



Min hälsa



Region Örebro län

Innehållsförteckning

Min hälsa	3
Mat	4
Fysisk aktivitet - rörelse och träning	8
Sömn	12
Tobak – röka/snusa	16
Alkohol	20
Droger	24
Tandvård	26
Spelberoende	30
Källor	34

Region Örebro län / Område nära vård / Vuxenhabiliteringen / Version 3 / 2022-09-20

Broschyren är skapad av: Linda Westling, Marie Matérne (verksamhetsutvecklare) och Ebba Elfstrand (kommunikatör).

Broschyren är beslutad av: Elisabeth Ljunglöf (verksamhetschef).

Min hälsa

Jag kan göra mycket för att förbättra min hälsa.

För att jag ska må bra är det viktigt att jag:

- Tar hand om min kropp och min psykiska hälsa.
- Mår bra i mina relationer med vänner och anhöriga.

Jag kan läsa om

- Varför det är bra att jag slutar med eller ändrar en vana.
- Vad som är farligt med en vana.
- Vad jag kan göra för att förändra en vana.
- Vem jag kan kontakta för att få hjälp.
- Var jag kan hitta mer information.



MAT

*” Vad jag äter påverkar hur jag mår.
Att äta nyttig mat är bra för min kropp och hjärna.”*

Fördelar med att äta nyttig mat

- Min kropp mår bättre och jag känner mig piggare.
- Min kropp behöver kolhydrater, fett, proteiner, vitaminer och mineraler varje dag.
- Jag har lättare att gå ner i vikt och hålla min vikt.
- Jag minskar risken för magproblem, nedstämdhet, irritation och oro.
- Jag minskar risken för högt blodtryck, yrsel, huvudvärk och trötthet.
- Jag minskar risken för obesitas/fetma. Väger jag mycket ökar risken att få hjärtsjukdomar, stroke, typ 2-diabetes och cancer.

Tips

Välj gärna nyckelhålmärkta produkter. De innehåller mindre fett, mindre socker, mindre salt och mer fibrer.



Vad kan jag göra för att förbättra mina matvanor?

- Planera när och vad jag ska äta. För att komma ihåg kan jag ställa in ett larm på mobilen eller skriva upp det i kalendern.
- Äta mat på samma tider varje dag (3 mål om dagen - frukost, lunch och middag).
- Äta långsamt.
- Äta frukt, bär och grönsaker. Livsmedelsverket rekommenderar 500 gram om dagen.
- Äta fisk och skaldjur tre gånger i veckan, då får jag många ämnen som är nyttiga för kroppen.
- Äta minde än 500 gram chark och rött kött (kött från ko, gris, lamm, vilda djur och ren) i veckan.
- Dricka vatten när jag är törstig. Undvika söta drycker såsom läsk, saft, juice och alkohol.
- Välja fullkorn när jag ska äta pasta, bröd, gryn och ris.
- Välja magra, osötade mejeriprodukter.
- Välja nyttiga oljor när jag lagar mat, till exempel rapsolja.
- Undvika att äta godis, kakor, fikabröd, glass och annat med mycket socker i. De innehåller många kalorier som gör att jag lättare går upp i vikt.

Foto av Ella Olsson från Pexels



Hitta ditt sätt

Att äta **grönare, lagom mycket och röra på dig**



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol



Livsmedelsverket

Här kan jag hitta mer information

www.livsmedelsverket.se

FYSISK AKTIVITET

- rörelse och träning

”Fysisk aktivitet gör att jag känner mig piggare och starkare. Det minskar stress och jag sover bättre.”

Fördelar med fysisk aktivitet

- Min kropp mår bättre och jag känner mig piggare och gladare.
- Jag får starkare muskler och skelett.
- Jag får ett starkare immunförsvar - vilket gör att jag inte blir sjuk lika lätt.
- Jag har lättare att gå ner i vikt och hålla min vikt.
- Jag får bättre rörlighet och balans och det gör att jag minskar risken för att ramla.
- Jag kan känna mig mindre stressad och orolig.
- Jag sover bättre.
- Jag minskar risken för trötthet.
- Jag minskar risken för nedstämdhet och depression.
- Jag minskar risken att känna mig stel och ha ont i kroppen.
- Jag minskar risken för högt blodtryck, yrsel, huvudvärk och trötthet.
- Jag minskar risken för obesitas/fetma. Väger jag mycket ökar risken att få hjärtsjukdomar, stroke, typ 2-diabetes och cancer.

A photograph of a person in a wheelchair in a gym. The wheelchair is black with a large front wheel and a smaller rear wheel. The person is wearing a blue and red shirt and is holding the handle of a piece of gym equipment. The background is a blurred gym with various machines and equipment.

Enligt folkhälsomyndigheten bör jag

- Vara fysiskt aktiv i minst två timmar och trettio minuter i veckan (till exempel 5 snabba promenader, 30 minuter per gång).

Eller

- Träna hårt så att jag blir andfådd och svettig minst 75 minuter i veckan (till exempel löpning eller gympa).
- Träna min styrka och balans.

*”All rörelse är bra för min kropp.
Det är bättre att jag rör mig lite än inte alls.”*

Vad kan jag själv göra för att röra på mig mer?

- Ta cykeln eller gå istället för att åka bil.
- Använda trappor i stället för att åka hiss eller rulltrappa.
- Kliva av bussen en hållplats tidigare så att jag måste gå längre.
- Parkera bilen längre bort på parkeringen så att jag måste gå längre.
- Röra mig samtidigt som jag pratar i telefon.
- Göra pausövningar om jag sitter still för länge.
- Planera när jag ska röra på mig och vad jag ska göra. För att komma ihåg kan jag ställa in ett alarm på mobilen eller skriva upp det i kalendern.
- Träna med en kompis, för att det kan vara lättare att träna tillsammans.
- Använda en stegräknare eller en träningsapp för att öka min motivation.
- Hitta en aktivitet som jag tycker är kul. Det är lättare att komma igång om jag väljer något som jag tycker är roligt att göra.
- Skriva ner mål på träning eller berätta för andra vad jag ska göra, då blir det synligt.
- Jag kan till exempel: städa, laga mat, gå och handla, promenera, cykla eller dansa. All rörelse är bra för mig.

Här kan jag hitta mer information

www.fyss.se

www.1177.se



SÖMN

”En vuxen person behöver sova 6-9 timmar per natt för att hjärnan och kroppen ska må bra.”

Fördelar med bra sömn

- Min kropp mår bättre och jag känner mig piggare.
- Jag får ett starkare immunförsvar - vilket gör att jag inte blir sjuk lika lätt.
- Jag har lättare att hantera förändringar, krav och stress.
- Jag minskar risken att få huvudvärk, trötthet och minnessvårigheter.
- Jag minskar risken för nedstämdhet och depression.
- Jag minskar risken för att bli arg, orolig och irriterad.



Min sömn kan bli störd om

- Jag har högt blodtryck, diabetes, struma eller östrogenbrist.
- Jag har nedstämdhet eller depression.
- Jag har druckit alkohol eller använt tobak eller droger.
- Jag har ändrat min dygnsrytm.
- Jag snarkar.
- Jag har smärta.
- Jag arbetar skift.
- Jag äter vissa läkemedel.



Vad kan jag göra för att sova bättre?

- Skapa rutiner för när jag ska gå upp och när jag ska lägga mig.
- Undvika att sova på dagen för att kunna somna på kvällen.
- Jag kan sova bättre om det är mörkt, tyst och svalt i sovrummet.
- Använda ögonmask och öronproppar om jag störs av ljus och ljud.
- Minska stressen i min vardag till exempel genom att planera min dag med ett schema.
- Undvika att äta sent på kvällen, det stressar kroppen.
- Vara fysiskt aktiv under dagen, det gör att jag känner mig lugnare och det blir lättare att sova.
- Undvika att dricka kaffe, te, coca cola, energidryck eller annat som innehåller koffein för sent på dagen.
- Varva ner innan jag går och lägger mig genom att till exempel ta ett varmt bad, läsa en tidning eller lyssna på musik.
- Undvika att städa, träna, titta på tv eller använda skärm (dator, smartphone) innan jag lägger mig. Kroppen och hjärnan behöver tid att varva ner/vila för att kunna somna.

Här kan jag hitta mer information

www.1177.se



TOBAK- RÖKA, SNUSA

” Att röka och snusa är farligt för min hälsa och min kropp. Jag kan bli beroende vilket gör att det kan vara svårt att sluta.”

Fördelar med att sluta röka/snusa

- Jag får starkare muskler och skelett.
- Jag får ett starkare immunförsvar - vilket gör att jag inte blir sjuk lika lätt.
- Mitt hjärta blir starkare vilket sänker mitt blodtryck.
- Jag får friskare tänder, tandkött och andedräkt.
- Jag kan förbättra min sömn.
- Jag sparar pengar.
- Jag minskar risken för sjukdomar och skador i min kropp.
- Jag minskar risken att få cancer, hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2- diabetes.
- Om jag är gravid eller ammar minskar jag risken för att skada mitt foster/barn.

Vad kan jag själv göra för att sluta röka/snusa?

- Tänka ut varför jag vill sluta.
- Bestämma ett datum när jag vill sluta. Jag ska gärna välja ett datum 1-3 veckor framåt i tiden så att jag hinner förbereda mig.
- Slänga alla mina cigaretter/snus kvällen före stoppdagen.
- Berätta för min familj och mina vänner att jag vill sluta röka/snusa så att de kan ge mig stöd.
- Sluta tillsammans med en vän, då kan vi hjälpa varandra.
- Träna mer då minskar behovet av tobak.
- Äta mat på bestämda tider så minskar behovet av tobak.
- Använda läkemedel som kan hjälpa mig att sluta röka eller snusa. Finns att köpa på apoteket. Även läkare kan skriva ut läkemedel.



Vem kan jag kontakta om jag behöver hjälp

- Jag kan ringa **sluta röka linjen** 020- 84 00 00 (alla samtal är gratis och jag kan vara anonym)
- Jag kan chatta på **slutarokalinjen.se**
- Jag kan kontakta min **vårdcentral**.
- Jag kan kontakta **tobakspreventiva mottagningen** på Universitetssjukhuset i Örebro. (det krävs remiss från eller egen vårdbegäran).



Här kan jag hitta mer information

www.slutarokalinjen.se

www.psykologermottobak.org

www.1177.se

www.umo.se



ALKOHOL

” Att dricka alkohol är farligt för min hälsa och min kropp. Jag kan bli beroende vilket gör att det kan vara svårt att sluta.”

Fördelar med att sluta dricka alkohol

- Min kropp mår bättre och jag känner mig piggare.
- Jag som äter medicin kan få bättre effekt av den om jag slutar/minskar mitt alkoholintag.
- Jag förbättrar min sömn.
- Jag sparar pengar.
- Jag minskar risken för nedstämdhet och depression.
- Jag minskar risken för sjukdomar (cancer, leverskador, stroke och hjärtinfarkt).
- Jag minskar risken för magproblem, högt blodtryck, yrsel, huvudvärk och trötthet.
- Jag kan minska risken att råka ut för våld, olyckor eller problem i mina relationer.
- Om jag är gravid eller ammar minskar jag risken för att skada mitt foster/barn.



Vad kan jag göra för att minska eller sluta dricka alkohol?

- Äta mat innan jag dricker alkohol.
- Välja en dryck med lite alkohol.
- Dricka långsamt och vänta med att fylla på mitt glas.
- Fylla på mitt glas själv så att jag vet hur mycket jag dricker.
- Dricka ett glas vatten innan jag tar ett nytt glas med alkohol.
- Undvika att dricka alkohol efter midnatt.
- Inte dricka alkohol för att jag är törstig.
- Berätta för min familj och mina vänner att jag vill dricka mindre eller sluta med alkohol så att de kan ge mig stöd.
- Göra aktiviteter där man inte använder alkohol.

Vem kan jag kontakta om jag behöver hjälp

- Jag kan ringa **alkohollinjen** 020-84 44 48 för råd och stöd (alla samtal är gratis och jag kan vara anonym).
- Jag kan kontakta en **stödgrupp eller organisation**. Exempelvis anonyma alkoholister.
- Jag kan kontakta min **vårdcentral**.
- Jag kan kontakta **beroendecentrum** om jag har ett beroende och samtidigt mår psykiskt dåligt. Ring via **regionens växel** 019- 602 10 00.

Här kan jag hitta mer information

www.aa.se

www.alkoholhjalpen.se

www.alkoholprofilen.se

www.1177.se

www.umo.se

DROGER

”Att använda droger är farligt för min hälsa och min kropp. Jag kan bli beroende vilket gör att det kan vara svårt att sluta”

Fördelar med att sluta använda droger

- Jag förbättrar min sömn.
- Jag sparar pengar.
- Jag minskar risken för skador i min kropp och min hjärna.
- Jag minskar risken att få minnessvårigheter.
- Jag minskar risken för nedstämdhet och depression.
- Jag kan minska risken att råka ut för våld, olyckor eller problem i mina relationer.
- Om jag är gravid eller ammar minskar jag risken att skada mitt foster/barn.

Vad kan jag själv göra för att sluta använda droger?

- Berätta för min familj och mina vänner att jag vill sluta med droger så att de kan ge mig stöd.
- Göra aktiviteter där man inte använder droger.

Vem kan jag kontakta om jag behöver hjälp

- Jag kan ringa **droghjälpen** 020- 91 91 91 för råd och stöd (alla samtal är gratis och jag kan vara anonym).
- Jag kan kontakta en **stödgrupp** eller **organisation**. Exempelvis anonyma narkomaner.
- Jag kan kontakta min **vårdcentral**.
- Jag kan kontakta **beroendecentrum** om jag har ett beroende och samtidigt mår psykiskt dåligt. Ring via **regionens växel** 019- 602 10 00

Här kan jag hitta mer information

www.1177.se

www.umo.se

www.droghjalpen.se



TANDVÅRD

” *Genom att sköta mina tänder kan jag hålla dem friska.*”

Fördelar med att sköta mina tänder

- Jag får friskare tänder, tandkött och andedräkt.
- Jag minskar risken att få hål i tänderna.
- Jag minskar risken att få tandlossning.
- Jag minskar risken att få smärta/ ont i tänderna.
- Jag minskar risken att få frätskador på tänderna.

Vad kan jag själv göra för att sköta mina tänder?

- Borsta tänderna noggrant med fluortandkräm varje morgon och kväll. Fluor är ett ämne som stärker mina tänder.
- Göra rent mellan tänderna med hjälp av tandtråd, tandstickor eller mellanrumsborstar.
- Besöka tandläkaren regelbundet, gärna en gång om året.
- Äta måltider regelbundet.
- Låta tänderna vila. Undvika att småäta mellan måltider.
- Dricka vatten eller osötad dryck för att släcka törsten mellan måltiderna.
- Undvika att dricka söta drycker som läsk, saft och juice
- Undvika att äta godis, glass, kakor och bullar.
- Sluta röka/snusa (det kan leda till tandlossning).
- Om jag har en sjukdom eller funktionsnedsättning behöver jag ofta mer tandvård än andra. Då kan jag ansöka om särskilt andvårdsstöd (tandvårdskort).

Vem kan jag kontakta om jag behöver hjälp

- Jag kan kontakta **tandvården**.
- Jag kan kontakta läkare på **vårdcentralen** eller någon specialistverksamhet om jag behöver intyg för tandvårdskort.

Vem kan jag kontakta om jag behöver hjälp

www.1177.se



SPELBEROENDE

” Det är lätt att bli beroende av spel. Om jag ofta tänker på spel och pengar är det inte bra för min hälsa.”

Fördelar med att sluta spela

- Jag kan förbättra min sömn.
- Jag minskar risken att förlora pengar.
- Jag minskar risken att inte klara mitt arbete.
- Jag minskar risken att inte klara mina studier.
- Jag minskar risken för att känna mig stressad och orolig.
- Jag minskar risken för nedstämdhet, depression och ångest.
- Jag minskar risken för att ljuga och förstöra mina relationer.

Spel som kan leda till beroende

- Spelautomater
- Trav
- Vadslagning
- Poker
- Kasinospel



Vad kan jag själv göra för att sluta spela?

- Göra ett spelstopp.
- Begränsa tillgången på pengar för spel.
- Hitta annat att tänka på.
- Berätta för min familj och mina vänner att jag vill sluta spela så att de kan ge mig stöd.

Vem kan jag kontakta om jag behöver hjälp

- Jag kan kontakta min **vårdcentral**.
- Jag kan kontakta **stödlinjen** på telefon 020-819100 eller chatta på deras hemsida www.stodlinjen.se
- Jag kan kontakta en **stödgrupp eller organisation**.
Exempelvis spelberoendegruppen i Örebro.
- Jag kan kontakta **beroendecentrum** om jag har ett beroende och samtidigt mår psykiskt dåligt. Ring via regionens växel: 019- 602 10 00.

Här kan jag hitta mer information

www.1177.se

www.spelberoendegruppen.com



Källor

Mat

- www.socialstyrelsen.se
- www.livsmedelsverket.se
- Samtal om hälsa och Hälsosam livsstil (Region Örebro län)
- Goda levnadsvanor gör skillnad och Samtal om hälsa (HFS Nätverket Hälsöfrämjande hälso-och sjukvård, www.hfsnatverket.se)
- Samtal om hälsa (www.regiondalarna.se/samtalomhalsa)

Fysisk aktivitet – rörelse och träning

- www.socialstyrelsen.se
- www.1177.se
- fyss.se
- Samtal om hälsa och Hälsosam livsstil (Region Örebro län)
- Goda levnadsvanor gör skillnad och Samtal om hälsa (HFS Nätverket Hälsöfrämjande hälso-och sjukvård, www.hfsnatverket.se)
- Samtal om hälsa (www.regiondalarna.se/samtalomhalsa)

Sömn

- www.1177.se
- Hälsosam livsstil (Region Örebro län)

Tobak – röka/snusa

- www.socialstyrelsen.se
- www.slutarokalinjen.se
- www.1177.se
- Samtal om hälsa och Hälsosam livsstil (Region Örebro län)
- Goda levnadsvanor gör skillnad och Samtal om hälsa (HFS Nätverket Hälsöfrämjande hälso-och sjukvård, www.hfsnatverket.se)
- Samtal om hälsa (www.regiondalarna.se/samtalomhalsa)
- www.umo.se

Källor

Alkohol

- www.socialstyrelsen.se
- www.alkoholhjalpen.se
- www.1177.se
- Samtal om hälsa och Hälsosam livsstil (Region Örebro län)
- Goda levnadsvanor gör skillnad och Samtal om hälsa (HFS Nätverket Hälsöfrämjande hälso-och sjukvård, www.hfsnatverket.se)
- Samtal om hälsa (www.regiondalarna.se/samtalomhalsa)
- www.umo.se

Droger

- www.1177.se
- www.umo.se

Tandvård

- www.1177.se

Spelberoende

- www.1177.se
- spelfrihet.se

