

## Tema på medlemsmøte FSF avd. Hamar 22 mars 2023

### Foredrag av Dr. Kjetil Høye.

Foredraget jeg kommer med denne gang, heter:  
**«Hvordan holde på «Det gode liv»? HELSETIPS ved lege Kjetil Høye.**

Foredraget varer i litt over en time og inneholder bl.a. dette:

-Litt om aldring og aldersprosesser

-Hva dør vi av?

**Hvordan kan vi forebygge/behandle følgende tilstander:**

-Hjerte- og karsykdom

-Sykdommer i øye

-Hørsel

-Demens

-Depresjon

-Diabetes

-Lungesykdom

-Nedsatt beintetthet

- «Slitasjegikt»

-Mage- og tarmsykdommer

-Sykdommer i bryst og underliv

-Mannehelse-plager (prostata, potens, m.m.) (Jeg har hatt egen «mannehelseklinikk». Kanskje skal vi vente med dette temaet til et eget mannehelsemøte??)

Poenget er å gi **«Gode råd for et langt liv med GOD LIVSKVALITET!»**