

...hvad vi spiser - 24.000 smittes hvert år med ... - spiser varieret og bevar normalvægt ... - Sola
...ateret til rygning - spar på ... - sluk tørst ... - ud af tolv rammes af kræft i huden ... - rygge
... - rygere har fordoblet risi ... - en ud af tolv rammes af kræft i huden ... - rygge
... barnløshed - max 5 genst ... - på en gang - for ... - get alkohol sætter sine spor - rygning ... an føre
... og fingre - max 30% fe ... - hver år dør 4000 d ... - kere af rygerlunger - motion nedsætter ... risikoe
... mindre for din sundheds ... - løb en tur og u ... - sygdom - 60 minutters fysisk aktivitet til bør
... elding i Danmark skyldes str ... - Rygning dræber ... - stress betyder 3000 førtidspensionister - rygning
... af usikker sex - Alkohol er ... - hvert år medvirkende ... - 100 dødsfald - rygning er skyld i 1000 dødsfald
... rtigt - max ½ liter sodavand ... om ugen - Gi alle et ... - valg - sødevarer er tomme fødevarer - Hver f
... af mælk om dagen - motio ... nedsætter nikotintr ... - 1400 dør hvert år af stress - 14 genstande f
... gennemsnitligt 10 år tidlige ... - ikkerygere - spis ris ... - ra eller kartofler hver dag - 5000 tilfælde af fø
... ene øger risikoen for moder ... - hærkekæft med 55% ... - ru ned for solen mellem 12 og 15 - Alkohol slår

Vi ved det... Vi har nemlig hørt det mange gange før... De fleste af os kan endda gentage slogans som 'Seks stykker frugt og grønt om dagen', 'Kvit smøgerne' og 'Du bliver, hvad du spiser'. Alle ved, at det ikke er sundt at ryge. Vi ved, at vi skal dyrke rigeligt med motion, og vi ved, at grøntsager er sundere end pomfritter. Vi ved det. Alligevel handler vi ikke altid efter det.

Viden om sundhed er essentiel for at arbejde med at fremme sundheden. Men viden alene skaber hverken motivation, beslutning eller mestring af nye vaner. Der skal mere til at rykke ved adfærden. På samme vis kan viden alene heller ikke forhindre, at vi falder tilbage i gamle vaner. At ændre sundhedsadfærd er en udfordring som kræver, at man i arbejdet med sundhed også mestrer en effektiv, målrettet og strategisk kommunikation.

Gribskov Kommunes årlige sundhedskonference sætter i 2009 fokus på 'adfærdsændrende sundhedskommunikation'. På konferencen vil deltagerne få et indblik i effekten af forskellige kommunikationsmetoder, og blive præsenteret for redskaber, som efterfølgende kan anvendes i arbejdet med at øge sundheden i Gribskov Kommune.

Vel mødt!

Ole Christian Pedersen

Formand for Sundhedsudvalget

mensnitligt 10 år
 øger risikoen for
 tidlige død
 til impotens - g
 n for pludselig h
 n og unge - ryg
 er direkte årsag
 om måneden. Kv
 anden ryger dør
 for kvinder om u
 tidspension om
 næsten hver 20

rygere - spis r
 modermærkekræft med 55%
 ikkerygere - brug hat og
 alle by-pass operationer
 død - regelmæssig motion
 er skyld i 30% af alle hjerte
 af alle hjertesygdomme -
 øgerne - 21 genstande for
 rygning - lyt til din krop -
 Vi bliver hvad vi spiser - 24
 er relateret til rygning-
 sker ihjel - rygere har fordo

pasta eller kartofler hver dag - 5000 tilfælde
 Skru ned for solen mellem kl. 12 og 15 - Alkoho
 skygge - motion reducerer stress - mindst
 øres på rygere - hver 30. sekund dør en af
 varer kroppen sund og ras - rygning tegner
 -sygdomme - seks stykker frugt og grønt om
 ess er skyld i 30.000 hospitalindlæggelser å
 end om ugen - Husk solcreme -30 minutters
 øgning er skyld i 14.000 dødfald om året - Ry
 smittes hvert år med klamydia - Fisk to gange
 på fedtet - sluk tørsten i vand - spis variere
 et risiko for blodprop i hjeret - en ud af tolv


af førtidspens
 klar faktor 15 - klar
 kræft - tol
 g for 24% af
 dagen - ca. h
 gt -hvert år
 motion om dag
 ning giver dår
 ge om ugen -
 g bevar norm
 mmes af kræ

Program

14:30 – 15:00	Ankomst og registrering
15:00 – 15:10	Velkomst v./ Ole Christian Pedersen, Formand for Sundhedsudvalget.
15:10 – 15:20	Introduktion til dagens program
15:20 – 16:10	"Hvorfor gør patienterne ikke som jeg siger? De ved jo, at jeg har ret" v./ Julie Sander, cand.mag i sprogpsykologi og specialist i sundheds- og adfærdskommunikation.
16:10- 16:30	Pause
16:30 – 18:00	Workshops: A. "Den motiverende samtale" v./ Sune Rubak, Ph.d og Cand.med. B. "Risikokommunikation – kan vi skræmme målgruppen til ændring?" v./ Peter Dalum, Ph.d og Cand.comm. C. "Den moralske pegefinger – hvad er der i vejen for at moralisere og præcisere, hvad der er sundt?" v./ Ida Husby, Ph.d og Master of Public Health. D. "Når det du siger, bliver hørt på en helt anden måde!" v./ Julie Sander, cand.mag i sprogpsykologi og specialist i sundheds- og adfærdskommunikation. Indhold i de fire workshops er nærmere beskrevet på www.gribskov.dk/sundhedskonference .
18:00 – 18:45	Velbekomme - en sund og indbydende buffet
18:45 - 19:00	Så tager vi det ene ben frem...
19:00 – 19:30	"Adfærdskommunikation – forstå din målgruppe" v./ Peter Dalum, Ph.d og Cand.comm. Effektiv sundhedskommunikation kræver, at man kommunikerer på målgruppens præmisser - hvordan gør man det i praksis?
19:30 – 20:00	"Hvor sidder motivationen?" v./ Marianne Florman, tidligere håndbold landsholdsspiller, foredragsholder og pt aktuel i DR programmet "Ha' det godt".
20:00 - ?	Networking og slut

Praktisk information

Sted:	Gilleleje Kursuscenter Tinkerup Strandvej 8A 3250 Gilleleje
Dato og tidspunkt:	Torsdag d. 30. april fra kl. 14.30 - 20.00.
Pris:	Det er gratis at deltage
Tilmelding:	Du kan se, hvordan du tilmelder dig samt finde yderligere information om oplægsholdere og indhold i de fire workshop på: www.gribskov.dk/sundhedskonference
Tilmeldingsfrist:	Tilmeldingsfrist er tirsdag d. 14. april . OBS! Bemærk at der er et begrænset antal pladser.
Kontakt oplysning:	Yderligere oplysninger kan fås på: <input type="checkbox"/> www.gribskov.dk/sundhedskonference <input type="checkbox"/> Konsulent Lykke Dressel, ldre@gribskov.dk , tlf. 72497687



Gribskov Kommune,
Rådhusvej 3
3200 Helsingør

Tlf. 72 49 60 00
www.gribskov.dk