



Dato: 9. marts 2018

## Chris MacDonald og Ringsted kommune tager kampen op mod livsstilssygdomme

**Kom med til et gratis foredrag med sundhedsekspert Chris MacDonald, der med garanti kan inspirere dig til en sundere livsstil. Du kan også høre mere om muligheden for at få gratis, personlig livsstilsvejledning fra Ringsted Kommunes sundhedskonsulenter.**

Vil du i gang med en lidt sundere hverdag, men synes du, at det er svært at holde motivationen oppe? Kom med til et gratis foredrag med sundhedsekspert Chris MacDonald, der med garanti kan inspirere og motivere dig.

Det foregår tirsdag den 10. april kl. 19.00-21.00 i Ringsted Kongrescenter.

Det er gratis at komme med til foredraget, men du skal tilmelde dig via hjemmesiden [ringsted.liva-app.dk](http://ringsted.liva-app.dk).

På dagen kan du også møde Ringsted Kommunes sundhedskonsulenter og tale med nogle af de personer med livsstilssygdomme, som allerede har fået glæde af at ændre livsstil.

### En U-vending for et bedre liv

Livsstilssygdomme som KOL, diabetes, hjertesygdomme og overvægt er en ubehagelig del af hverdagen for mange mennesker – også i Ringsted Kommune.

Siden efteråret har Ringsted Kommune derfor tilbudt gratis og personlig hjælp til borgere med alvorlige livsstilssygdomme. I øjeblikket er 100 personer med i den digitale livstilsvejledning LIVA, men der er plads til flere, fortæller Susanne K. Larsen, sundhedskonsulent i Ringsted Kommune.

”Vi håber, at 2-300 borgere vil være med i den digitale livstilsvejledning, og vi ved, at det kan have en stor effekt. Det kan nemlig være svært at ændre livsstil, men med det nye LIVA program bliver man fulgt nøje af en personlig vejleder, der kan give én den støtte og det ekstra skub i hverdagen, som kan gøre forskellen,” siger hun.

Alle borgere med en alvorlig livsstilssygdom vil have gavn af en ny og sundere livsstil. Mange kan endda skære ned på medicinen eller helt undgå den, fortæller Susanne K. Larsen.

Ringsted Kommune  
Erhvervs-, Fritids- og  
Kommunikationscenter

Kommunikation  
Rønnedevej 9  
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00  
Dir.: +45 57 62 82 15  
Mail: [jelu@ringsted.dk](mailto:jelu@ringsted.dk)

[efkcenter@ringsted.dk](mailto:efkcenter@ringsted.dk)  
[www.ringsted.dk](http://www.ringsted.dk)  
EAN: 5798007643362



Ringsted  
Kommune

"Formår de at ændre deres livsstil, vil de få mere overskud i hverdagen og samtidig et både bedre og længere liv," siger Susanne K. Larsen.

### **Sådan kommer du i gang med LIVA**

Du kan ringe til Ringsted Kommune Sundhedsteam på 57 62 80 32, eller du kan tilmelde dig på Ringsted.liva-app.dk.

Herefter bliver du kontaktet af den personlige vejleder. Kan du være med i programmet, starter samarbejdet herfra med din personlige vejleder. Det hele foregår fra computer, tablet eller smartphone.

### **Fakta om livsstilssygdomme**

- 320.000 danskere lider af KOL. (Kilde. Danmarks Lungeforening)
- Mere end 500.000 voksne (13%) er svært overvægtige med et BMI over 30. (Kilde. Sundhedsstyrelsen)
- Mere end 300.000 danskere lider af diabetes 2. Og 750.000 skønnes af have et forstadium til sygdommen. (Kilde: Diabetesforeningen)
- Mere end 466.000 danskere lever med en hjerte-karsygdom. (Kilde: Hjerteforeningen)

***Til redaktionerne: For yderligere information kontakt venligst***

Susanne K. Larsen, sundhedskonsulent i Ringsted Kommune, tlf. 22 76 26 90