

Vårdcentraler hjälper till att uppfylla nyårslöften

Vårdcentralen är inte bara en plats man går till när man redan blivit sjuk. I vårdcentralernas uppdrag i Uppsala län ingår också ett tydligt uppdrag om förebyggande hälsovård. Det har Caremas tre vårdcentraler i länet tagit fasta på och erbjuder under 2011 grupper inom många olika områden för dem som vill stärka sin hälsa och förebygga sjukdom. Den som exempelvis vill få hjälp att uppfylla sina nyårslöften att sluta röka eller gå ner i vikt kan vända sig till vårdcentralen.

- Gruppverksamhet är bevisat effektivt på flera sätt. Bland annat för att deltagarna kan utbyta erfarenheter och lära av varandra. Dessutom kan man effektivt arbeta i tvärprofessionella team som kan tillföra olika kunskaper, säger Inga-Britt Öberg, verksamhetschef vid Sävja Vårdcentral.

Carema Sjukvård driver tre vårdcentraler i Uppsala län, i Enköping, Sävja och Liljeforstorg. De erbjuder grupper inom bland annat viktminskning, sluta röka, astma/KOL, spädbarnsmassage, smärtekurs, stress, sömnproblem och diabetes.

Under hösten 2010 har en hel del grupper varit igång och erfarenheterna är goda.

- Vi månar om våra kunders hälsa. Det är bättre att vi som vårdgivare förebygger sjukdomar, än att vi måste bota dem när de redan uppstått. Många folksjukdomar kan också behandlas med mycket gott resultat i grupp, som diabetes, astma/KOL, smärttillstånd och sömnproblem, säger Nasrin Abar, verksamhetschef vid Liljeforstorgs Vårdcentral.

För mer information kontakta: Lasse Källström, regiondirektör Carema Sjukvård Region Mitt, telefon 0706-808168, eller någon av verksamhetscheferna vid Caremas tre vårdcentraler i Uppsala län:

Liljeforstorg: Nasrin Abar, telefon 070-832 83 30

Sävja: Inga-Britt Öberg, telefon 070-832 89 95

Enköping: Magdalena Sjöholm, telefon 070-845 06 40

Carema Sjukvård AB är ett av Nordens ledande sjukvårdsföretag med verksamhet inom specialistvård, primärvård, psykiatri och bemanning i Sverige och Norge. Carema Sjukvård ingår tillsammans med systerföretagen Carema Care och Mehiläinen i Ambea AB.