



Dato: 26. januar 2018

Få råd til at komme i gang med en sundere livsstil

Siden efteråret har Ringsted Kommunes Sundhedsteam brugt et nyt redskab til at hjælpe personer med livsstilssygdomme som diabetes, KOL eller overvægt. Kom til café-arrangement den 8. februar og hør mere om, hvordan du kan komme i gang med en sundere livsstil.

På bare to måneder har mere end 80 borgere med livsstilssygdomme fået hjælp til en sundere hverdag med en mere personlig vejledning fra Sundhedsteamet i Ringsted Kommune. Det er blevet muligt med et samarbejde mellem Ringsted Kommune og LIVA, der er en digital livsstilsvejledning med en personlig vejleder.

Med appen kan deltagerne indtaste deres egen motionsaktivitet og kost, og de kan kommunikere direkte med en personlig vejleder ud fra deres egen motionsstatistik og målsætninger.

For deltagerne er det mere motiverende selv at kunne følge sine fremskridt, og appen giver dem mere fleksibilitet til deres motion. Vejlederne kan i højere grad give mere præcis og konkret vejledning til de enkelte deltagere, når de selv opdaterer deres motion og kost, fortæller Susanne K. Larsen, sundhedskonsulent i Ringsted Kommune.

”Det giver et klart billede af vores deltageres aktiviteter, og det er derfor lettere at give dem en personlig vejledning, der passer til netop deres situation og deres hverdag. Samtidig kan de bede vores vejledere om konkrete råd om de personlige udfordringer, som de kan have ved at motionere i deres hverdag, og vi kan hurtigere give dem præcise svar,” siger Susanne K. Larsen, sundhedskonsulent i Ringsted Kommune.

At motionen foregår ud fra en personlig app, har også vist sig at spare tid for både vejledere og deltagere. Og deltagerne kan mødes i et fælles digitalt forum, lægge egne billeder op og se, hvornår de kan forvente svar fra en vejleder på deres spørgsmål. Desuden er der færre afbud til møder mellem deltager og vejleder.

Få råd til en sund hverdag

Har du lyst til at høre mere om, hvordan Sundhedsteamet arbejder med sundere hverdag for folk med livsstilssygdomme? Og vil du selv have råd om, hvordan du kan komme i gang med et lidt sundere liv? Kom med til café-møde:

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

efkcenter@ringsted.dk
www.ringsted.dk
EAN: 5798007643362



Ringsted
Kommune

- Torsdag den 8. februar 2018 kl. 19.00-20.30 i Multisalen i Ahorn Hallen, Ahorn Allé 48, 4100 Ringsted.

Her kan du møde sundhedskonsulenter fra Ringsted Kommune, og en medarbejder fra LIVA Health Care vil også være til stede. Du kan også møde nogle af de deltagere, der har brugt LIVA til at ændre livsstil. Arrangementet er gratis, og der er rig mulighed for, at du kan få svar på dine spørgsmål om en sund livsstil.

Tilmeld dig hos Susanne K. Larsen med navn og antal personer, I kommer, på mail skl@ringsted.dk eller mobiltelefon 22 76 26 90 – læg en besked på svarer eller send en sms.

Kom i gang med en sundere livsstil

Har du en livsstilssygdom, eller er du i risiko for at få én, kan du måske få hjælp af LIVA-appen og en personlig vejleder. Du kan enten ringe til Ringsted Kommunes Sundhedsteam på tlf. 57 62 80 32, skrive en mail til liva-app@ringsted.dk eller tilmelde dig på www.liva-app.dk/ringsted. Herefter bliver du kontaktet af den personlige vejleder, der vurderer, om du vil have glæde af at være med i programmet.

Til redaktionerne: For yderligere information kontakt venligst

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