

KAROLINSKA LÄR UT

I SAMARBETE MED LIVSSTILSMOTTAGNINGEN, HJÄRTKLINIKEN

Livsstilsmottagningen erbjuder dig som är patient på Karolinska eller annan vårdinrättning i Stockholms läns landsting en föreläsningsserie i livsstil. Föreläsningarna är kostnadsfria och det går bra att delta vid ett eller flera tillfällen. Se det som ett recept på livsstilsråd. Välkommen!

LIVSSTIL PÅ RECEPT 2013

ONSD 10/4 SENASTE NYTT OM LIVSSTIL OCH HÄLSA

Kl 16.30-18.00 Överläkare, professor Mai-Lis Hellénus

SUNDKURS.SE – EN LIVSSTILSKURS PÅ NÄTET

Sjuksköterska Matthias Lidin

ONSD 17/4 KROPPEN BEHÖVER RÖRELSE

Kl 16.00-17.30 Sjukgymnast Ing-Mari Dohrn och sjuksköterska Matthias Lidin

MÅND 22/4 BÄSTA MATEN FÖR HÄLSAN

Kl 16.00-17.30 Dietist Michaela Sundqvist och överläkare, professor Mai-Lis Hellénus samt sjuksköterska Matthias Lidin

MÅND 29/4 SENASTE NYTT OM NIKOTIN OCH HÄLSA

Kl 16.00-17.30 Överläkare, docent Gunilla Bolinder

SMARTA VAL I VARDAGEN (ej nikotin)

Sjuksköterska Matthias Lidin

TISD 7/5 STRESS OCH BRIST PÅ SÖMN ÄR FARLIGT FÖR HÄLSAN

Kl 16.15-17.45 Sjuksköterska Matthias Lidin

PLATS: Nanna Svartz Auditorium, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna.

Lokalen ligger i anslutning till huvudentrén.

Patienten anmäler sig senast fredagen innan föreläsningstillfället. Anmälan sker via e-post med namn och telefonnummer till karin.bjorklund-jonsson@ki.se eller genom att ringa till 08-517 716 55. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Föreläsningarna är gratis!

RECEPT/LIVSSTIL

Receptutfärdaren anger genom signum vilka speciella försiktighetsmått som kan behövas iakttagas vid genomförandet av de fysiska aktiviteterna

- F** = Försiktig start
U = Undvik vissa aktiviteter
O = Inga speciella försiktighetsmått

Patientens namn:

Tog jag på KS / Janna

Till dig som vill förändra

din livsstil och må bättre!

Diagnos och ordination:

Patienten är i behov av goda livsstilsråd och

rekommenderas att delta i föreläsningsserien

Försiktighetsmått	F	
	U	
	O	X

LIVSSTIL PÅ RECEPT!

Dosering:

Onsdag 10/4 kl 16.30-18.00:

Senaste nytt om livsstil och hälsa.

Sundkurs.se - en livsstilskurs på nätet.

Onsdag 17/4 kl 16.00-17.30:

Kroppen behöver rörelse.

Måndag 22/4 kl 16.00-17.30:

Bästa maten för hälsan.

Måndag 29/4 kl 16.00-17.30:

Senaste nytt om nikotin och hälsa.

Smarta val i vardagen (ej nikotin).

Tisdag 7/5 kl 16.15-17.45:

Stress och brist på sömn är farligt för hälsan.

Receptutfärdare:

Livsstilsmottagningen, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna

Besöksider: 10/4, 17/4, 22/4, 29/4 och 7/5:

Nanna Svartz Auditorium, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna.

I anslutning till huvudentrén.

Anmälan:

Patienten anmäler sig senast fredagen innan föreläsningstillfället. Anmälan sker via e-post med namn och telefonnummer till karin.bjorklund-jonsson@ki.se eller genom att ringa till 08-51771655. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Föreläsningarna är gratis!