

Pressmeddelande

Från SÄS

2013-11-14 07:56

Ta med en vän till SÄS hälsokvällar

Den 18-21 november anordnar SÄS tre hälsokvällar. Fyra levnadsvanor är i fokus, matvanor, fysisk aktivitet, tobak och alkohol. Det goda med levnadsvanorna är att du själv kan påverka dem. Alla intresserade är välkomna för att få inspiration, råd och personlig vägledning.



- Våra levnadsvanor har betydelse för hälsan och är en viktig pusselbit för vårt välmående i stort, säger Thomas Wallén, sjukhusdirektör. Jag hoppas att så många som möjligt tar chansen att få personliga råd kring levnadsvanor vid SÄS hälsokvällar.

Under hälsokvällarna kan du göra tester och få många goda råd och tips på hur du kan förbättra dina levnadsvanor. Små förändringar kan ge stora vinster och det är aldrig för sent att göra en förändring. På plats finns dietister, sjuksköterskor, läkare, sjukgymnaster, rökavvänjare med flera som hjälper dig med att utföra tester och svara på frågor.

Du kan t ex mäta ditt blodtryck, testa din lungfunktion, kontrollera ditt midjemått och ditt BMI. Vilka värden har du? Dricker du alkohol? Passa på att göra ett riskbruks-test för att se om ditt intag av alkohol ligger inom eller utanför gränsen för riskbruk.

Varför inte prova hur det känns vid ett "resa sig-sätta sig test"? Vet du hur man använder stegräknaren på bästa sätt? Lär dig att använda den och kombinera det med en aktivitetsdagbok. Det finns också utställningar med fakta kring goda levnadsvanor.

Ta gärna med dig en vän eller närstående till aktiviteterna för att tillsammans diskutera ämnen på plats eller efteråt.

[Högupplöst bild på ta med dig en vän-knappen \(jpg\)](#)



Under hälsokvällarna, se datum nedan, hålls också föreläsningen "Sunt & Sant", kl 17.30-18.30, med inslag kring de fyra levnadsvanorna.

Föreläsare är; Jan-Erik Varildengen överläkare lungmedicin, Ellinor Nylund sjukgymnast, Gunnar Gunnarsson sjuksköterska samt Linda Schiller och Kristina Wirén dietister.

Datum och tider

18/11 kl 16.30-19.30, SÄS Borås, huvudentrén

20/11 kl 16.30-19.30, SÄS Skene, huvudentrén

21/11 kl 16.30-19.30, SÄS Borås, huvudentrén

Hälsokvällarna är kostnadsfria och öppna för alla intresserade. Ingen föranmälan behövs.

Kontaktperson: Agneta Olofsson, tfn 033-6161000
Pressjouren, tfn 033-6162444

Publicerad av: Kerstin Holm Epost: kerstin.holm@vregion.se