



Goda levnadsvanor gör skillnad

Tobak, alkohol, fysisk aktivitet, mat, stress och återhämtning



HFS

Nätverket Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård



**REGION
DALARNA**



Originaliet till denna broschyr är framtagen av Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård (HFS). Materialet har därefter reviderats av Region Dalarna och avdelningen Hälsofrämjande och hållbar utveckling. Frågorna är framtagna inom Socialstyrelsens arbete med nationella riktlinjer kring hur man i sjukvården kan ge stöd till patienter som vill förändra sina levnadsvanor.

www.hfsnatverket.se

Goda levnadsvanor gör skillnad © Hälsofrämjande hälso-och sjukvård (HFS) 2014



Vi vet i dag att det går att förebygga många av våra vanligaste folksjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och diabetes.

De levnadsvanor som har störst betydelse för att vi människor blir sjuka är att använda tobak, dricka för mycket alkohol, att röra sig för lite och att äta ohälsosamt.

Det goda med levnadsvanorna är att du själv kan påverka dem. Om du vill så hjälper vi dig gärna med det här eftersom det är viktigt för din hälsa. Därför får du här en broschyr där du kan testa dig själv, men också ta del av olika tips och råd.

Goda levnadsvanor gör skillnad!

Tobak

– markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

Mina rökvanor:

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker, men inte dagligen

Jag röker dagligen:

- 1–9 cigaretter per dag
- 10–19 cigaretter per dag
- 20 eller fler cigaretter per dag

Mina snusvanor:

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan
- Jag snusar men inte dagligen

Jag snusar dagligen:

- 1–3 dosor per vecka
- 4–6 dosor per vecka
- 7 eller fler dosor per vecka

Hur ligger du till?

Rekommendationen är:

All tobaksanvändning är, oavsett konsumtion, riskabel för hälsan. Därför är tobaksstopp bland det viktigaste du kan göra för din hälsa.



Tänk på att
Det är extra viktigt att du har ett tobaksstopp inför en operation och under graviditet.

För dig som vill bli tobaksfri:

- Bestäm ett datum 1–3 veckor framåt i tiden när du vill sluta röka eller snusa.
- Försök ändra dina vanor fram till stoppdagen, till exempel genom att röka på andra tider eller platser, hoppa över någon cigarett eller minska ditt snusande.
- På stoppdagen – sluta helt och gör dig av med all tobak.
- Ät regelbundet och öka din fysiska aktivitet.

En del kan uppleva besvär den allra första tiden.

Dåligt humör, rastlöshet och svårigheter att koncentrera sig är alla abstinensbesvär som sällan brukar vara längre än 2–3 veckor.

- Läkemedel för rökavvänjning lindrar abstinensbesvär och nikotin- sug vilket ökar chansen att lyckas.
- Det finns receptfria nikotinläkemedel, till exempel plåster, tuggummin, tabletter och spray. Fråga på ditt apotek.
- Det finns också receptbelagda mediciner som kan hjälpa dig vid rök- eller snusavvänjning. Fråga din läkare.

LÄS MER

www.slutarokalinjen.org
www.psychologistsagainsttobacco.org
www.1177.se

TA KONTAKT

Hitta en tobaksavvänjare där du bor
– fråga din vårdgivare
Ring Sluta-röka-linjen 020–84 00 00

Alkohol

För att kunna jämföra olika typer av alkoholhaltiga drycker använder vi ett mått som kallas standardglas.

Ett standardglas motsvarar till exempel:

Ett standardglas (12 g 100% alkohol) =



Vin
15 cl



Starkvin
8 cl



Sprit
4 cl



Folköl
50 cl



Starköl
33 cl



Lättöl
2 x 33 cl

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

Hur många standardglas dricker du under en vanlig vecka? Jag dricker under en vanlig vecka:

- Jag dricker inte alkohol
- Mindre än ett standardglas
- 1–4 standardglas
- 5–9 standardglas
- 10–14 standardglas
- 15 eller fler standardglas

Hur ofta dricker du som är kvinna fyra, och du som är man fem standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan dagligen

Hur ligger du till?

Rekommendationen är:

Att uppmärksamma både din totala vecko-konsumtion och mängden alkohol du dricker per tillfälle.



Tänk till

Om du dricker mer än gränsvärdena här nedan så har du ett riskbruk. För gravida kvinnor är all konsumtion av alkohol en risk.

Dricker du för mycket alkohol?

Du har ett riskbruk av alkohol om du dricker nedanstående mängd eller mer:

	Kvinnor	Män
Standardglas per vecka	10	15
Standardglas per tillfälle	4	5

Dricker du för mycket alkohol per tillfälle, till exempel under en och samma kväll? Här är några tips som du kan prova:

- Bestäm att varannan dryck är alkoholfri.
- Välj dryck med lägre alkoholhalt, till exempel mellanöl i stället för starköl.
- Drink bara alkoholfritt efter ett visst klockslag.
- Ta bara med pengar till det du planerar att dricka.
- Fyll på ditt glas själv, så att du har koll på hur mycket du dricker.
- Var öppen med att du vill dricka mindre.
- Hitta aktiviteter som du inte förknippar med alkohol.

LÄS MER

www.alkoholprofilen.se
www.alkoholhjalpen.se
www.1177.se

TA KONTAKT

Ring Alkohollinjen: 020-84 44 48
För stöd i att förändra dina alkoholvänor – kontakta din vårdgivare.

Fysisk aktivitet

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd?

(Det kan till exempel vara löpning, bollsport eller motionsgymnastik.)

- Ingen tid alls
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timme)
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar eller mer)

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion?

(Aktiviteter som gör dig varm och ökar din puls och andhämtning. Det kan till exempel vara att promenera, cykla eller arbeta i träd- gården. Räkna ihop all tid som du rör dig under en hel vecka, minst tio minuter åt gången.)

- Ingen tid alls
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timme)
- 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar eller mer)

Hur ligger du till?

Rekommendationen är:

- Vardagsmotion, minst 150 minuter per vecka – ansträngande fysisk aktivitet som ger ökning av puls och andning, t.ex. promenader och trädgårdsarbete eller
- Fysisk träning, minst 75 minuter per vecka – innebär aktiviteter med hög intensitet som ger markant ökad puls och andning, t.ex. löpning och bollsport.

- Muskelstärkande aktivitet minst två gånger per vecka
- Balansträning är viktigt för dig som är äldre än 65 år

Den totala tiden för fysisk aktivitet ska vara minst 150 minuter per vecka.

Lägg ihop antalet minuter vardagsmotion och fysisk träning, men låt tiden för fysisk träning räknas dubbelt, t ex 45 min löpning plus 120 minuter promenad blir 210 aktivitetsminuter ($90 + 120 = 210$).



Begränsa stillasittandet
All rörelse räknas, det är bättre att röra sig lite än inte alls.
Res dig upp regelbundet för att undvika långvarigt stillasittande!

För dig som vill komma igång

Tänk efter vilka vinster du kan få med en förändring. Vad tycker du om att göra? Vilka aktiviteter tycker du är lustfyllda?

Tips för att öka din aktivitet:

- Utnyttja möjligheter till rörelse under dagen till exempel genom att:
 - ta trapporna i stället för hissen
 - kliv av bussen en hållplats tidigare
 - ta cykeln i stället för bilen
 - parkera längst bort på parkeringen
- Planera in dina tider för fysisk aktivitet i kalendern.
- Försök hitta en motionskompis, det är en bra draghjälp.
- Håll koll på din fysiska aktivitet med hjälp av en stegräknare eller en aktivitetsdagbok.

LÄS MER
www.1177.se

TA KONTAKT
För stöd i att förändra dina motionsvanor – kontakta din vårdgivare.

Mat

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade, juice, etc)?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare
- Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Några gånger i månaden eller mer sällan

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Hur ligger du till?

- Ät regelbundet, gärna tre huvudmåltider och eventuellt 1–3 mellanmål.
- Drink vatten när du är törstig och till de flesta måltider.
- Nyckelhålmärkning ger dig vägledning till mer hälsosamma matval.
- Anpassa mängd och matval efter din livsstil. Ta hjälp av tallriksmodellen.



Tänk till

Varje liten förändring kan göra stor skillnad. Det

du äter ofta har större betydelse för hälsan än det du äter sällan.

Livsmedelsverkets råd om hälsosamma matvanor baseras på de senaste nordiska näringsrekommendationerna från 2012 (NNR 2012):

Öka	Byt ut	Minska
Grönsaker Baljväxter	Spannmålsprodukter av vitt/sikat mjöl	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smörbaserade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur Nötter och frön	Feta mejeri-produkter	Salt Alkohol

Källa: Stockholms läns landsting och Livsmedelsverket

LÄS MER

www.livsmedelsverket.se
www.1177.se

TA KONTAKT

För stöd i att förändra dina matvanor – kontakta din vårdgivare.

Stress & återhämtning

Om du känner att du börjar må dåligt av stress är det bra att försöka återställa balansen mellan stress och återhämtning. Stressymtom kan vara en anledning att börja fundera över och välja bland allt du har att göra.

Faktorer för återhämtning

- En viktig faktor för återhämtning är sömn. Sömn ger en rad positiva effekter såsom reducerat blodtryck, andningsfrekvens, reducerad hjärtfrekvens och muskelspänning. Immunsystemet aktiveras och insöndringen av stresshormoner minskar.
- Lågansträngningsaktiviteter – njutningsfulla aktiviteter som t.ex. vistas i naturen, bläddra i en tidning, läsa en bok eller strosa i omgivningen.
- Sociala aktiviteter – att umgås med de du tycker om och uppleva socialt stöd.
- Fysisk aktivitet – välj en form som du tycker är kul. Att röra på sig och använda kroppen stimulerar processer som bidrar till välbefinnande.
- Träning i avslappningsteknik. Ibland behövs tekniker och stöd för att slappna av, kanske en fysioterapeut eller samtalsstöd kan hjälpa?

Tips för en bättre sömn:

- Vistas i dagsljus – det är dagsljuset som ställer in vår kroppsklocka. Vill du somna tidigare, försök få dagsljus på dig före lunchtid. Vill du vara vaken längre på kvällen, försök få dagsljus senare på eftermiddagen.
- Var regelbunden – kroppsklockan mår bäst av regelbundenhet. Att gå och lägga sig och stiga upp ungefär samma tid varje dag kan hjälpa.
- Sov lagom länge – människan är gjord för att sova 6–9 timmar per dygn. Uppskatta hur länge du behöver sova för att må tillräckligt bra.
- Intag av alkohol, nikotin och koffein stör sömnen och försämrar sömnkvaliteten.
- Regelbunden motion kan ger bättre sömn.
- Håll sovrummet svalt, mörkt och tyst.



Tänk till

Är det för mycket eller för lite av något i ditt liv?

Du kanske också behöver förstärka ditt eget försvar mot stress genom mer återhämtning.

LÄS MER
www.1177.se

TA KONTAKT
För stöd i att förändra dina vanor – kontakta din vårdgivare.



Mitt mål:

Mitt nästa steg:

Uppföljning:

Kontakt till vårdgivare:
