 

PRESSMEDDELANDE  
2013-02-12

Apotek Hjärtat och GIH i samarbete

Piller inte alltid rätt medicin

**Föratt ge varje kund bättre hälsa och större välbefinnande är det viktigt att förstå individens behov och hur små förändringar i vanor kan ge stora positiva effekter på vår framtida hälsa. Apotek Hjärtat inleder därför ett samarbete med Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) kring studien LIV 2013. Studien ger en aktuell bild av hur svenskarna mår.**

Den vardagliga motionen har stor betydelse för människors livskvalitet. Genom att mäta allmänhetens nivå av fysisk aktivitet och kondition kan man med relativt stor säkerhet förutspå vilken belastning som kommer att ligga på vården i framtiden. Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, genomför nu studien LIV 2013 i syfte att spegla svenskars motionsvanor och kondition. Tidigare studier har visat att bättre levnadsvanor många gånger kan ersätta medicinering.

- Alla har möjlighet att påverka sin hälsa. Uppskattningsvis rör vi oss ett helt maratonlopp mindre i veckan än vad vi gjorde på 50-talet. En daglig dos fysisk aktivitet kan göra underverk för folkhälsan och livsstilssjukdomar är inget vi måste ha, säger Mats Börjesson, professor i folkhälsa vid GIH och ansvarig för LIV 2013.

Framtidens apotek kommer att hjälpa till med tjänster som håller kunden frisk – och då inte bara med stöd av läkemedel.

- Vi vill finnas till för våra kunder inte bara när de är sjuka, utan även arbeta förebyggande för att människor ska förbli friska. Lärdomarna från samarbetet kommer att hjälpa oss att ta fram tjänster och förbättra vårt hälsofrämjande arbete och rådgivning, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

- Det är glädjande att Apotek Hjärtat bidrar till GIH:s forskning om folkhälsa. En ökad kunskap om hur små förändringar i fysiska vanor kan förbättra vårt välbefinnande och bidra till en bättre hälsa är angeläget för både individen och samhället, säger Karin Henriksson Larsén, rektor på GIH.

Apotek Hjärtat bidrar finansiellt till GIH:s studie om svenskars hälsostatus: LIV 2013. Genom samarbetet vill GIH och Apotek Hjärtat höja medvetenheten om vikten av fysisk rörelse.

**Om LIV 2013**LIV 2013 är en fortsättning av LIV 2000 och LIV 90. Syftet med LIV-studierna är att spegla motionsvanor, fysisk aktivitet, fysisk prestationsförmåga, livsstil och levnadsvanor bland   
2 000 svenskar i åldrarna 20-65 år och jämföra dessa över tid. Mats Börjesson, professor i folkhälsa, och professor Björn Ekblom ansvarar för LIV 2013.

**För mer information kontakta:**Mats Börjesson, professor i folkhälsa GIH, 0705-29 83 60, [mats.borjesson@gih.se](mailto:mats.borjesson@gih.se)

Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, tel 08-120 53 711 eller 070-202 85 86

Charlotte af Klercker, presschef Apotek Hjärtat, tel 0707-297 327, charlotte.af.klercker@apotekhjartat.se

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, vid Stockholms Stadion är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare och hälsopedagoger. Inom GIH bedrivs också avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På Gymnastik- och idrottshögskolan arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter. Under 2013 firas att GIH har varit verksam i 200 år med olika aktiviteter, föreläsningar, seminarier och en jubileumstillställning i Stadshuset inför årsdagen den 5 maj.*

*Apotek Hjärtat vill ge varje kund bättre hälsa och välbefinnande genom personligt bemötande, bredare sortiment och utökade tjänster. Apotek Hjärtat är Sveriges största privata apoteksaktör med över 275 apotek runt om i landet. Omsättningen är drygt 7 miljarder kronor.*