sidst i 2016 tilbudt gratis psykoterapi til ældre borgere med dårlig trivsel. I dette oplæg gennemgår centerchef Lars Larsen de foreløbige erfaringer og resultater.

Lars Larsen er professor v. psykologisk institut, Aarhus universitet samt centerchef for Center for Livskvalitet, Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune. Lars, som er cand. psyk. og Ph.D. fra Aarhus universitet, er internationalt anerkendt forsker og forfatter til en lang række videnskabelige artikler. Lars Larsen har tidligere været leder af Center for Geropsychologi på Psykiatrisk Hospital, Risskov, Aarhus samt været gæsteforsker ved Rockefeller University, NYC, NY, USA.



Bo Hejlskov Elvén

Håndtering af adfærdsproblemer ved demens?

Ældreomsorgen har ændret sig i de seneste 20 år. Andelen ældre med demens er øget kraftigt på plejecentrene. Det har medført et øget behov for metoder til håndtering af adfærdsproblemer. Oplæggets formål er at øge forståelsen for udadrettet adfærd, motorisk uro og selvskadeadfærd samt at tilføre effektive praktiske metoder for adfærdshåndtering ud fra et personcentreret perspektiv.

Bo Hejlskov Elvén er autoriseret psykolog og har arbejdet med udvikling af effektive metoder for adfærdshåndtering i mange år. Hans primære fokus er personen i centrum's rettigheder i en personcentreret ramme. Bo Hejlskov Elvén er forfatter til en række anerkendte bøger, bl.a. har han skrevet bogen *Adfærdsproblemer i ældreplejen* sammen med Charlotte Agger og Iben Ljungmann.



Program Ældrekonferencen

tirsdag d. 12. marts 2019

08.30 - 09.15 Ankomst og registrering

Formiddag: Buffet med hjemmebagt rugbrød. Glutenfrit brød og fuldkornsbrød m/alm. smør og laktosefri smør. Dansk ost og frisk flødeost med purløg. Pålæg og marmelade. Skyr og laktosefri yoghurt med toppings "Overnight" grød eller lignende. Juice og vand rensset med kul

Frokost: Dagens suppe med toppings. 2 kolde retter samt 1-2 varme retter med kød (fjerkræ, oksekød eller svinekød). Dagens fisk. Tilbehør (pasta, ris eller kartofler). Grøntsager samt 1 vegansk ret. Stor salatbuffet, hvor du kan blande din egen favorit salat m/dressing og olie/balsamico. Udvalg af forskelligt brød, fx økologisk rugbrød, glutenfrit brød og fuldkornsbrød m/alm. og laktosefri smør. Diverse oste. Dessert. Scandic vand – med og uden brus

Eftermiddag: Hjemmebagt kage eller crumble efter årstiden. Knækbrød – fuldkorn, surdej og glutenfri Rawbars. Spreads, fx avocadocreame, hummus eller frisk ost med granatæble, 2 slags frisk, hjemmelavet juice eller limonade samt vand rensset med kul

09.15 Velkommen

09.20 - 10.10 **Fra støv til Stones – udviklingen i ældres helbred gennem 150 år**

Kaare Christensen

Professor i epidemiologi og aldringsforsker, syddansk universitet

10.10 - 10.45 Pause

10.45 - 11.30 **Ny evidensbaseret tilgang til stress, angst og depression – lev mere, tænk mindre!**

Pia Callesen

Psykolog, ph.d., klinikchef, forfatter til bogen *Lev mere, tænk mindre* (2017) og doktor ved Manchester University

11.30 - 11.50 **Bjarne Hastrup**

Direktør for Ældresagen

11.50 - 13.00 Frokost

13.00 - 13.15 **Thyra Frank**

Ældreminister

- 13.15 - 13.45 **Aldrig for sent at blive ædru.**
Kortvarig terapeutisk behandling synes at være effektiv
Kjeld Andersen
Professor og overlæge i psykiatri ved SDU og psykiatrisk afdeling i Odense
- 13.45 - 14.05 **Sent opståede alkoholproblemer – hvad kan vi gøre?**
Jakob Emiliussen
Forsker v. forskningsenheden for klinisk alkoholforskning, SDU
- 14.05 - 14.35 Pause
- 14.35 - 15.15 **Det gode gamle liv – trivsel og mistrivsel blandt ældre mennesker? Hvordan kan vi hjælpe?**
Lars Larsen
Professor MSO ved Aarhus Universitet og centerchef i Center for Livskvalitet
- 15.15 - 16.00 **Håndtering af adfærdsproblemer ved demens? Hvordan i praksis?**
Bo Hejlskov Elvén
Psykolog, forfatter til bogen *Adfærdsproblemer i ældreplejen*
- 16.00 Farvel og på gensyn i 2020



PRISER

Deltagelse pr. person:	kr. 2.096,00
Gruppetilmelding (4 personer):	kr. 7.184,00
Tillæg – gruppetilmelding pr. person:	kr. 1.796,00

Eksempel: 5 samtidige tilmeldinger, pris i alt kr. 7.184,00 + kr. 1.796,00 = kr. 8.980,00

Alle priser er ekskl. moms.

Ved tilmelding bør fremgå navn, titel, arbejdsplads samt betalers cvr. eller Ean. nr.

TILMELDING

Ældrekonferencen tirsdag d. 12. marts 2019

Tilmelding foregår en særlig tilmeldingsside som findes her:

<https://ctku.nemtilmeld.dk/16/>

Hvis der opstår problemer med tilmeldingssiden eller lignende, så er I naturligvis altid velkomne til at sende en email til info@ctku.dk

Alle tilmeldinger er bindende.

Dog kan tilmeldinger godt "byttes", således at en anden person end den tilmeldte kan deltage i stedet for den oprindeligt tilmeldte. Ældrekonferencen skal blot informeres om dette senest dagen inden Ældrekonferencen.

Grupperabatter forudsætter samtidige tilmeldinger (min. 4 tilmeldinger på en gang). Altså i én og samme email. Senere tilmeldinger af flere deltagere kvalificerer ikke til rabat. Det er desuden en forudsætning for at opnå rabat, at der kan skrives én regning. Det vil bla. sige, at der kun skal anvendes ét EAN- eller CVR-nr. til opkrævning.

Ved betaling udover forfaldstid beregnes 2% rente pr. påbegyndt måned samt rykkergebyr 100,- kr. pr. rykker.

Ved tilmelding oplyses email på samtlige deltagere. Disse emailadresser bruges til at fremsende evalueringsskemaer efter konferencen, til oplysninger om eventuelle programændringer samt invitation og program til fremtidige konferencer. I samtlige emails oplyses tydeligt om, hvordan man frabeder sig fremtidige emails.



Ældrekonferencen d. 12. marts 2019

Tlf: 23 23 61 09

Cvr.nr. 32303471

Bank: Spar Nord

Registreringsnummer: 9280

Kontonummer: 4575631792

www.aeldrekonferencen.dk

info@aeldrekonferencen.dk

KØRSELSVEJLEDNING

Tog Gåafstand igennem parken fra Horsens Banegård

Taxa Det er let at få en taxa fra Horsens Hovedbanegård til Scandic Bygholm Park.
Turen fra stationen til hotellet tager normalt ca. 5 minutter.

Bil Frakørsel 57 på E45 (Horsens) herefter Vestvejen mod Horsens. I T-krydset ved Vejlevej (170) mod Horsens. Fortsæt ligeud af Ringvejen, indtil du kommer til Bygholm Slot og Park i Horsens C.

Fly 57 km fra Billund. Du kan tage lufthavnsbussen fra Billund Lufthavn til Q8-tanken ved motorvejens frakørsel 56 (se tidstabeller på www.billund-lufthavn.dk). Fra tankstationen kan du tage en taxa direkte til Scandic Bygholm Park.

