

# Pressmeddelande

Från SÄS

2011-05-09 07:30

## Temavecka på SÄS - Ett friskare Sverige

**Ett friskare Sverige är en nationell uppmärksamhetsvecka kring mat och fysisk aktivitet, som på uppdrag av regeringen, genomförs den 9–15 maj, 2011. Syftet är att öka kunskapen och medvetenheten om goda matvanor och fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsan.**

Södra Älvsborgs Sjukhus är ett hälsofrämjande sjukhus och arbetar bland annat med områdena fysisk aktivitet och bra matvanor ur både medarbetar-, patient- och befolkningsperspektiv. Till exempel ordinerar fysisk aktivitet på recept (FaR) till patienter som ett komplement till sedvanlig vård i syfte att förebygga/behandla sjukdom/ohälsa. För medarbetare subventionerar personalklubben motionskort och anordnar olika friskvårdsaktiviteter.

- Genom att uppmärksamma denna vecka med information om fysisk aktivitet och bra matvanor vill vi kunna ge den enskilde individen möjlighet att själv kunna göra hälsosamma medvetna val inom dessa områden", säger Anna Svensson, dietist, som är en av de planeringsansvariga för sjukhusets aktiviteter under veckan. [Högupplöst bild på Anna Svensson \(jpg\)](#)

LIV 2000-studien avslöjar att svenskarnas fysiska prestationsförmåga inte förändrats de senaste tio åren men däremot är det en kraftig ökning av den generella övervikten och då främst bukfetman bland män i alla åldersgrupper

- Minskad stillasittande tid är bra för hälsan. Den som rör sig minst har mest att vinna på att börja röra på sig. säger Johanna Skatt, FaR-samordnare. [Högupplöst bild på Johanna Skatt \(jpg\)](#)

SÄS uppmärksammar denna vecka genom flera olika arrangemang.

### Information i sjukhusentréerna

Utställningsbord med information om mat och fysisk aktivitet kommer att finnas i anslutning till huvudentrén i Borås och i Skene. Borden kommer i viss utsträckning att vara bemannade med dietist och sjukgymnast.

### Matshow för medarbetare

Personalklubben anordnar en kostnadsfri matshow tisdagen den 10 maj kl 17.00-18.30 för medarbetare. Kockarna från Gastronomi Elva lagar nyttig och annorlunda picknickmat direkt från scenen i Elin Odencrants-salen. Under kvällen sker utlottning av picknickkorgar fyllda med kockarnas godsaker.

### Information och nyttiga alternativ

I personalmatsalen kommer gäster att bli påmind om vikten av bra matvanor och fysisk aktivitet genom information på borden. För de som beställt kakor/kaffebröd via catering under veckan kommer frukt skickas med som ett hälsosamt alternativ.

**Kontaktperson:** Anna Svensson, dietist, tfn 033 - 616 19 92  
Johanna Skatt, sjukgymnast, tfn 033-616 43 22

*Publicerad av:* Kerstin Holm Epost: [kerstin.holm@vgregion.se](mailto:kerstin.holm@vgregion.se)