

Pressmeddelande

Från SÄS

2011-10-12 08:00

Att göra hälsosamma val – en vinst för alla

Nu är det dags för höstens hälsofrämjande föreläsningar på Södra Älvsborgs Sjukhus. 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.

Föreläsningarna i våras var mycket omtyckta och välbesökta. Speciellt många deltagare lockade den nya föreläsningen om beteendeförändring.

Föreläsningen handlar bland annat om att ändra gamla vanor, att få kraft att genomföra förändringar och vad man kan göra för att få ett varaktigt resultat. Nu är programmet för höstens föreläsningar klart.

- Vi hoppas förstås att många har möjlighet att komma på föreläsningarna för att bli inspirerade av våra kunniga föreläsare säger Agneta Olofsson, hälsokoordinator och samordnare för föreläsningarna på Södra Älvsborgs Sjukhus.

SÄS har sedan flera år utvecklat en organisation kring det hälsofrämjande arbetet. Nu finns nedskrivna mål för verksamheterna att arbeta mer systematiskt med prioriterade frågor.

Några exempel är fysisk aktivitet på recept som vävs in mer och mer som en naturlig del i behandlingen. Patienter och medarbetare som röker har möjlighet att få ett professionellt rökavvänjningsstöd. Dessutom kommer många som söker vård få frågan kring riskbeteende när det gäller alkoholintag, för att man ska upptäcka ett tidigt riskbruk.

- Om du blir patient på SÄS, vill vi göra allt för att stötta dig att uppnå bästa möjliga hälsa, fortsätter Agneta Olofsson.

[Högupplöst bild på Agneta Olofsson \(jpg\)](#)

Föreläsningar inom sju teman

Föreläsningarna sker alltid på torsdagar och vårens program startar den 13 oktober med temat stresshantering. Fem av höstens sju föreläsningar kommer att äga rum på SÄS i Borås och resterande på SÄS i Skene. De ämnen som tas upp i Skene är stresshantering och matvanor. 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.

Välkommen till föreläsningar inom sju teman, som belyser vad du själv kan göra för att främja din hälsa.

- 13 oktober – Stresshantering, Skene
- 20 oktober - Fysisk aktivitet, Borås
- 27 oktober – Sömn, Borås
- 10 november – Alkohol, Borås
- 17 november – Matvanor, Skene
- 24 november - Tobak, Borås
- 1 december – Beteendeförändring, Borås

Tid: kl 18:00 – 19:30

Plats: Elin Odenkrantssalen SÄS Borås

Konferenslokal: Arne Aldman/System Märta, SÄS Skene

Kontaktperson: Agneta Olofsson tfn 033-6161000

Pressjouren tfn 033-6162444

Publicerad av: Charlotte Ader Epost: charlotte.ader@vgregion.se