2012-09-03

Pressmeddelande:

**Stort intresse för evidens kring sambandet mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa**

Forskning visar att motion och rörelse både kan förebygga och behandla ångest, depression och andra sjukdomstillstånd. Fysisk aktivitet på recept har funnits sedan 2001 för flera olika sjuk-domstillstånd inom både psykiatri och den somatiska vården. De senaste åren har dessa förskrivningar ökat i hela landet, men allra mest inom Västra Götalandsregionen där de ökat från 4000, år 2010, till 60 000 under år 2011- en ökning med 1400 %.

Den **5 september 2012** välkomnas media till en temadag om sambandet mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa. Arrangemanget, som är fullsatt sedan länge, vänder sig till praktiker, forskare, brukare och allmänheten och arrangeras av FoU Sjuhärad Välfärd och Institutionen för Vårdvetenskap vid Högskolan i Borås. FoU Sjuhärad Välfärd är kompetenscentrum för forskning och utveckling inom välfärdsområdet med fokus på samverkan mellan hälso-, sjukvård och socialtjänst. Ägarparter är kommunerna i Sjuhäradsområdet, Västra Götalandsregionen och Högskolan i Borås.

Moderator och föreläsare:

* **Dan Andersson**, universitetsadjunkt i Idrott med inriktning mot hälsa. Han har en lärartjänst vid Högskolan i Borås och undervisar både i fristående kurser och på sjuksköterskeprogrammet. Han är också verksam som föreläsare och läromedelsförfattare.

Föreläsare:

* **Ingibjörg Jonsdottir**, docent och ansvarig för forskning och utveckling på Institutet för Stressmedicin, som är en avdelning inom Hälsa och Stressmedicin, Västra Götalandsregionen. Hennes avhandling (1996) handlade om fysisk aktivitet och immunförsvaret. Hennes forskningsområde är fysisk aktivitet, stress och hälsa.
* **Jill Taube**, psykiatriker i Stockholms läns landsting. Hon är bland annat projektledare för FaR, fysisk aktivitet på recept, samt ansvarig för implementeringen av Handlingsprogram för fetma och övervikt i Stockholms läns landsting. Hon menar att fysisk aktivitet är ett viktigt inslag i arbetet mot depression och ångest.

Tid och plats:

Kl. 13.00–16.30, Sparbankssalen, Högskolan i Borås.

Temadagen är kostnadsfri. Kaffe serveras till självkostnadspris.  
Meddela gärna att ni kommer.

Kontaktpersoner:

Lolo Lebedinski, samordnare, FoU Sjuhärad Välfärd, telefon 033-435 42 02, mobil: 0734-61 19 88  
Anna Nilsson, kommunikatör, FoU Sjuhärad Välfärd, telefon: 033-435 47 90, mobil: 0732-30 59 30