

Pressmeddelande

Från SÄS

2011-02-07 10:00

Hur förändrar man sitt beteende för en hälsosammare livsstil?

Frågan får svar i en av vårens hälsofrämjande föreläsningar på Södra Älvsborgs Sjukhus. Beteendeförändring är ett nytt tema i föreläsningsserien, som riktar sig till allmänheten. Alla intresserade kan kostnadsfritt ta del av den kunskap som sjukhusets föreläsare förmedlar inom sju teman; stresshantering, alkohol, matvanor, fysisk aktivitet, sömn, tobak och beteendeförändring.

- Många är idag medvetna om vad som är bra för hälsan, men det svåra är att omsätta det i praktiken. Den nya föreläsningen om beteendeförändring ger tips på hur man kan tänka och göra för att förändra sina vanor och få ett varaktigt resultat, säger Agneta Olofsson, hälsokoordinator och samordnare för föreläsningarna på Södra Älvsborgs Sjukhus.



Klicka här för [högupplöst bild på de hälsofrämjande föreläsningarna](#).

Föreläsningarna sker alltid på torsdagar och vårens program startar den 10 februari med temat stresshantering. Fem av vårens sju föreläsningar kommer att äga rum på SÄS i Borås och resterande på SÄS i Skene. De ämnen som tas upp i Skene är alkohol och fysisk aktivitet. Föreläsningarna ger besökarna inspiration och grundläggande fakta i ämnet samt belyser vad man själv kan göra för att främja sin hälsa. Föreläsare är sjukhusets egna specialister med bred kompetens och lång erfarenhet inom respektive område. Vårens program avslutas den 7 april med det nya temat beteendeförändring.

- Motivation och uthållighet är viktiga drivkrafter för att åstadkomma förändring. Samtidigt handlar det också om att sätta upp tydliga och mätbara mål, vilket är några av de saker som kommer att belysas under föreläsningen, säger Agneta Olofsson.

Sedan 2007 är Södra Älvsborgs Sjukhus ett hälsofrämjande sjukhus och medverkar i nätverket Hälsofrämjande sjukhus och vårdorganisationer, HFS. En viktig uppgift är därmed att fungera som en hälsoresurs för invånarna i närområdet, att sprida kunskap och ge verktyg för att ge möjlighet att förbättra den egna hälsan. Föreläsningarna är en del i detta arbete.

- Vårt huvuduppdrag som sjukhus är självklart att bota och lindra sjukdom, men vi både kan och ska använda vårt möte med patienten även till att främja hälsa i större utsträckning än vi hittills gjort. Sjukhuset är en viktig arena eftersom vi träffar en så stor del av befolkningen, säger Agneta Olofsson.

Vårens program

- 10 februari – Stresshantering, Borås
- 24 februari – Alkohol, Skene
- 3 mars – Matvanor, Borås
- 10 mars – Fysisk aktivitet, Skene
- 17 mars – Sömn, Borås
- 31 mars – Tobak, Borås
- 7 april – Beteendeförändring, Borås

Tid: 18:00 – 19:30

Plats: Konferenslokal Elin Odencrantssalen, SÅS Borås

Konferenslokal Arne Aldman, SÅS Skene

[Program för vårens hälsofrämjande föreläsningar](#) på SÅS.

Kontaktperson: Agneta Olofsson, hälsokoordinator, 033-616 12 36, 070-617 12 36
SÅS Pressjour 033-616 24 44

Publicerad av: Pernilla Augustsson Epost: pernilia.augustsson@vregion.se