

# Pressmeddelande

Från SÄS

2015-10-13 08:00

## Forsknings- och kvalitetsdagarna 19-23 oktober med utökat program

I år fylls i stort sett alla dagarna i veckan, 19-23 oktober, med aktiviteter för att så många som möjligt ska få tillfälle att ta del av den unika kompetens som finns på SÄS. Alla inslagen är på något sätt kopplade till sjukhusets fem fokusområden eller till fokusområden i sjukhusets forskningsstrategi. Nu är det hög tid att boka in någon intressant programpunkt bland det stora urvalet.



- Forsknings- och kvalitetsdagarna är en viktig plattform för intern kunskapsspridning men är också betydelsefulla dagar för att visa hur vården på SÄS utvecklas, säger Thomas Wallén.

SÄS tar under dagarna emot några gästföreläsare som särskilt välkomnas; Jan Nolin, Högskolan i Borås som talar om hur sjukhusen skiftar fokus från den analoga till den digitala patienten. Christina Fagerberg, Rickard

Wass och Marianne Bergren berättar om journal via nätet i VGR.

Bodil Jönsson reflekterar över tiden och om hur vården tillsammans med morgondagens äldre kan skapa mer tid för hälsan.



En ung kvinna som varit med om en livshotande situation, Shahrzad Kiavash, berättar om sin tuffa väg tillbaka efter en mycket allvarlig blodförgiftning.

Hon tvingades att amputera båda benen nedanför knäna. Inte långt därefter bestämde hon sig för att tävla i triathlon.

Shahrzad berättar om sin tuffa väg tillbaka, hur hon fick motivation att orka leva, börja träna och sätta upp nästintill ouppnåeliga mål. Föreläsningen går vid två tillfällen, både under torsdagen och

fredagen.

## Nytt i programmet

Nytt för i år är de nio klinisknära studiebesök som genomförs ute på enheterna under tisdagen och onsdagen. I besöket ingår en kort dragning och ett studiebesök. Kliniker som deltar är; Akutkliniken, anestesikliniken, barn- och ungdomskliniken, bild- och laboratoriemedicin, kirurgkliniken, kvinnokliniken, medicinkliniken, neuro- och rehabiliteringskliniken och

ortopedkliniken. Notera att besöken behöver bokas i regionkalendern. Programansvarig Eva Rahn.

[Läs programmet här.](#)

I årets SÅS Primaton 24h, sjukhusets problemlösnings- och innovationsmaraton, är det fyra grupper som tävlar om bästa lösningsförslag till två utmaningar. Utmaningarna handlar om utvecklingen av morgondagens vårdavdelning och morgondagens öppenvård. Programansvarig Anneli Schwarz.



I år är det fler prova på-aktiviteter jämfört med föregående år. Listan på prova på-aktiviteter är lång men varför inte testa att köra rullstol, titta på andningshjälpmedel, prova LUCAS-maskin eller göra en gånganalys? Det går också att ta del av biofeedback, hjälpmedel, prova att gipsa och hur man kan söka forskningspengar. Programansvarig Ewa Carlsson Lallo.

Läs gärna programmet där alla aktiviteter presenteras. Notera att vissa prova på-aktiviteter; hjärtgympa, basal kroppskänedom och rörelseanalys i gånglabbet, kräver anmälan i regionkalendern.

## Allmänhetens föreläsningar

Den 21 oktober kl. 17.00–20.00 anordnas en temakväll ”Min hälsa-mitt i livet - Hälsorecept för stillasittande, sömn och stress. Besökarna erbjuds också hälsotester från k. 17.00 och under hela kvällen. Alla är välkomna, ingen avgift.

### **Kl. 18.00-18.20 Res dig upp om du sitter för mycket**

Sitter du mycket till vardags? Då bör du försöka stå upp eller gå en runda då och då. Längre perioder av stillasittande påverkar dig negativt även om du på fritiden är fysiskt aktiv. Föreläsningen ger dig kunskap om riskerna med stillasittande och vad du kan göra för att undvika dessa.



Ellinor Nylund, fysioterapeut som föreläser om stillasittande. Foto Pernilla Lundgren, fotomedia.

### **Kl. 18.30-18.50 Sömnens betydelse för hälsan**

Sover du dåligt? Ungefär var tredje person har sömnbesvär då och då. De flesta behöver sova

mellan sex och nio timmar per dygn för att hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Föreläsningen ger dig kunskap om sömnens mekanismer och råd om vad du själv kan göra för att få till en god sömn.

#### **Kl. 19.00-19.20 Motverka den skadliga stressen**

Alla blir vi stressade någon gång. Men om stressen pågår under en länge tid kan kroppen ta skada. Därför är det viktigt med återhämtning och vila. Föreläsningen ger dig råd vad du självkan göra för att motverka stress och avslutas med en stresshanteringsövning.

Programansvarig för temakvällen är Anna Cavrak.

[Forsknings- och kvalitetsdagar](#)

---

**Kontaktperson:** Marianne Segenstedt, tfn 033-616 10 00

Pressjouren, 033-616 24 44

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