

INDHOLD

Forord	
<i>Kronprinsesse Mary, PsykiatriFondens protektor</i>	5
Sundhedsstyrelsens forord	
<i>Else Smith, centerchef, og Barbara Hjalsted, afdelingslæge, Sundhedsstyrelsen</i>	7
1 Introduktion til bogen	11
<i>Jes Gerlach, PsykiatriFondens formand</i>	
2 Nogle grundlæggende virkninger af fysisk træning	14
<i>Professor Bente Klarlund, overlæge ved Center for muskelforskning, Rigshospitalet</i>	
3 Kognitiv fitness: Kroppens betydning for hjernens funktion	22
<i>Henning Kirk, forfatter og læge, dr.med.</i>	
4 Fysisk aktivitet i psykiatrien	30
<i>Overlæge Merete Nordentoft, Psykiatrisk afdeling, Bispebjerg Hospital</i>	
5 Psykiatrien i bevægelse	36
<i>Jan Svendsen, leder af Idrætshuset for psykisk syge, København</i>	
6 Kropsbevidsthed, fysisk aktivitet, motion og idræt i et fysioterapeutisk perspektiv	48
<i>Ledende fysioterapeut Lene Nyboe Jacobsen, Danske Fysioterapeuter</i>	
7 Fysisk aktivitet og kostændringer på et stort psykiatrisk hospital	54
<i>Lægelig direktør Søren Bredkjær, Sct. Hans Hospital, Roskilde</i>	
8 Motion og kost på et aktivitets- og samværssted for sindslidende: Små skridt – store succeser	60
<i>Therece Rasmussen, tidligere leder af aktivitets- og samværsstedet Sidelinien</i>	
9 Livsstilsprogrammet Løsninger for Livet: En indsats, der gør en forskel	69
<i>Projektleder Claus Mark Nielsen, Eli Lilly Danmark</i>	
10 Glem ikke den sunde kost	80
<i>Klinisk diætist Margit Sandberg, Psykiatrisk Informationscenter, Vejle Amt</i>	
11 Motionens betydning for den gode nattesøvn – og dermed for fysisk og psykisk sundhed	94
<i>Overlæge Jes Gerlach, PsykiatriFonden</i>	
12 Motion – en fast del af behandlingen i psykiatrien	103
<i>Overlæge Dorte Sestoft, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab</i>	