

Bildstöd

Dina levnadsvanor

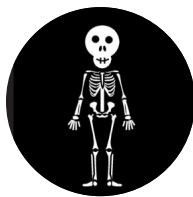
Samtal om levnadsvanor – Vuxna

**Dina levnadsvanor
har stor betydelse
för hur du mår.
Små förändringar kan
göra stor skillnad.**

Rörelse

Din kropp är gjord för rörelse.

När du är fysiskt aktiv:



Stärker du ditt skelett,



bygger du dina muskler,



mår du bättre psykiskt.

Rör på dig regelbundet

både vardagar och helger.

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

Det gör att du:



Sover bättre,



minskar oro och ångest och kan hantera stress bättre,



får bättre balans och blir starkare,



blir gladare och orkar mer



och minskar risken att bli sjuk.

Rörelse i vardagen gör stor skillnad. All rörelse räknas.

Samla rörelser i vardagen och hitta vardagsaktiviteter som du tycker om att göra.



Det kan till exempel vara att:



Promenera,



cykla,



dansa

eller



städa

Det är bättre att du rör på dig lite, än att du inte rör på dig alls.



Fysisk träning är fysisk aktivitet som du gör för att **behålla eller förbättra** till exempel din kondition eller din styrka.

Fysisk träning



Fysisk träning innebär att du oftast byter om till andra kläder.



Du behöver träna din balans till exempel genom att stå på ett ben när du borstar tänderna eller när du står vid diskbänken.

Stillasittande

Om du är stilla en längre stund,



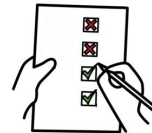
Kroppen mår inte bra av att vara stilla länge.



ta en rörelsepåus några minuter varje halvtimme.



Var så aktiv som du kan utifrån de förutsättningar du har!

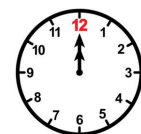


Ibland kan det vara så att du redan har fått råd om hur du ska vara fysiskt aktiv, eller till och med råd om vad du inte ska göra, och då ska du självklart följa dessa råd.

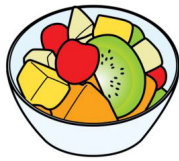
Om du vill bli mer fysisk aktiv är tipset att börja med en aktivitet som du tycker om att göra.



Börja med att göra aktiviteten några gånger för att sen öka antalet gånger som du gör den, hur länge du gör den och hur hårt du tar i.



Mat



Vad och hur ofta du äter påverkar hur du mår.



Bra matvanor ger kroppen de näringsämnen den behöver för att orka och må bra.

Hälsovinster



När du äter regelbundet



och när du äter olika sorters mat:



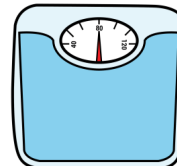
Mår du bättre, blir piggare och orkar mer,



får du starkare skelett och muskler,



sover du bättre,

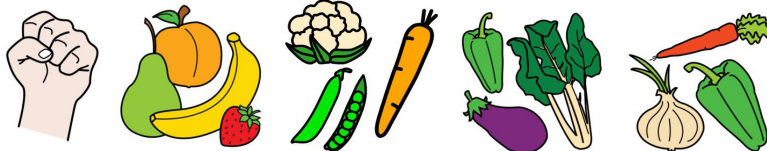


har du lättare att hålla vikten

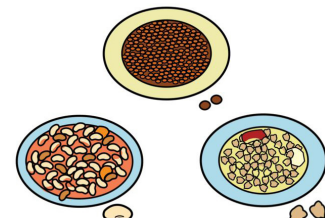


och minskar du risken att bli sjuk.

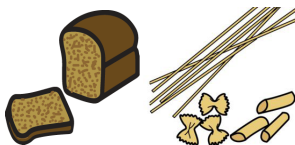
Bra matvanor handlar om att:



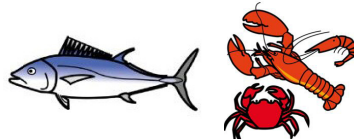
Äta mycket grönsaker, frukt och bär. Två nävar grönsaker och två till tre frukter varje dag, gärna mer.



Äta bönor, ärtor och linser ofta, gärna varje dag.



Välja fullkorn när du äter bröd, pasta och gryn.



Äta fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan.



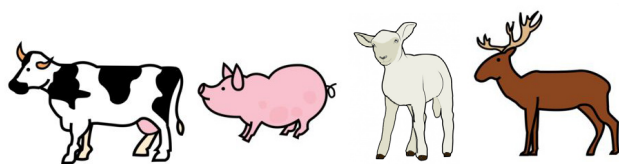
Äta mejeriprodukter varje dag, gärna fil eller yoghurt. Välja lätta och osötade sorter. Titta efter nyckelhålet.



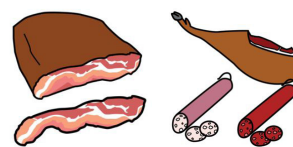
Välja rapsolja och andra Nyckelhålsmärkta matfetter.



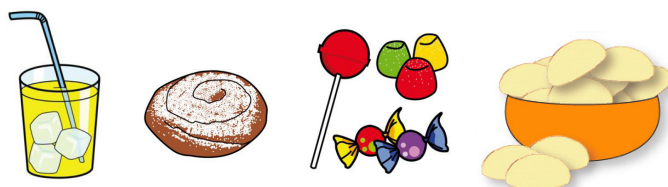
Ät gärna två till tre matskedar osaltade nötter om dagen. Fröer är också bra för hälsan.



Ät gärna kött, men helst inte mer än 350 gram i veckan från ko, gris, lamm och vilt.



Bara en liten del bör vara chark, så som korv och bacon.



Hålla igen på det söta, salta och feta som exempelvis läsk, sötsaker och snacks.



Hålla igen på alkohol.

Nyckelhålet

Välj mat som är märkt med det gröna nyckelhålet.

Det är bra mat som innehåller:

- mindre socker och salt ↓
- mer fullkorn och fibrer ↑
- nyttigare fett 👍



Titta efter det gröna nyckelhålet när du handlar.

Tider

Du mår bra av att äta regelbundet:



Frukost på morgonen,



lunch mitt på dagen



och middag på kvällen.

Mellanmål



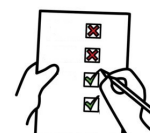
Mellan måltiderna kan du äta ett mellanmål.



Bra mellanmål är en frukt, bär eller grönsak.

Råd om du är sjuk

Ibland kan det vara så att du redan har fått råd om vad du ska äta, eller till och med råd om vad du inte ska äta, och då ska du självklart följa dessa råd.



Alkohol

Alkohol påverkar hela kroppen och kan göra så att du bli sjuk.

Om du redan har en sjukdom kan alkohol göra så att du blir ännu sjukare.



Det finns alltid risker med att dricka alkohol. Även om du bara dricker lite kan det påverka dig och din kropp på ett dåligt sätt.



Ju mer du dricker desto större är risken att kroppen drabbas av skador.

Hälsovinster med att **inte dricka** alkohol eller att **dricka mindre** alkohol är bland annat att du:



Sover bättre,



minskar oro och ångest,



mår bättre,



får bättre immunförsvar som minskar risken för att bli sjuk (förkyld),



får färre komplikationer i samband med operation



och minskar risken för sjukdomar.

Vi är alla olika och det betyder att vi påverkas och tål alkohol olika.



Hur alkoholen påverkar dig beror bland annat på:



Dina gener,



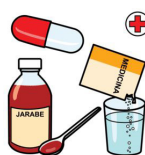
ditt kön,



din ålder,



dina andra levnadsvanor,



om du tar några läkemedel,



om du har några sjukdomar



och hur lite eller mycket alkohol du dricker.

Riskbruk av alkohol

Det är särskilt farligt om du dricker mycket alkohol under en period och om du dricker mycket alkohol vid ett och samma tillfälle.



Det kallas för riskbruk om du dricker:

- 10 eller fler glas alkohol i veckan eller
- 4 eller fler glas alkohol vid ett och samma tillfälle.

Detta menas med ett glas alkohol



Riskbruk betyder att det finns en kraftigt ökad risk för:



Sjukdom,

för tidig död,

alkoholberoende

och sänkt livskvalitet.

Avstå helt från alkohol



Under graviditet,

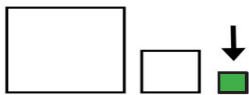
i många situationer i arbetslivet,

i trafiken,

under uppväxtåren,

vid sjukdom

och vid medicinering och behandling.



Det är aldrig helt riskfritt att dricka alkohol, men att dricka lite alkohol är bättre än att dricka mycket alkohol.

Om du vill dricka mindre alkohol

$\frac{1}{2}$

Halvera den mängd alkohol du dricker. Att halvera mängden alkohol kan vara ett bra första mål.

Andra tips för att dricka mindre:

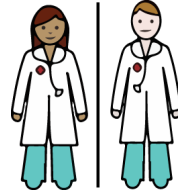


Drick vartannat glas vatten,

välj lägre alkoholhalt i det som du dricker

eller välj alkoholfria alternativ.

Rökning och snusning



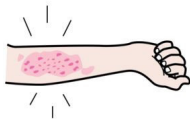
Att inte röka eller snusa är bland det bästa du kan göra för att din kropp ska må bra. Det är därför som vi inom hälso- och sjukvården rekommenderar den som röker eller snusar att sluta.

Att röka och snusa kostar också mycket pengar.

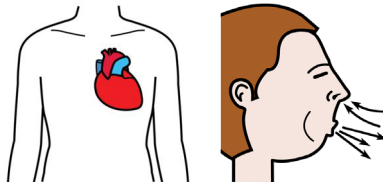
Hälsovinster

Om du röker eller snusar, men slutar, händer det bra saker i kroppen.

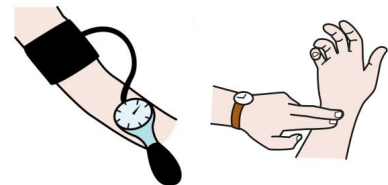
Exempelvis får du:



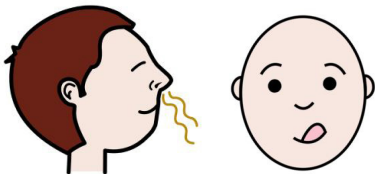
Bättre immunförsvar
och sårhäkning,



bättre blodcirkulation
och kondition,



sänkt blodtryck
och puls,



bättre lukt- och smaksinne,



bättre munhälsa,



färre komplikationer
i samband med operation,



minskad stress
och ångest,



bättre sömn

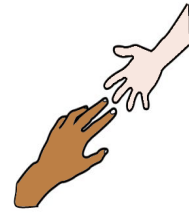


och minskad
risk att få sjukdomar.

Rökning och snusning

Nikotinet gör dig beroende

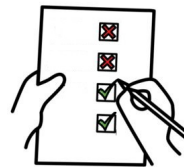
Det är lätt att bli beroende av att röka eller snusa. Nikotin är det ämne som gör att du blir beroende.



Ibland kan det vara svårt att sluta, men det finns hjälp om du behöver.

Om du vill sluta röka och snusa

1. Tänk igenom varför du vill sluta. Skriv upp vad som är bra och vad som inte är bra med att röka och snusa.



2. Bestäm en dag, 2–3 veckor fram i tiden, när du tänker sluta röka och snusa.



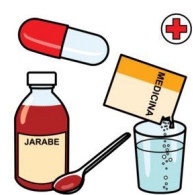
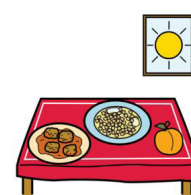
3. Skapa platser där du inte röker eller snusar.



4. Kasta all tobak på den dagen du har bestämt att du ska sluta.



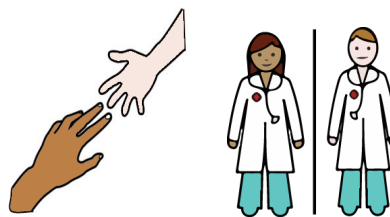
5. För att undvika att du ska bli sugen på att röka eller snusa kan du röra på dig, äta regelbundet och använda nikotinläkemedel.



Det finns stöd om du behöver!

Vill du förändra dina levnadsvanor?

Små förändringar kan göra stor skillnad!



Det finns hjälp att få om du vill förändra dina levnadsvanor. Prata med oss inom hälso- och sjukvården så hjälper vi dig.

Vill du veta mer?

På webbplats 1177.se finns fakta och råd om hälsa och livsstil.



Bildstöds materialet är framtaget av medarbetare inom habiliteringen, Kom-X och avdelning Folkhälsa och hållbarhet, Region Gävleborg.

Bilderna är från bildstod.se.

Har du frågor eller synpunkter är du välkommen att höra av dig till levnadsvanor@regiongavleborg.se.

