

Prata om hälsa!

Materialet har utvecklats inom projektet Helhetslyftet som drivs av Folkhögskoleförvaltningen i VGR och finansierats av EU:s Asyl-, migrations- och integrationsfond (AMIF). Det är fritt att använda och sprida i undervisningssammanhang utifrån angivna riktlinjer i slutet av materialet.

Publicerat: 27 juni 2025

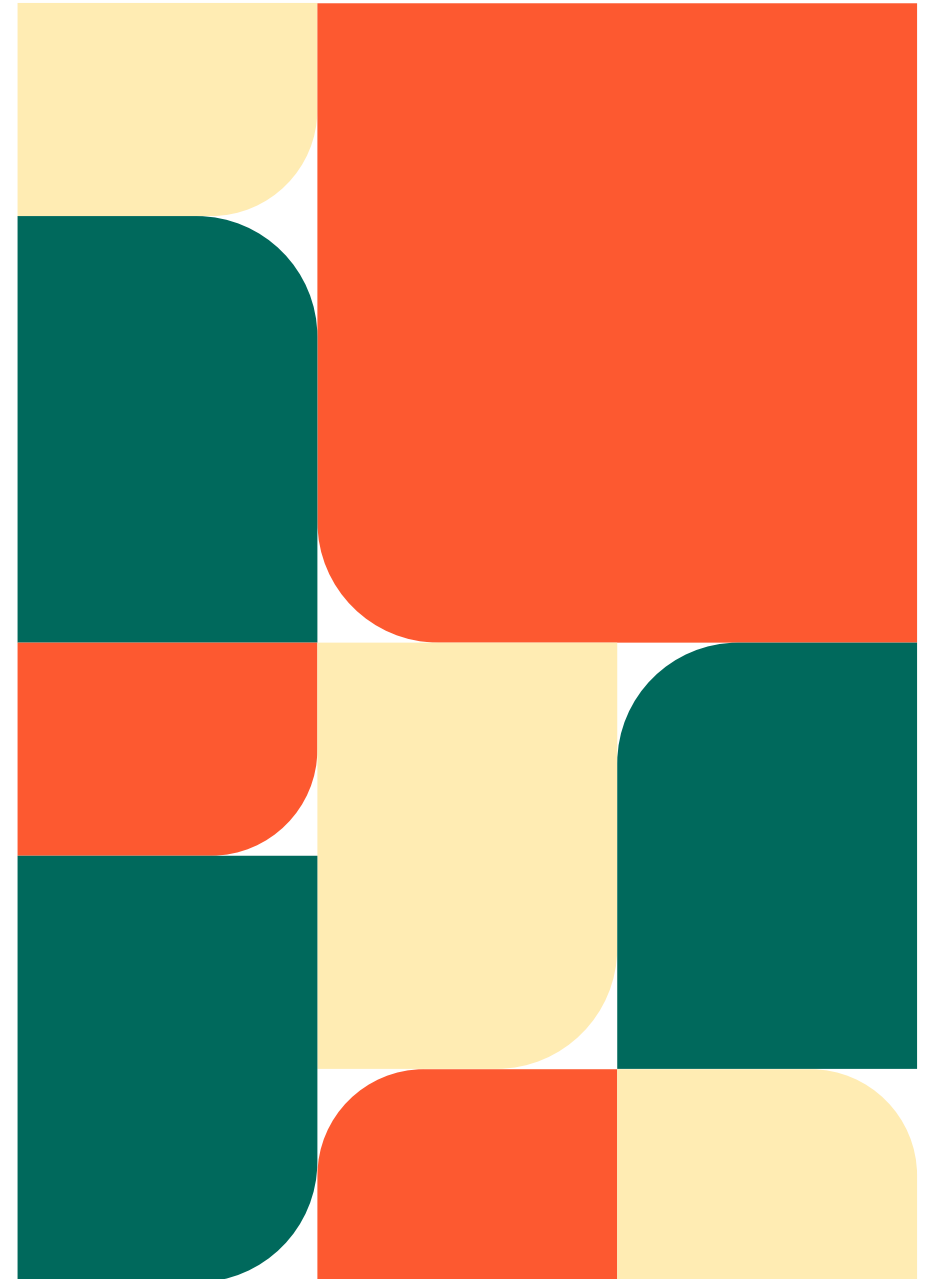
Materialet kommer inte uppdateras kontinuerligt.

Pedagogiskt material är framtagit av:

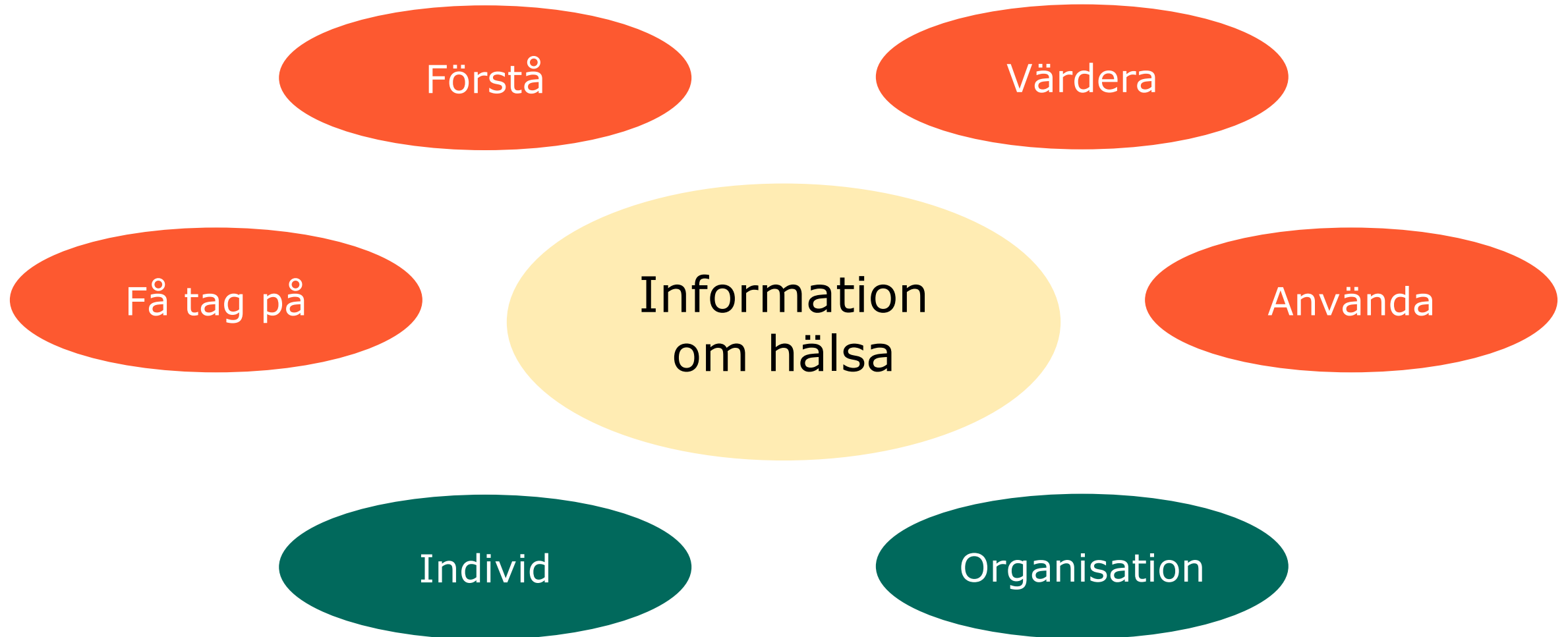
Sofia Vingård

Illustrationerna är gjorda av:

Mattias Kvick



Hälsolitteracitet



Meny – klicka på det avsnitt du vill visa

Hälsa och stress

i ett nytt land

Sömn

Fysisk aktivitet

och rörelseglädje

Mat och hälsa

Så fungerar vården

om jag eller någon i min familj blir sjuk

Tandvård

och en frisk mun

Screening

så att du inte blir allvarligt sjuk

Hälsa och stress

i ett nytt land

Vi ska prata om

Gruppregler

Check in

Vad är hälsa?

Vad är stress?

Migration och hälsa

Här kan du få hjälp

Gruppregler

Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.

Varje person talar för sig själv.

Ge bara råd om någon ber om det.

Du har rätt att inte delta i det du inte vill vara med på.

Check in



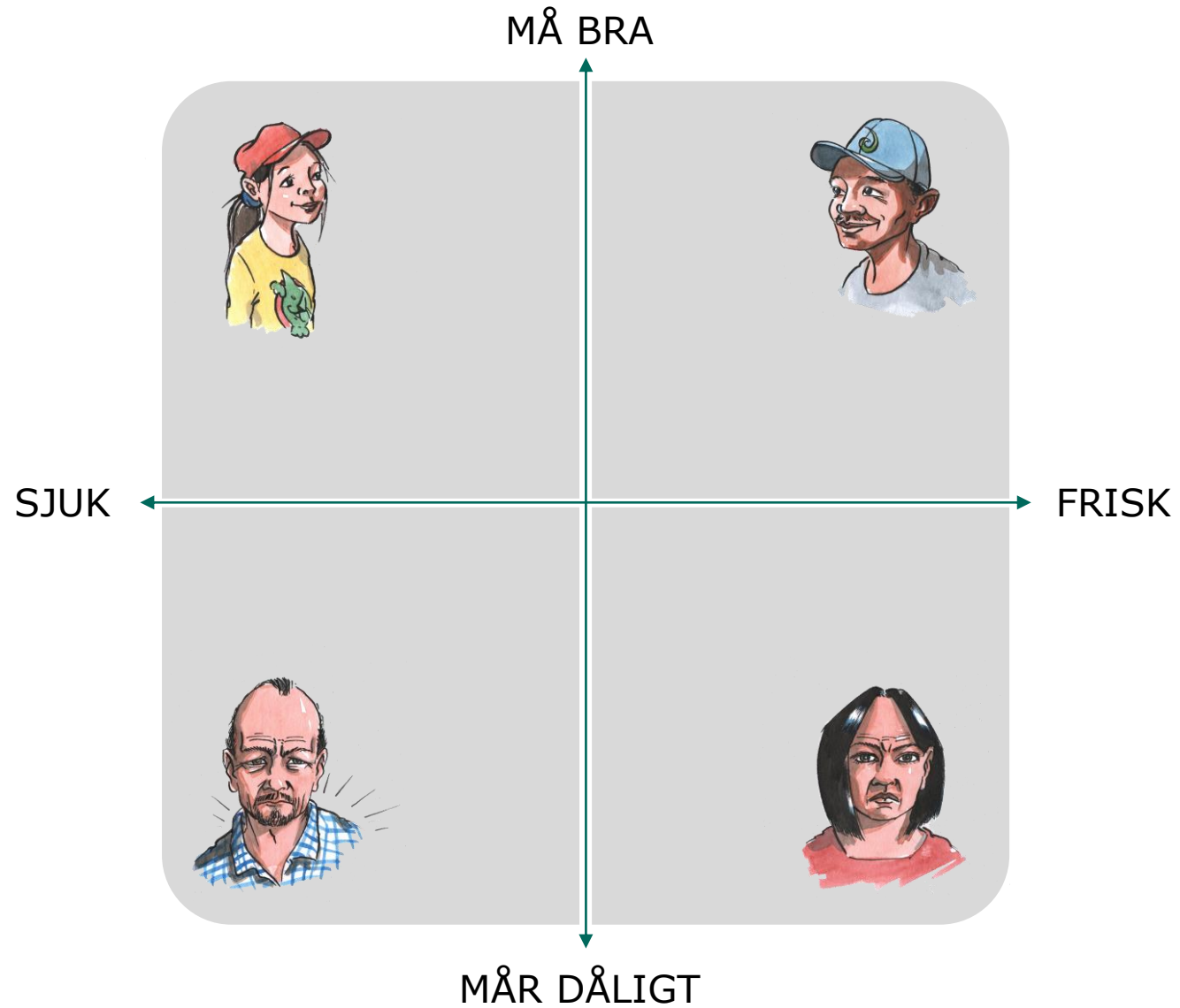
Vad är hälsa?

Hälsa betyder olika saker för olika människor.

Hälsa handlar om hur man mår:

- fysiskt = i sin kropp
- psykiskt = i sina tankar
- socialt = tillsammans med andra människor.

Vad är hälsa?



Vad är hälsa?

När brukar du
må bra?



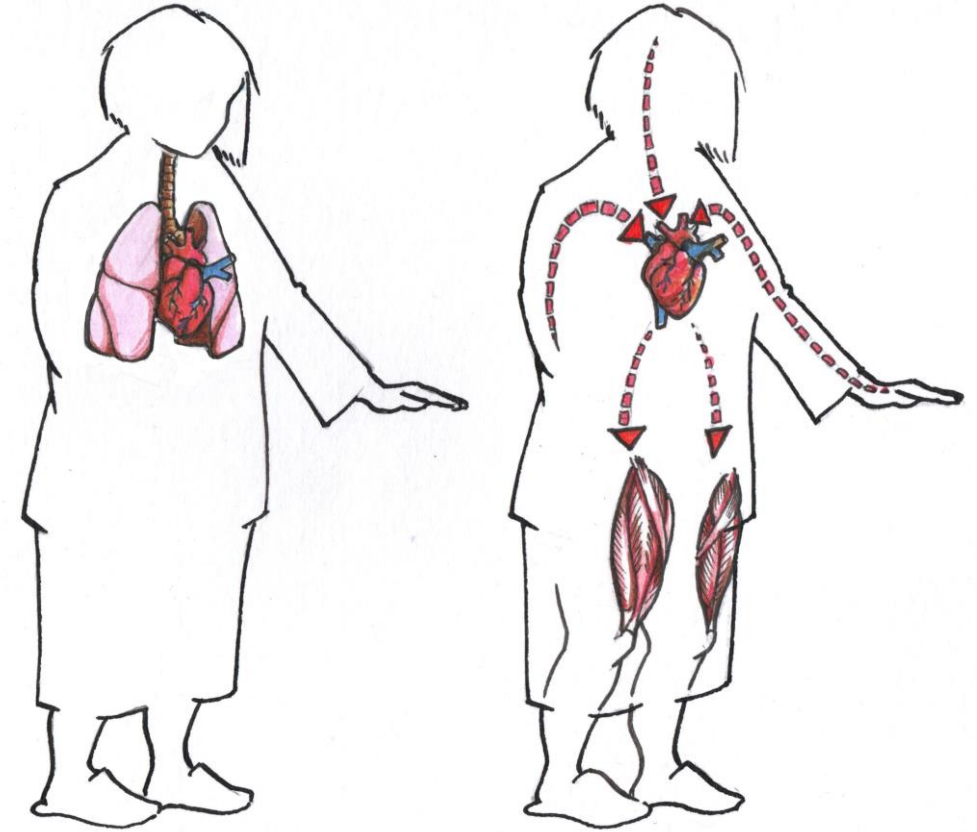
Vad är stress?

Kroppen är beredd på att fly från något farligt eller slåss.

Du får mer kraft en stund för att överleva.



Vad händer i kroppen vid stress?



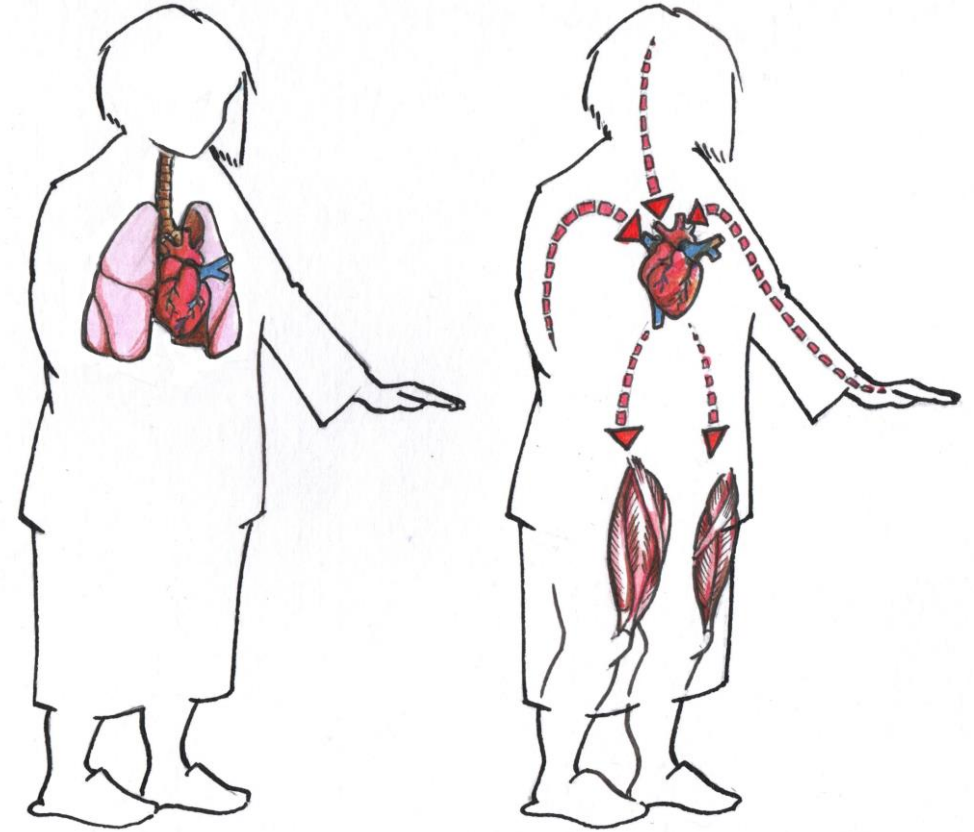
Vad händer i kroppen vid stress?

Du andas snabbare.

Hjärtat slår snabbare.

Blodet rör sig till de stora musklerna, som spänns så att du kan fly eller slåss.

Hjärnan blir mer fokuserad, på en sak.



Positiv stress

Du får extra energi en kort stund.

Det hjälper dig att klara svåra saker som:

- att springa extra fort - till bussen eller från en fara.
- att kunna tänka bra i skolan eller på jobbet.
- om du ska tävla eller spela match.
- vid en olycka – att tänka klart eller orka hjälpa någon.



Positiv stress

Du får extra energi en kort stund.

Det hjälper dig att klara svåra saker som:

- att springa extra fort - till bussen eller från en fara.
- att kunna tänka bra i skolan eller på jobbet.
- om du ska tävla eller spela match.
- vid en olycka – att tänka klart eller orka hjälpa någon.



**Efteråt kan du
vila och få nya
krafter.**

Negativ stress

Om du är stressad länge eller ofta kan du må dåligt.

Det kan hända om:

- du känner att du har för lite kontroll när något jobbigt händer.
- kraven är större än dina egna resurser.
- du känner dig ensam när det är jobbigt.
- det som stressar dig inte slutar.



**Det kan vara
svårt att vila
och slappna av.**



Så kan negativ stress kännas

Du glömmer saker, som bokade besök eller var du lagt dina saker.

Det är svårt att sitta still och lyssna länge.

Det är svårt att lära sig nya saker.

Du kan få ont i kroppen, magen, huvudet eller på andra ställen.

Du kan känna dig ledsen eller lätt bli arg.

Du kan ha svårt att koppla av eller sova.

Du kan bli sjuk oftare.



Stress när man flyttar till ett annat land

Migration = att flytta till ett nytt land.

Välja att flytta eller **tvingas** att fly eller flytta.

Många svåra saker kan hända som kan skapa stress under lång tid.

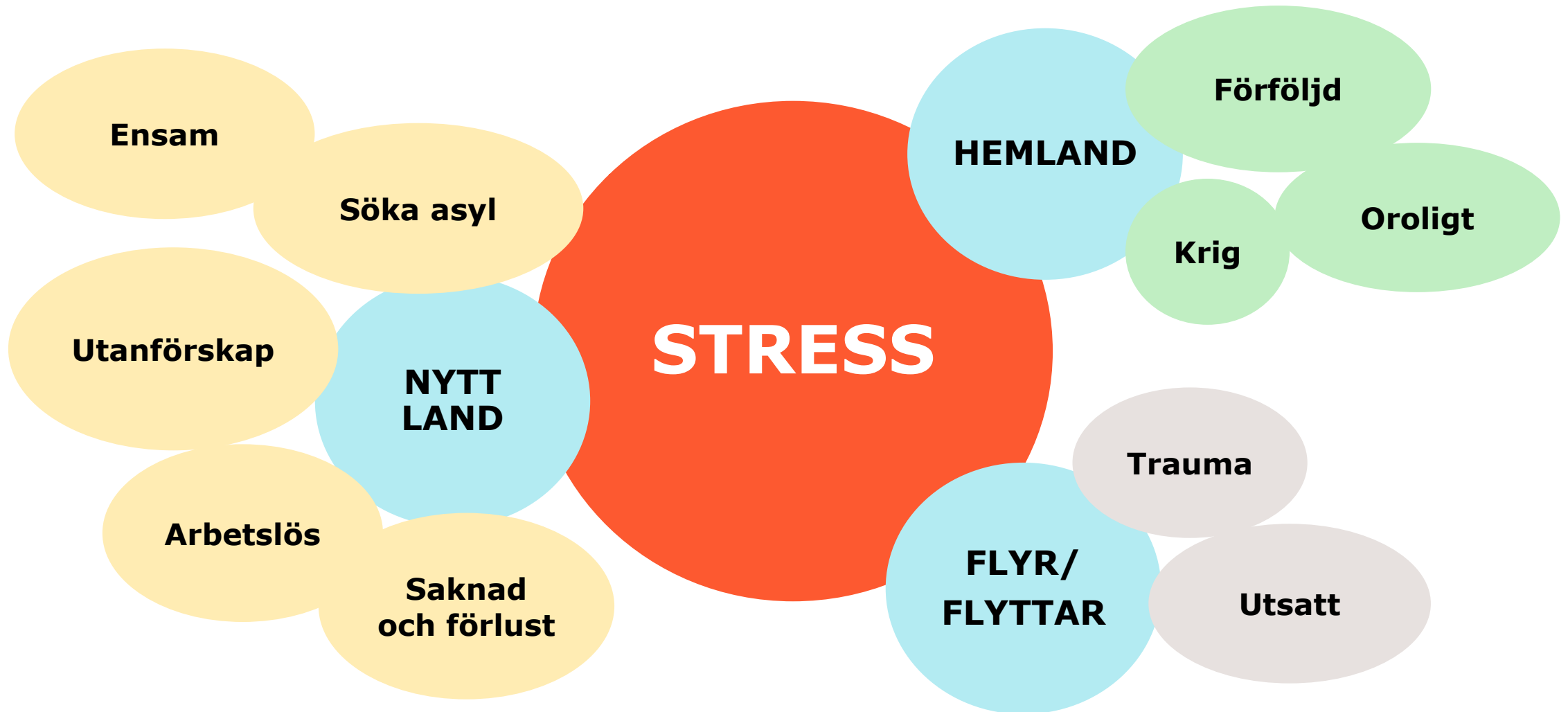
Det kan kallas migrationsstress.

PTSD – posttraumatiskt stressyndrom kan drabba den som varit med om något skrämmande. Tecken kan bland annat vara:

- jobbiga minnen, ont i kroppen, hjärtklappning
- känslor som ledsen, arg, rädd
- svårt att sova, dåligt minne...



Migration kan skapa stress



Här kan du få hjälp

Du kan kontakta:

- Vårdcentralen
- Psykiatrisk öppenvårdsmottagning
- Ungdomsmottagningen
- Skolhälsovården
- Studenthälsan
- 1177 telefonrådgivning

Migrationsrelaterad ohälsa

- Flyktingmedicinsk mottagning
- Flyktingbarnmottagningen
- Kris- och traumamottagningen

Vid allvarligt och akut psykiskt dåligt mående:

- Psykiatrisk akutmottagning för vuxna
- BUP akutmottagning för barn och unga

Flyktingmedicinsk mottagning

För vuxna i Västra Götaland som har uppehållstillstånd och är med i etableringsprogrammet och ett år efter.

Du kan få hjälp om du har ont eller mår dåligt och inte vet vart du ska gå.

Här jobbar experter på migrationsrelaterad ohälsa.

Du behöver remiss (papper) från någon som jobbar på:

- Arbetsförmedlingen
- Socialtjänsten
- Vuxenskola (kurator)



Kaserntorget 11 A, Göteborg

Telefon: 031-747 89 50

Kostar som ett
vanligt
vårdbesök

Kris- och traumamottagning

För vuxna i Västra Götaland som mår dåligt efter krig eller tortyr.

Du kan få hjälp med smärta efter skador.

Du kan få hjälp med psykiskt lidande som till exempel PTSD med mera.

Här jobbar olika experter som läkare, psykolog, fysioterapeut/sjukgymnast med flera.

Du kan få remiss hit från till exempel läkare på vårdcentral eller från socialtjänsten.

Du kan också göra en remiss själv (egenremiss). Den finns på 1177.se och skickas in digitalt.



Kaserntorget 11 A, Göteborg
Telefon: 031-747 89 60

Kostar som
specialistvård.

Flyktingbarnmottagning

För barn 0-17 år som flyttat till Sverige och bor i Västra Götaland.

Barnet kan ha uppehållstillstånd, vara under introduktion, asylsökande, papperslös eller svensk medborgare.

Barn som kan få hjälp här har både besvär med kroppen och känner sig ledset eller rädd.

Här jobbar experter på migrationsrelaterad ohälsa hos barn.

Barnet kan få remiss från till exempel läkare, socialtjänst eller skolan.

Du kan göra en remiss själv (egenremiss) för barnet.

Ring gärna om du har frågor, telefon: 070-020 60 26.

Vård för barn är gratis!

Vad kan jag göra själv?

Rutiner

Ha rutiner för

- sömn
- mat
- träna och röra på dig
- aktiviteter

Umgås

Umgås med vänner eller familj.

Gör saker

Gör saker du mår bra av, gärna sådant som du brukade göra när du mådde bättre.

Prata

Prata och hitta stöd hos andra som du känner dig trygg med.



Sömn

Vi ska prata om

Gruppregler

Check in

Varför behöver vi sova?

Sömnproblem

Tips för att sova bra

Gruppregler

Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.

Varje person talar för sig själv.

Ge bara råd om någon ber om det.

Du har rätt att inte delta i det du inte vill vara med på.

Check in



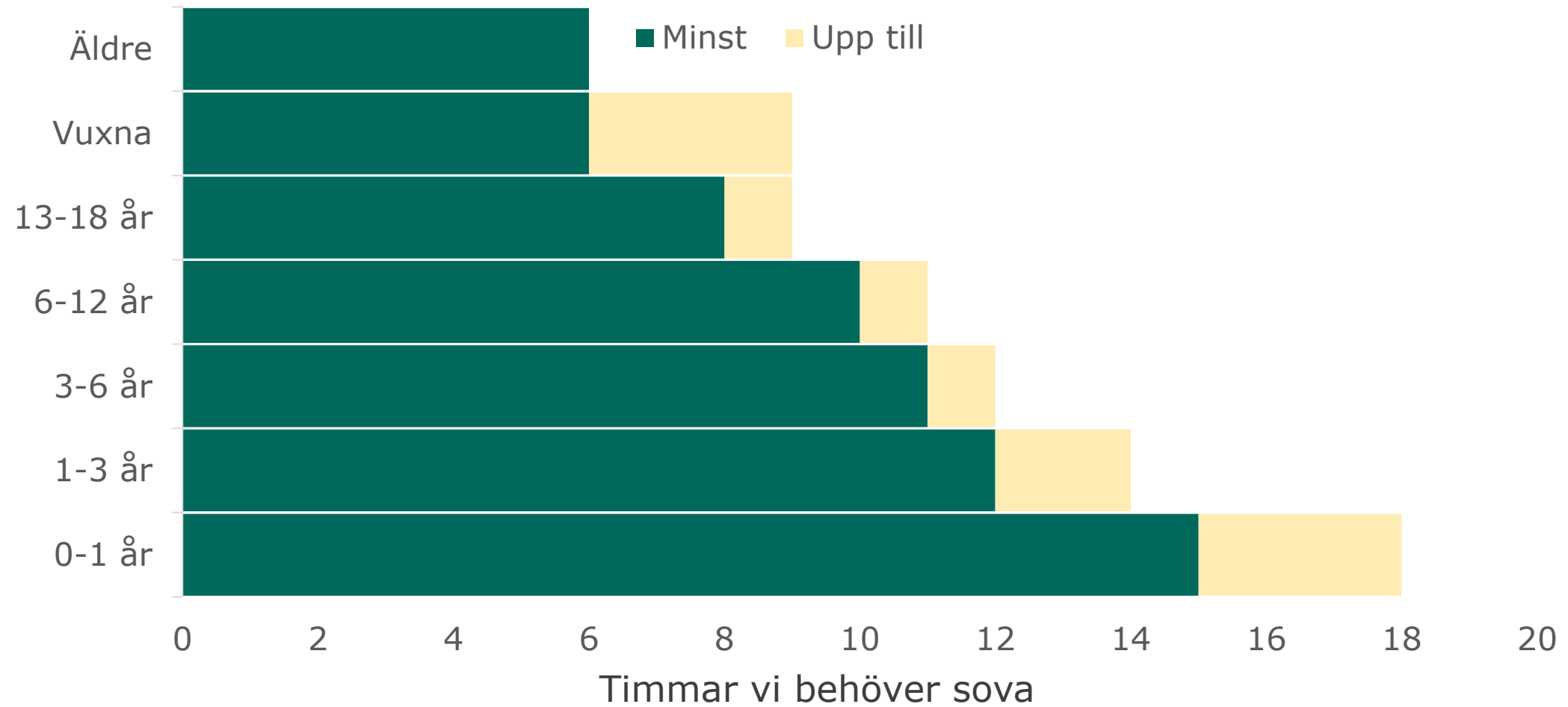
Varför behöver vi sova?

Kroppen, hjärnan och minnet ska vila och återhämta sig och sortera allt som hänt.

Du klarar lättare av stress och påfrestningar under dagen.



Hur många timmar behöver vi sova?



Sömncykel vuxen

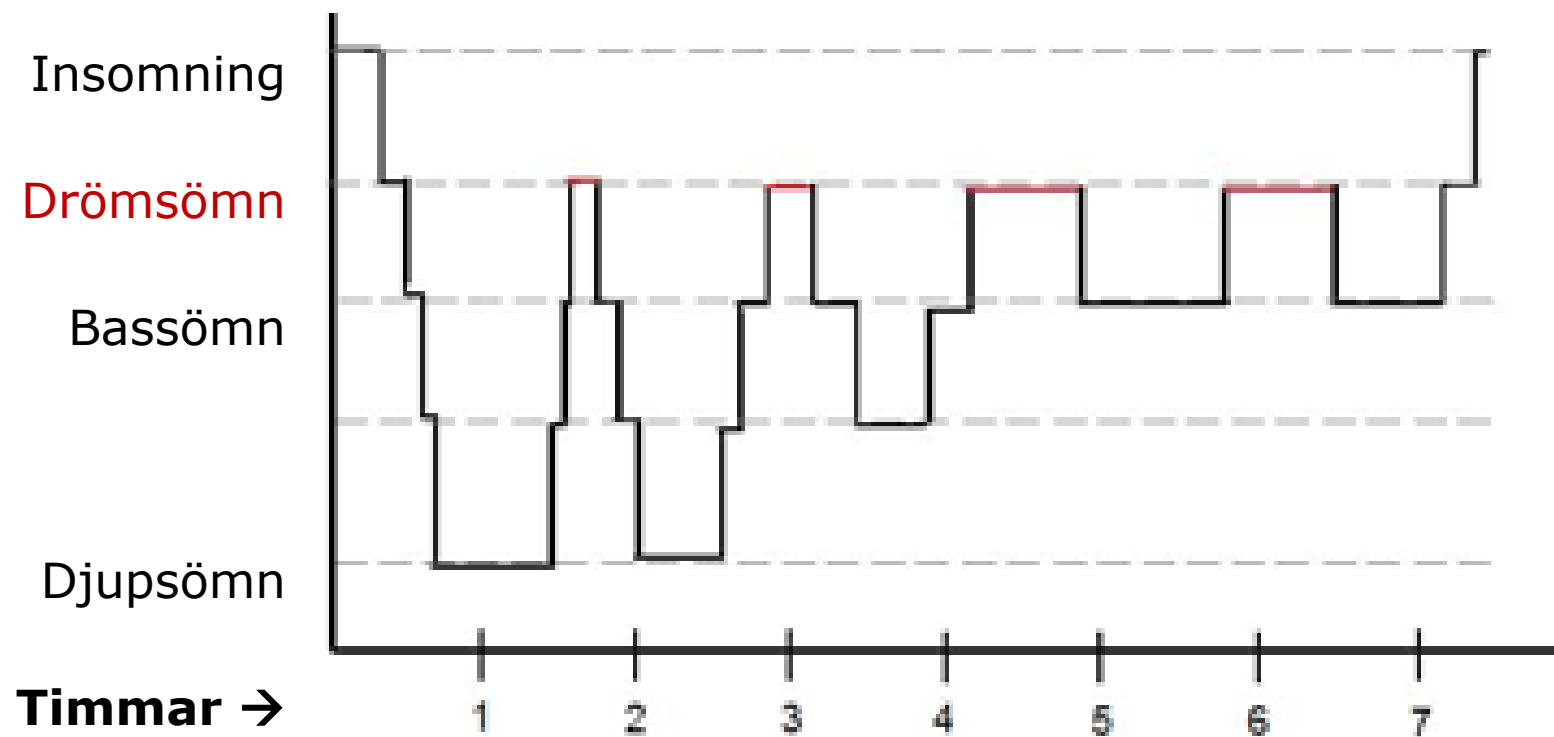
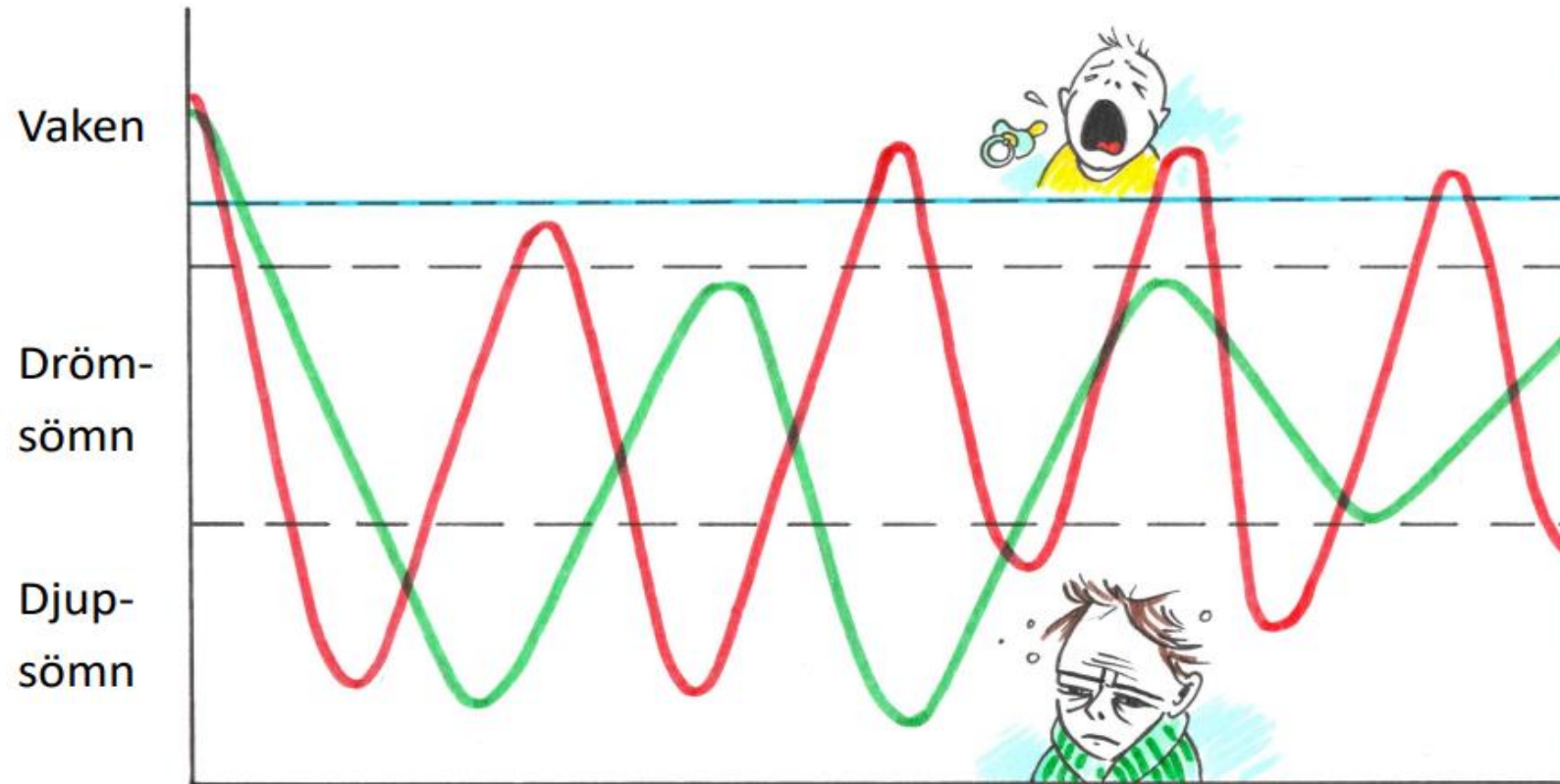


Foto: vregion.se

Sömncykel hos **barn** och **vuxna**





När ska jag söka vård?

Om du har besvär med något av detta i mer än 4 veckor:

- Det tar lång tid att somna – mer än 45 minuter.
- Du vaknar på natten och har svårt att somna igen.
- Du vaknar tidigt på morgonen och har svårt att somna igen.
- Du är trött eller har svårt att vara vaken på dagen.

Du kan få hjälp på vårdcentral eller kontakta 1177 för råd.





Vilka är era tips för
att sova bra?

Sömnråd

Ha inte mobiltelefon i sängen.

Ta det lugnt innan läggning.

Ät inte mycket mat sent.

Drick inte kaffe, te, cola eller energidryck sent.

Rök inte och drick inte alkohol.



Sömnråd

Lägg dig samma tid.

Ha mörkt och svalt i sovrummet.

Använd sovrummet bara för sömn.

Var vaken på dagen.

Motionera på dagen.

Var ute i dagsljus.





Sov gott!

Fysisk aktivitet och rörelseglädje

Vi ska prata om

Gruppregler

Check in

Vad är fysisk aktivitet?

Varför ska jag röra på mig?

Vad ska jag träna?

Hur ska jag börja?

Gruppregler

Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.

Varje person talar för sig själv.

Ge bara råd om någon ber om det.

Du har rätt att inte delta i det du inte vill vara med på.

Check in



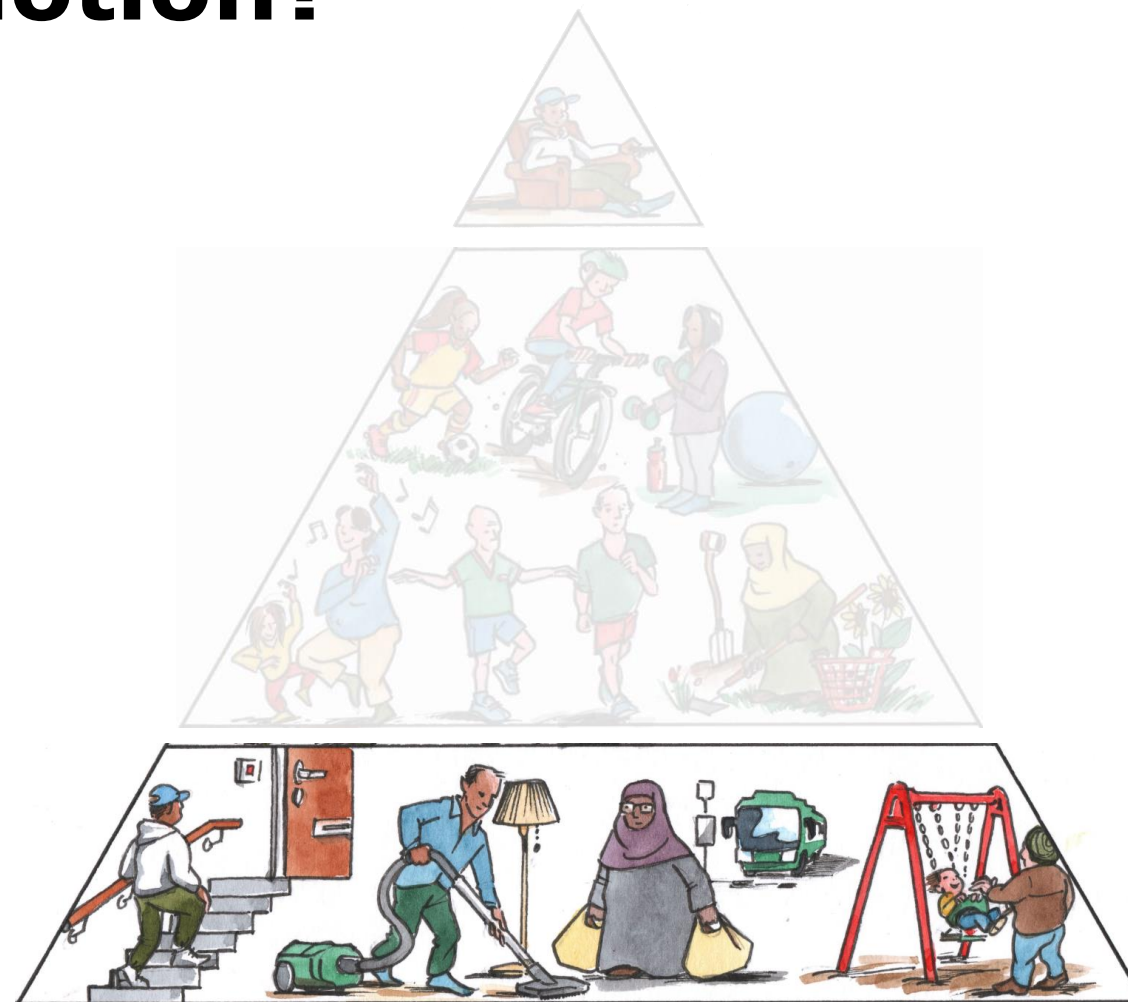
Vad är vardagsmotion?

Till exempel att:

- gå i trappan
- dammsuga
- gå från bussen
- gunga ditt barn

Rörelse du kan göra **var dag!**

Det är den rörelse du gör mest av.



Vad är träning?

Till exempel att:

- spela fotboll
- cykla
- styrketräna
- dansa
- gympa
- snabb promenad
- springa
- jobba i trädgården.

Träna gärna 2-3 gånger varje vecka!



Stillasittande

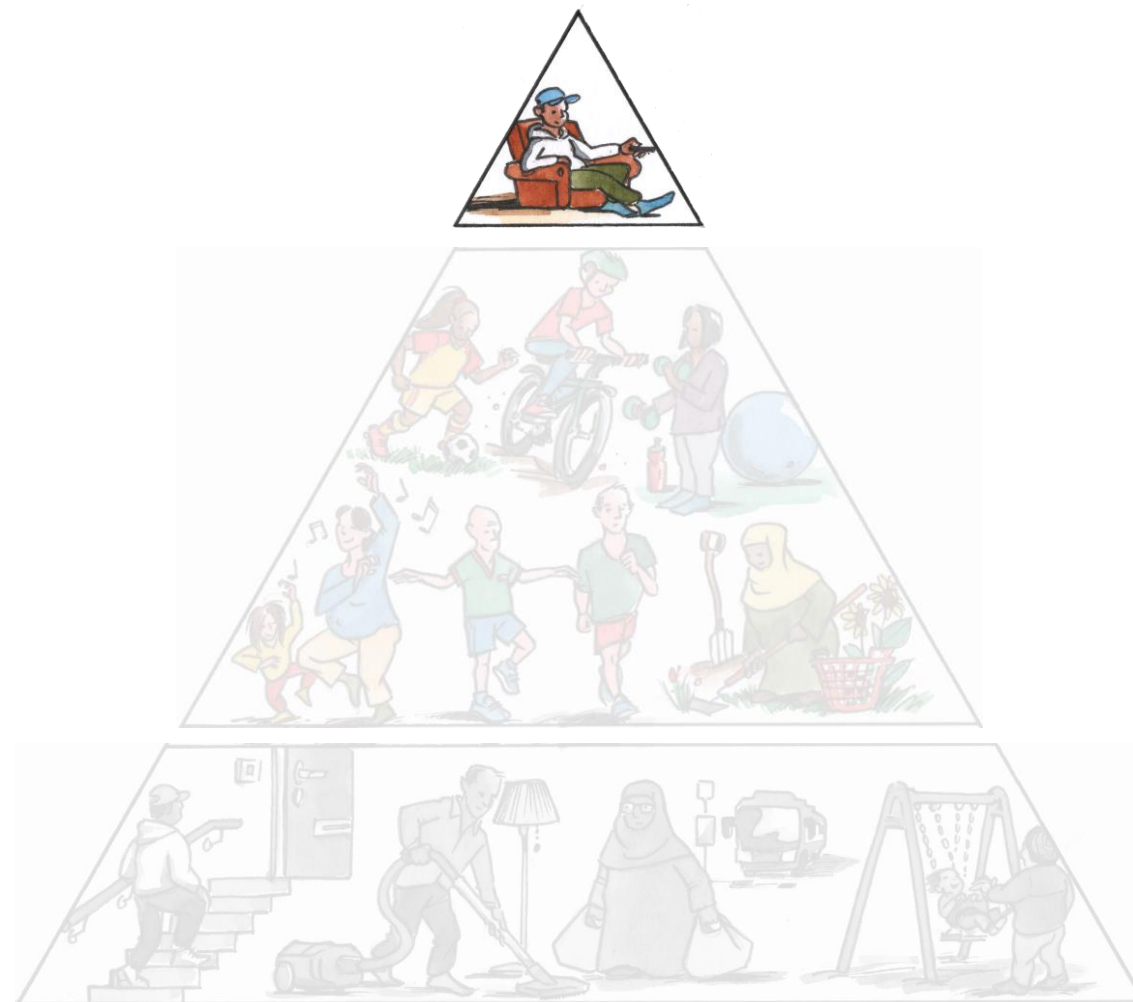
Om du sitter mycket på dagen behöver kroppen få rörelsepauser.

Minska tiden du sitter stilla:

- Res på dig varje halvtimme.
- Gå runt lite, sträck på kroppen, böj dig ner, hämta något...

Sitta ska vi göra en liten del av vår vakna tid.

Den som sitter stilla mycket får ofta störst hälsovinster av att börja röra på sig lite mer.



Vad händer i kroppen vid träning?

Kroppen:

- Blodtrycket sjunker
- Insulinet fungerar bättre
- Kroppen läker lättare
- Du får mindre ont
- Du håller dig friskare

Hjärnan:

- Du känner dig lugnare
- Du blir gladare
- Du kan lättare lära dig saker
- Du får bättre minne
- Du kan sova bättre

Du blir friskare,
piggare, starkare och
gladare.

Att röra på kroppen minskar risken för:

- Depression** → kroppen får hormoner som vi mår bra av.
- Demens** → bättre blodflöde i hjärnan.
- Att ramla och bryta ben** → bättre balans, starkare muskler och skelett.
- Diabetes typ 2** → insulinet fungerar bättre.
- Hjärt-kärlsjukdom** → lägre blodtryck och lägre halter av blodfetter.
- Cancer** → till exempel bröstcancer och tjocktarmscancer.

Hur känns träning?

- Hjärtat** slår snabbare → ger kondition och du kommer orka mer.
- Det är tyngre att **andas** → ger kondition och du kommer orka mer.
- Musklerna** blir trötta → ger styrka som skyddar skelett och leder.
- Du blir **svettig** → kroppen kyls ner.

Varför får jag ont i kroppen?

Du kan få träningsvärk när du använder musklerna på ett nytt sätt eller mer än du brukar.

Det kan kännas stelt och ömt/ont.

Det känns mest 1-2 dagar efter att du tränat.

Träningsvärk är inte farligt, det går över av sig själv.

Musklerna blir starkare!



Vad ska jag träna?

- Kondition** → bra för hjärta, blodkärl och lungor.
- Styrka** → musklerna blir trötta, men starkare efteråt.
- Balans** → viktigt för att inte ramla, särskilt som äldre.
- Rörlighet** → behöver vi träna hela livet.



Hur ska jag börja?

Du som sitter mycket kan börja:

- stå upp varje halvtimme så att blodcirkulationen kommer igång.
- ta en promenad varje dag. Eller flera små så att det blir 30 minuter tillsammans. Börja med 5 eller 10 minuter.

Du som brukar promenera kan börja träna:

- styrka och kondition 2-3 gånger varje vecka.



Barn behöver rörelse

Barn och ungdomar

Barn och ungdomar (6-17 år) mår bra av minst 60 minuter fysisk aktivitet varje dag.

Muskler och skelett behöver stärkas till exempel genom lek, hopp, att springa, dansa eller utöva en sport.

Små barn

Små barn blir piggare, utvecklas bättre och sover bra om de rör mycket på kroppen.

Det är bra med olika rörelse som lek och klättring.



Rörelse är bra för alla!

Gravida

Kroppen klarar av förändringar bättre om du rör på dig.

Bra träning kan vara promenader, vattengympa och styrketräning (mage, rygg, ben, armar - lagom tungt).

Gör något som är roligt och som känns bra!

Äldre

Äldre människor behöver också röra på sig varje dag.

- Styrketräning skyddar skelett och leder.
- Kondition ger starkare hjärta och lungor.
- Att träna balans ger extra skydd för att inte ramla.



Kroppen är gjord för att röra på sig

Ställ dig upp varje halvtimme.

Vardagsmotion gör du varje dag.



Träna 2-3 gånger varje vecka.



Lite rörelse är bättre
än ingen, gör något
du tycker är roligt!



Mat och hälsa

Vi ska prata om

Gruppregler

Check in

Vad ska jag äta?

Hur hittar jag bra mat?

När ska jag äta?

Gruppregler

Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.

Varje person talar för sig själv.

Ge bara råd om någon ber om det.

Du har rätt att inte delta i det du inte vill vara med på.

Check in



Matcirkeln

Kroppen behöver mat från alla olika delar i cirkeln.



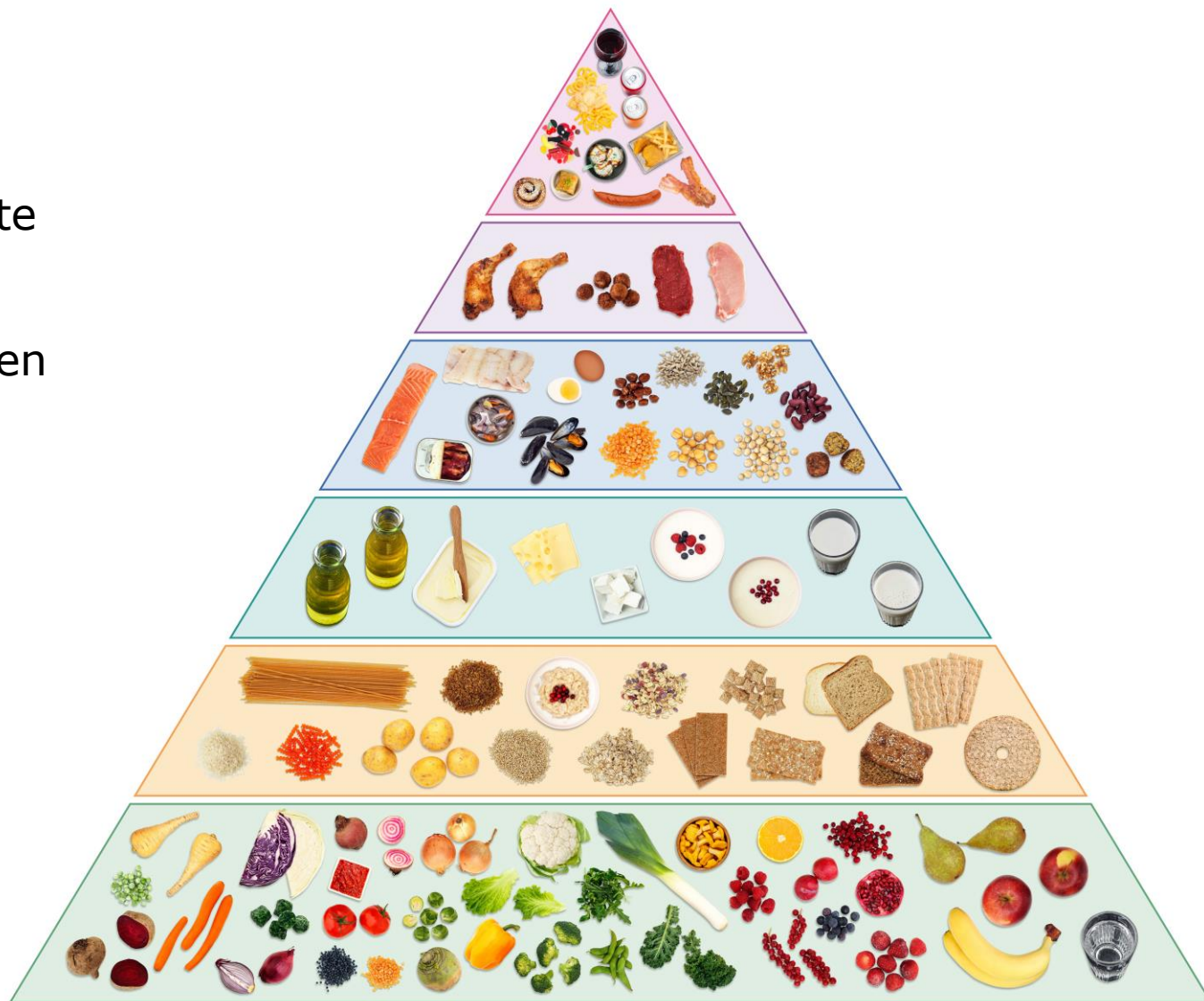
Matpyramiden

Så här kan du äta hälsosamt.

I toppen ser vi mat som är god men inte ger så mycket näring.

I mitten finns mat kroppen behöver, men inte så mycket av.

Längs ner finns mat som det är bra att äta mycket av.



Matpyramiden

Sötsaker, snacks och chark sparas till helgen eller festliga tillfällen.

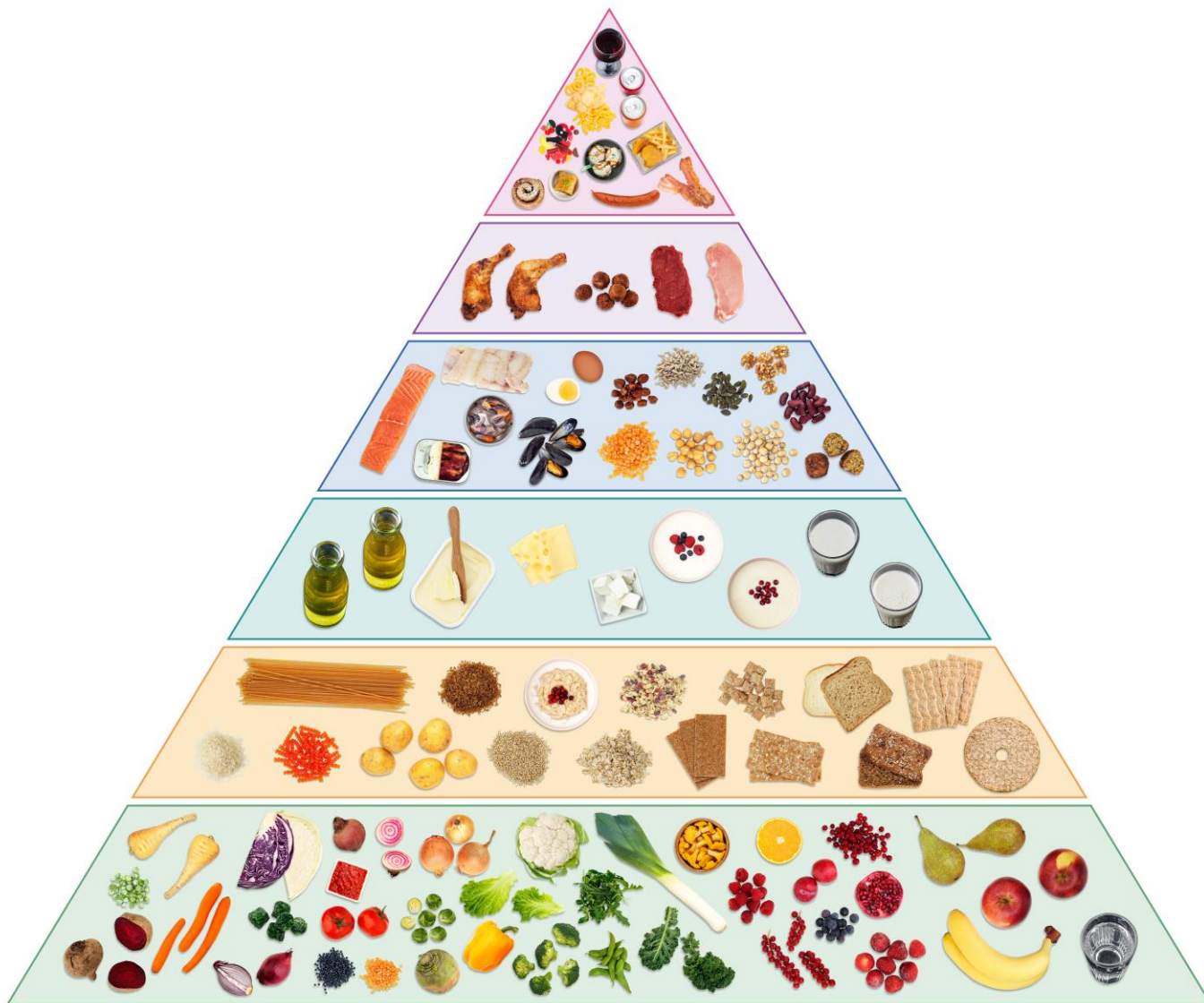
Kött bidrar till protein och järn, 350 gram i veckan räcker.

Fisk är bra 2-3 gånger varje vecka. Ät gärna bönor, ärter och linser varje dag.

Välj växtbaserat fett och magra mejeriprodukter.

Ris, bröd och pasta är en bra grund till kolhydrater - välj gärna fullkorn!

De flesta mår bra av ca 500 gram grönsaker och frukt varje dag. Det ger bra fibrer, vitaminer och mineraler.



Hur mycket av varje?

Om du rör på kroppen



Om du sitter mycket



Hur mycket av varje?

Om du rör på kroppen



Om du sitter mycket



Hur mycket av varje?

Om du rör på kroppen



Om du sitter mycket



socker

Kroppen behöver inte extra socker!

Mycket socker ger för lite plats kvar till mat med vitaminer och mineraler.

Socker ger lätt mer kalorier än vad man gör av med = vi går upp i vikt.

Socker ger risk för karies = vi får hål i tänderna.

Socker i dricka kan ge risk för diabetes typ-2.

D-vitamin

Finns naturligt i mat som fet fisk och ägg.

Finns i berikad mat som mjölk, yoghurt, margarin, havredryck med mera.

Bildas i huden om den får sol på sommaren.

Extra D-vitamin behöver:

- alla barn 0-2 år och vuxna över 75 år.
- barn och vuxna som inte får sol på armar, ben och ansikte.
- barn och vuxna som inte äter fisk eller berikad mat.

Vad betyder alla märken?

Vad händer på bilden?

Vilka märken ser ni?

Vad betyder de?



Nyckelhålet är bra mat för din hälsa

Mindre socker

Mindre salt

Mer fullkorn

Mer fibrer

Nyttigare fett



Ekologisk mat är bra för djur och miljö



EU:s ekologiska
märkning

Växterna

- odlas utan konstgödsel och kemiska medel
- är naturliga (inga ändrade gener)

Djuren

- äter ekologisk mat
- får vara ute och röra på sig mer
- får mindre antibiotika



Svensk förening

KRAV är ännu snällare mot

- djuren
- miljö och klimat
- människor som jobbar

Fairtrade är bra för de som jobbar

Bättre ekonomi för odlare och anställda.

Inte barnarbete eller diskriminering.

Bra för lokalsamhället, demokrati.

Bra för miljön.





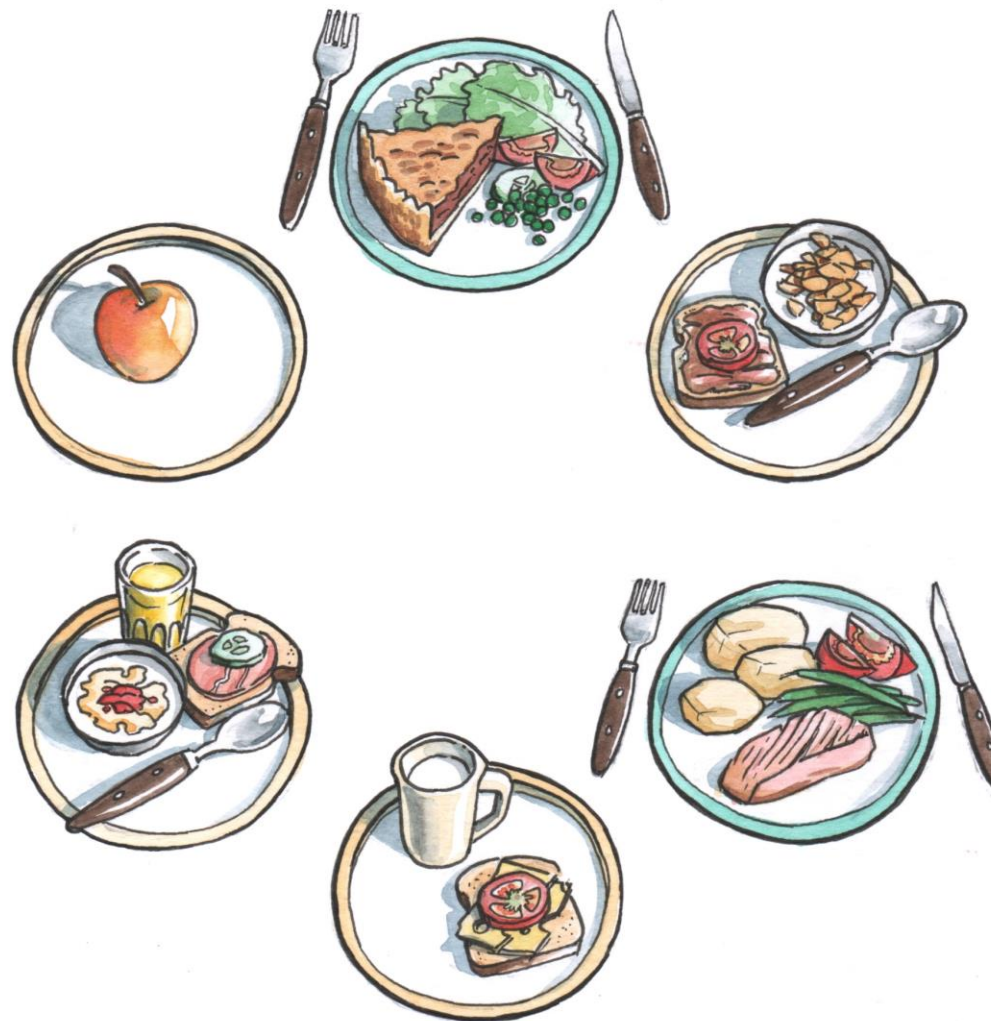
Bra mat för barn

Barn ska växa och hjärnan utvecklas.

Ge barn näringsrik mat

- jämnt fördelat under dagen
- inte sötsaker mellan måltiderna

Ge vatten att dricka!



Hitta ditt sätt att äta grönare, lagom mycket och att röra på dig



MER

- Grova grönsaker
- Baljväxter
- Frukt och bär
- Fisk och skaldjur
- Nötter och frön
- Rörelse i vardagen



BYT TILL

- Fullkorn
- Nyckelhålmärkta matfetter och oljor
- Magra mejeriprodukter



MINDRE

- Rött kött och chark
- Salt
- Socker
- Alkohol



Så fungerar vården
om jag eller någon i min familj blir sjuk

Vi ska prata om

Gruppregler

Check in

Innan jag söker vård

Så söker jag vård

Vem har rätt till vård?

Gruppregler

Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.

Varje person talar för sig själv.

Ge bara råd om någon ber om det.

Du har rätt att inte delta i det du inte vill vara med på.

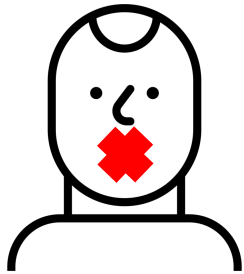
Check in



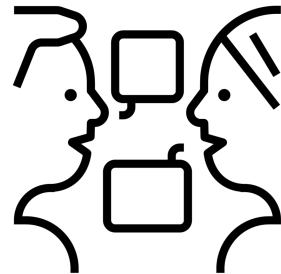
Innan jag söker vård

Bra att veta inför ett vårdbesök

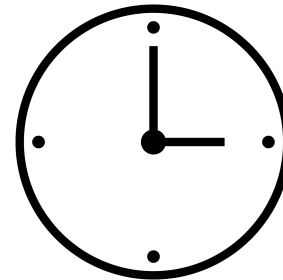
Vi ska prata om



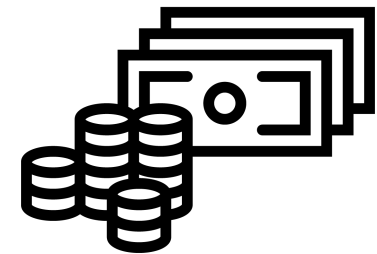
**Tystnads-
plikt**



Tolk



**Att
komma i
tid**



**Vad kostar
det?**

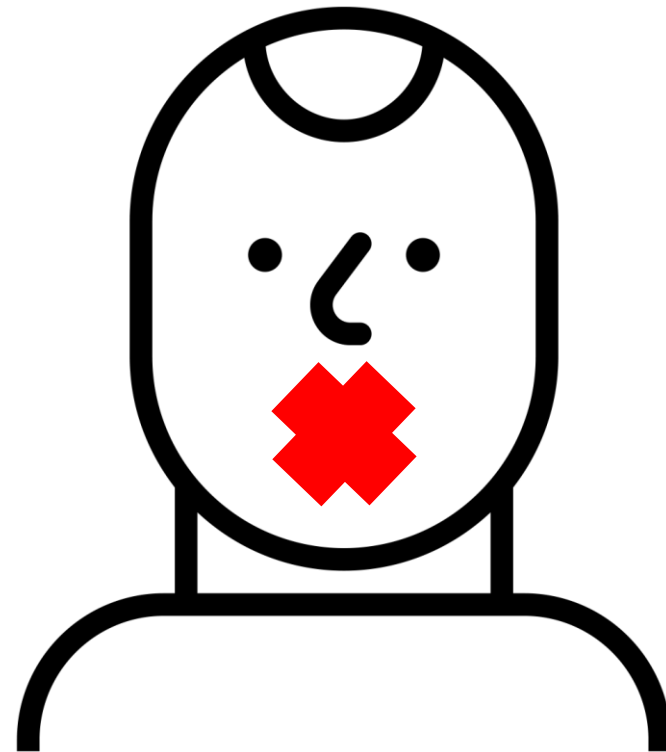
Tystnadsplikt

Alla som jobbar i sjukvården har tystnadsplikt.

Det betyder att ingen får berätta om dig för någon annan.

De får inte berätta för din familj eller andra myndigheter som migrationsverket eller socialtjänsten.

Bara de som vårdar dig får prata om dig och läsa din journal. De får inte prata med andra kollegor om dig.



Tolk

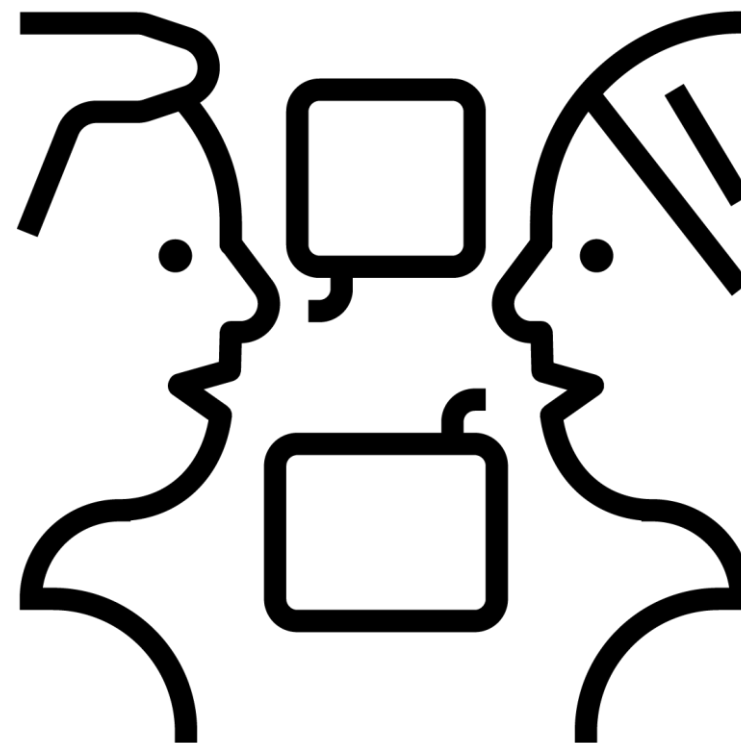
Du har rätt till tolk – det är gratis.

Säg: **”Jag behöver tolk”** när du bokar tid.

Tolken kan vara med i rummet eller på telefon eller videosamtal.

Tolken har tystnadsplikt.

Du får byta tolk om du vill.

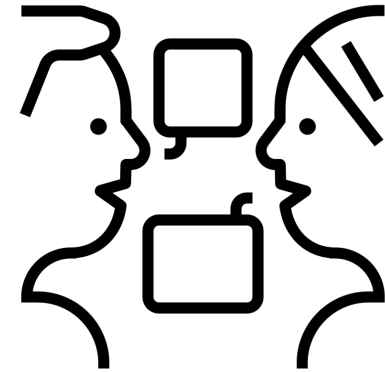


Får barn tolka?

Barn under 18 år **får inte vara tolk!** Det står i lagen.

- Det är för stort ansvar för ett barn.
- Det kan vara svåra ord och privat information.
- Vuxna har ansvar för att rätt information sägs.

Barn får hjälpa sin föräldrar att översätta brev och annat.



Att passa tiden

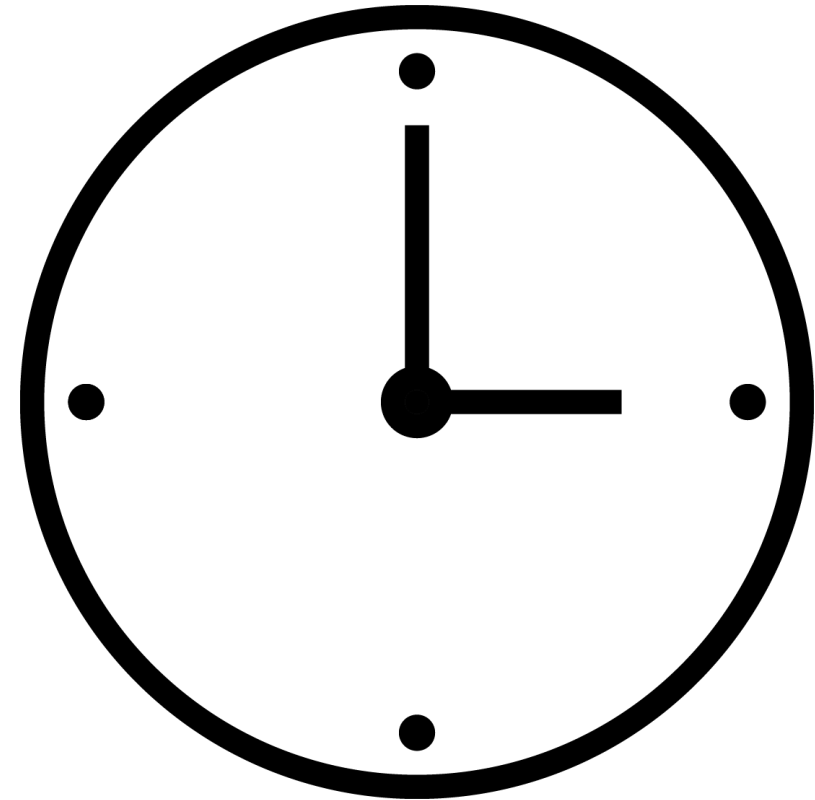
Vad betyder det? I Sverige? I ditt förra hemland?

Vad gör jag om jag inte kan komma?

- Ring för att byta tid
- Ring om du blir sjuk

Vad händer om jag kommer för sent eller inte kommer alls?

- Du kan få boka ny tid.
- Du kan få betala.



Vad kostar det?

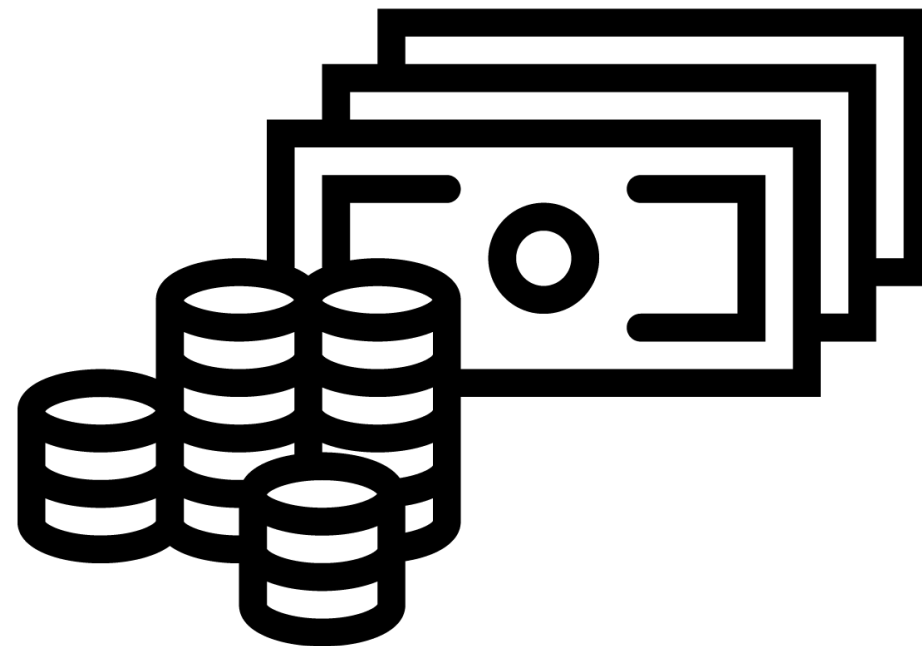
Det mesta betalas genom skatten.

Vuxna betalar en patientavgift:

- Vald vårdcentral 200 kr (300 kr på annan vårdcentral)
- Akutmottagning 400 kr
- Ambulans 150 kr

Högekostnadsskydd – du betalar max 1450 kr på 1 år.

- Vård av sjuksköterska, fysioterapeut, ambulans m.m.



Vård som är gratis

Barn

- All öppenvård för barn 0-19 år.
- Besök på barnavårdscentral (BVC).

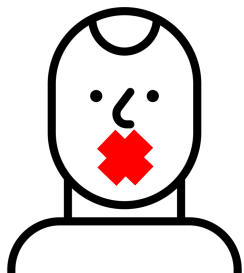
Vuxna

- Besök hos barnmorska som gravid eller efter barn (BMM).
- Rådgivning om preventivmedel och abortfrågor.
- Cellprov och mammografi.

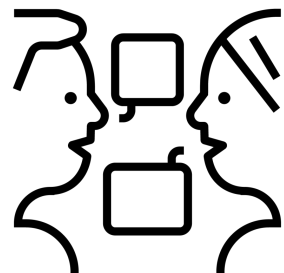
All öppenvård för vuxna 85 år och äldre.



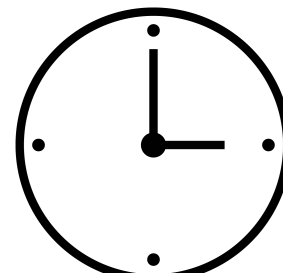
Vi har pratat om



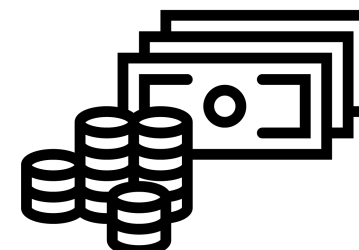
**Tystnads-
plikt**



Tolk



**Att
komma i
tid**

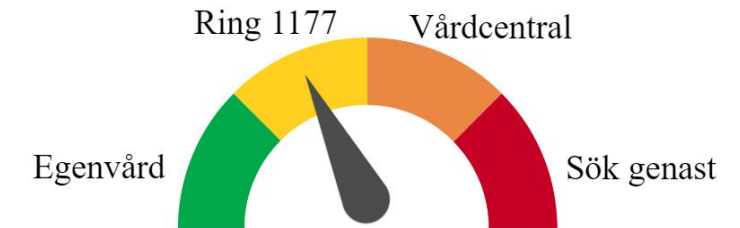
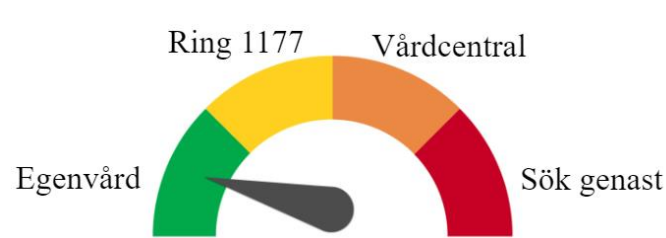


**Vad kostar
det?**

Så söker jag vård

När ska jag söka vård och hur gör jag då?

Vi ska prata om



Vad kan jag göra själv?

Antibiotika

1177

När och var ska jag söka vård?

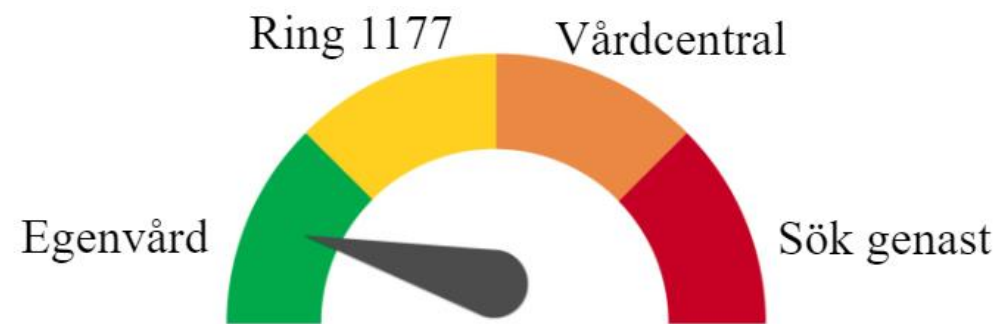
Vad kan jag göra själv?

Egenvård är bra vid:

- Förkylning
- Feber
- Hosta
- Influensa
- Smärta
- Lätt skada

Vad kan jag göra:

- Vila
- Dricka ordentligt
- Receptfria läkemedel
- Stanna hemma



Antibiotika

Penicillin är vanligast. Det finns andra sorter.

Hjälper mot bakterier som halsfluss och urinvägsinfektion.

Du måste äta hela kuren, även om du känner dig bra snabbare.

Hjälper inte mot virus som förkylning och influensa.

Resistens = medicinen hjälper inte mot bakterierna längre.

Fråga om du inte vet varför du inte får medicin!



1177 Vårdguiden på telefon

1177 är ett telefonnummer.

Alltid öppet. Gratis.

En sjuksköterska kan berätta:

- Vad du kan göra hemma
- Om du ska söka vård
- Var du ska söka vård

Tolkning på:

- Arabiska
- Somaliska
- Persiska
- Ryska



1177 Vårdguiden på webben

www.1177.se

Du kan läsa:

- Vad du kan göra hemma
- Om du ska söka vård
- Var du ska söka vård
- Hur sjukvården fungerar

Information på:

- Många olika språk
- Lätt svenska

The screenshot shows the website interface for 1177 Västra Götalandsregionen. At the top, there is a navigation bar with the 1177 logo, the region name, and a dropdown menu for 'Välj region'. To the right are icons for 'För vårdpersonal', 'Logga in', 'Hitta vård', and 'Sök'. Below the navigation bar is a horizontal menu with categories: 'Liv & hälsa', 'Barn & gravid', 'Olyckor & skador', 'Sjukdomar & besvär', 'Undersökning & behandling', and 'Så fungerar vården'. The main content area features a large image of a person reading a book, with a headline 'Så undviker du influensa – tips som kan skydda dig'. Below the headline is a short text snippet and two buttons: 'INFLUENSA' and 'UNDVIK ATT BLI SMITTAD'. Underneath is a section titled 'Vad vill du göra?' with six buttons: 'Läsa journalen', 'Förnya recept', 'Läsa och svara på meddelanden', 'Boka tid', 'Se bokade tider', and 'Se fler tjänster'. At the bottom, there are four article teasers with images and titles: 'Minska risken för RS-virus hos nyfödda', 'Feber hos barn', 'Skydda dig mot livmoderhalscancer', and 'Sök vård på rätt ställe'.

1177 Vårdguiden e-tjänster

www.1177.se

Du kan:

- Se vilken vårdcentral du tillhör
- Boka och avboka besök
- Kontakta vårdcentralen
- Läsa din journal

När jag behöver hjälp

Var ska jag söka vård?

Hur ska jag göra?



Vårdcentral

Nästan alltid vårdcentralen!

Barn och vuxna kan få hjälp.

Måndag – fredag ca kl 8-17.

Ring för att boka tid!

Eller boka på www.1177.se

Ibland finns drop-in.

Hjälper dig med:

- Sjukdom
- Skada
- Psykisk ohälsa
- Rehabilitering
- Vaccination
- Kostrådgivning
- Sluta röka

The screenshot shows the 1177 website interface. At the top, there is a navigation bar with the 1177 logo, the text 'VÄSTRA GÖTALÄNDSREGIONEN', a 'Välj region' dropdown menu, and icons for 'För vårdpersonal', 'Logga in', 'Hitta vård', and 'Sök'. Below the navigation bar, there is a breadcrumb trail: 'Du är här: Start / Så fungerar vården / Att välja vårdmottagning / Välja vårdmottagning'. The main content area is titled 'Välja vårdmottagning' and contains the following text: 'Du kan själv välja vilken vårdcentral eller vårdmottagning du vill gå till när du behöver öppenvård. Du kan också välja att tillhöra en vårdcentral. Det kallas att lista sig.' Below this, there is a section 'Öppenvård som du kan välja' with a list of options: 'vårdcentral', 'barnvårdscentral', 'barnmorskemottagning', 'ungdomsmottagning', and 'mottagning för specialiserad öppenvård'. To the right of the main content, there is a 'Hitta på sidan' sidebar with a list of links: 'Öppenvård som du kan välja', 'Att lista sig på en vårdcentral', 'Välja specialiserad öppenvård', 'När behöver jag ha remiss?', 'Vad händer med min journal?', 'Gäller vårdgarantin?', and 'Patientavgifter och sjukresor'.

Vårdcentralen hjälper dig till andra

Remiss till specialistläkare:

- Barnläkare
- Psykiatrisk mottagning barn och unga (BUP)
- Psykiatrisk mottagning vuxna
- Specialister för vuxna – många olika!

Jourcentral

Om du inte kan vänta till nästa vardag.

- Öppet måndag – fredag på kvällen.
- Öppet lördag – söndag och helgdagar på dagen.
- Du kan åka dit utan att ringa.

Ring 1177 om du inte vet var du ska söka vård.

Akutmottagning

Är alltid öppen.

Åk dit vid allvarlig olycka eller plötslig svår sjukdom.

Till exempel:

- Kan inte andas
- Akut problem med hjärtat
- Slagit i huvudet hårt
- Medvetslös

**Ring 112 i
nödsituation!**
Ambulans

Ring **1177** om du
inte vet vad du
ska göra!

Andra vårdgivare

Psykiatrisk akutmottagning

Rehab

Barnmorskemottagning (BMM)

Ungdomsmottagning

Barnvårdscentral (BVC) friska barn



Migrationsrelaterad ohälsa

Flyktingmedicinsk mottagning
Telefon: 031-747 89 50



Kris- och trauma mottagning
Telefon: 031-747 89 60



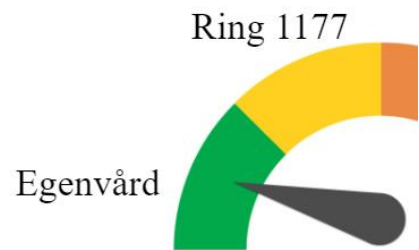
Flyktingbarnmottagning
Telefon: 070 - 020 60 26
Göteborg, Gamlestan



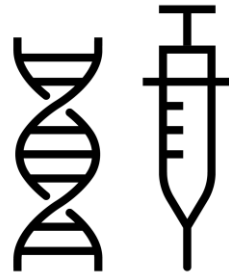
Kaserntorget 11 A, Göteborg
Telefon: 031-747 89 50

Ring så får du
veta mer!

Vi har pratat om



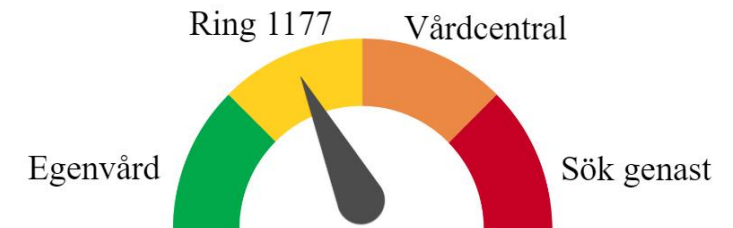
Vad kan jag göra själv?



Antibiotika



1177



När och var ska jag söka vård?

Vem har rätt till vård?

Rätt till vård

Samma rätt till vård och tandvård som svenska medborgare har:

Alla barn 0-17 år.
Oavsett status.



Gratis öppenvård
och folktandvård.

Vuxna med svenskt personnummer.
Vuxna med uppehållstillstånd.



Vuxna betalar
patientavgift.

Rätt till vård

Vuxna asylsökande, "papperslösa" och personer som omfattas av massflyktsdirektivet.

Vård till en lägre kostnad

Akut sjukvård och tandvård

- Även akut psykisk ohälsa

Vård och tandvård som inte kan vänta

- Även psykisk ohälsa

Akuta hjälpmedel

Sjukresor

Vård som är gratis

Mödravård och förlossningsvård

Besök på BVC (barnavårdscentral)

Vård och rådgivning vid abort

Rådgivning för preventivmedel

Vård för smittsamma sjukdomar
smittskyddslagen

Vård med övernattnings på sjukhus

Hälsoundersökning

Tandvård

och en frisk mun

Vi ska prata om

Gruppregler

Check in

Förebyggande tandvård

Vem har rätt till tandvård?

Vad kostar det?

Gruppregler

Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.

Varje person talar för sig själv.

Ge bara råd om någon ber om det.

Du har rätt att inte delta i det du inte vill vara med på.

Check in



Hur får jag hela och friska tänder?

2-2-2-2-metoden

- Borsta tänderna i 2 minuter
- 2 gånger om dagen
- med 2 cm tandkräm.
- Vänta 2 timmar med mat och dryck.

Använd fluoridtandkräm = fluor

Regelbundna undersökningar

- ger friskare tänder
- minskar risken för dyr tandvård.



Munnen är en del av kroppen


Karies är en infektion i tänderna som

- kan ge hål i tänderna.
- gör ont och det kan bli svårt att äta och sova.
- är den vanligaste ej smittsamma sjukdomen i världen.

Tandlossning är en infektion i käken som

- inte alltid känns innan.
- kan ge blödande tandkött och smärta.

Behandlas inte infektionerna kan det ge en inflammation. Den kan spridas i kroppen med blodet och påverka hjärta, kärl och diabetes.



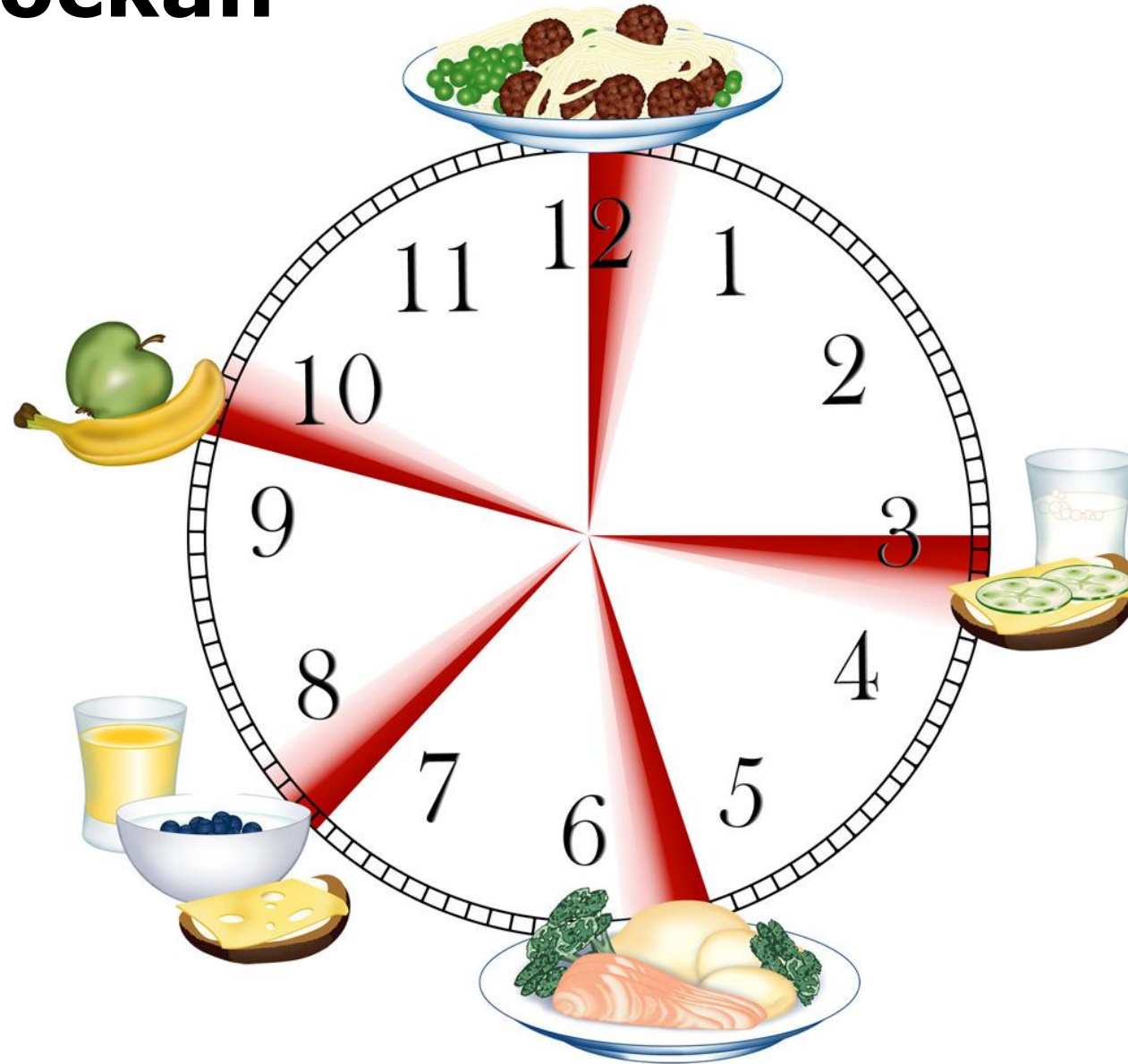
Borsta tänderna
och gör rent
mellanrummen.

Ät och drick inte
mellan
måltiderna.

Sockerklockan



Sockerklockan



Barnets tänder

Borsta morgon och kväll.

Ta lite tandkräm – som en ärtä.

Borsta i 2 minuter.

Vänta två timmar innan barnet äter eller dricker. Vatten går bra.

En vuxen ska borsta
barnets tänder!



Rätt till tandvård för barn

Folktandvården eller privat.

Gratis tandvård 0-19 år.

Barn 0-17 år kallas till undersökningar.

Alla barn 3-17 år ska gå på undersökningar.

Barn 0 -17 år utan svenskt personnummer får gratis tandvård precis som andra barn i Sverige.



Fotograf: Paul Björkman

Rätt till tandvård för vuxna

Det år en fyller 20 betalar man själv. Det finns:

- allmänt tandvårdsbidrag
- tandvårdsbidrag vid vissa sjukdomar
- frisktandvård

Du bokar själv tid hos tandvården. Folktandvården eller privat.

Offentlig tandvård



Privat tandvård

Många olika kliniker

Tandvårdsbidrag

Alla vuxna får ett bidrag från staten på 300 kr eller 600 kr varje år.

600 kr 20-23 år

300 kr 24 -64 år

600 kr 65 år

Du kan spar bidraget i två år.

Gå på undersökning och slipp dyra lagningar!

Frisktandvård hos Folktandvården

Du kan välja frisktandvård. Det är som en försäkring.

Kostar samma varje månad i 3 år.

Undersökningar och lagningar kostar inte extra.

Gratis akut tandvård i hela Sverige.

Hjälp att betala tandvård

Särskilt tandvårdsbidrag

Högkostnadsskydd

Socialtjänsten

Arbetskada

Lån eller avbetalning hos tandvården

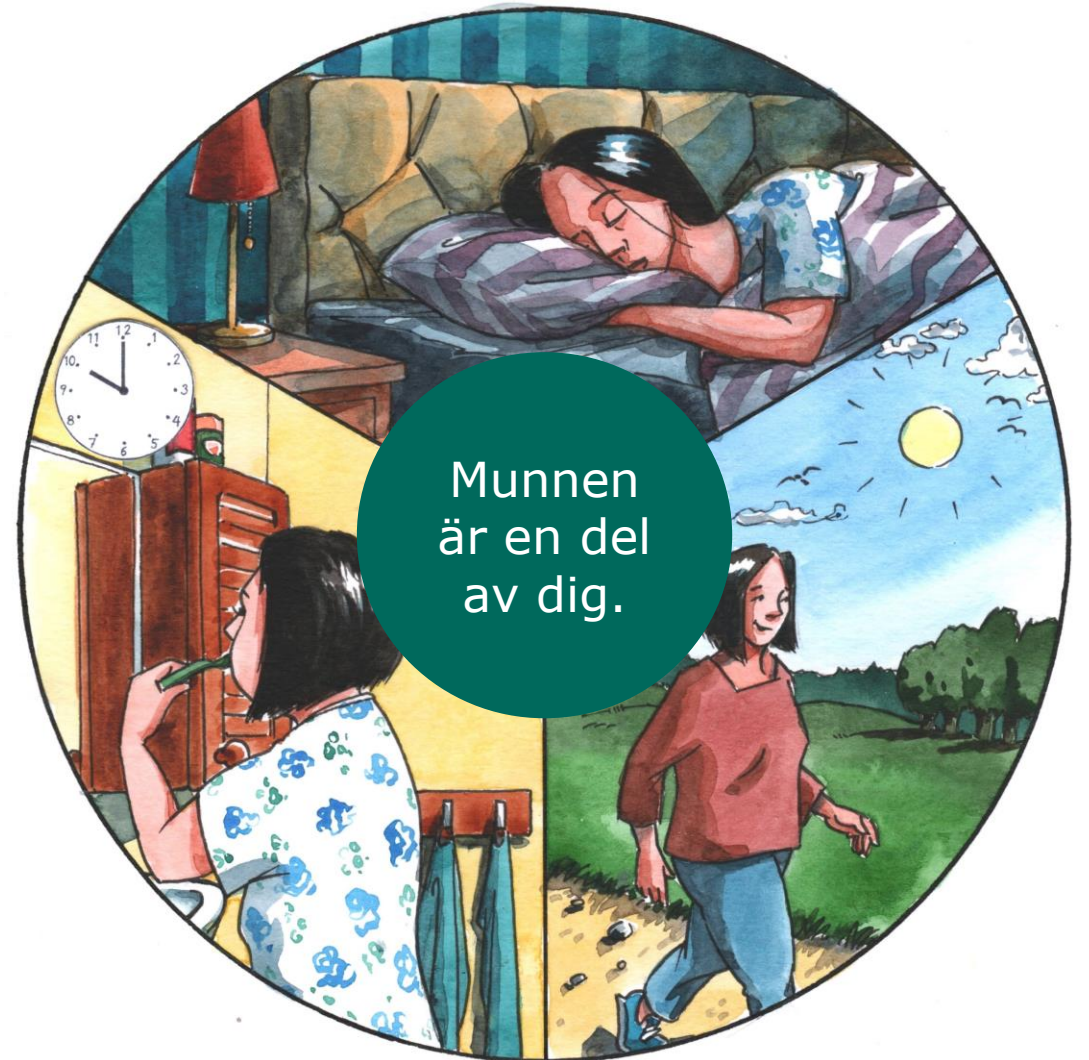
Rätt till tandvård för vuxna

som inte har svenskt personnummer eller uppehållstillstånd.

Gå till Folktandvården för akut tandvård! Det kostar 50 kr.

Folktandvården kan bestämma om du ska till en privat tandläkare.
Gå inte till privat tandläkare direkt.

Migrationsverket kan ge bidrag om du tvingas betala mycket.



Munnen
är en del
av dig.

Screening

så att du inte blir allvarligt sjuk

Vi ska prata om

Gruppregler

Check in

Vad är screening?

Bröstcancer

HPV och livmoderhalscancer

Cancer i tjocktarm och ändtarm

Undersökning av stora kroppspulsådern

Gruppregler

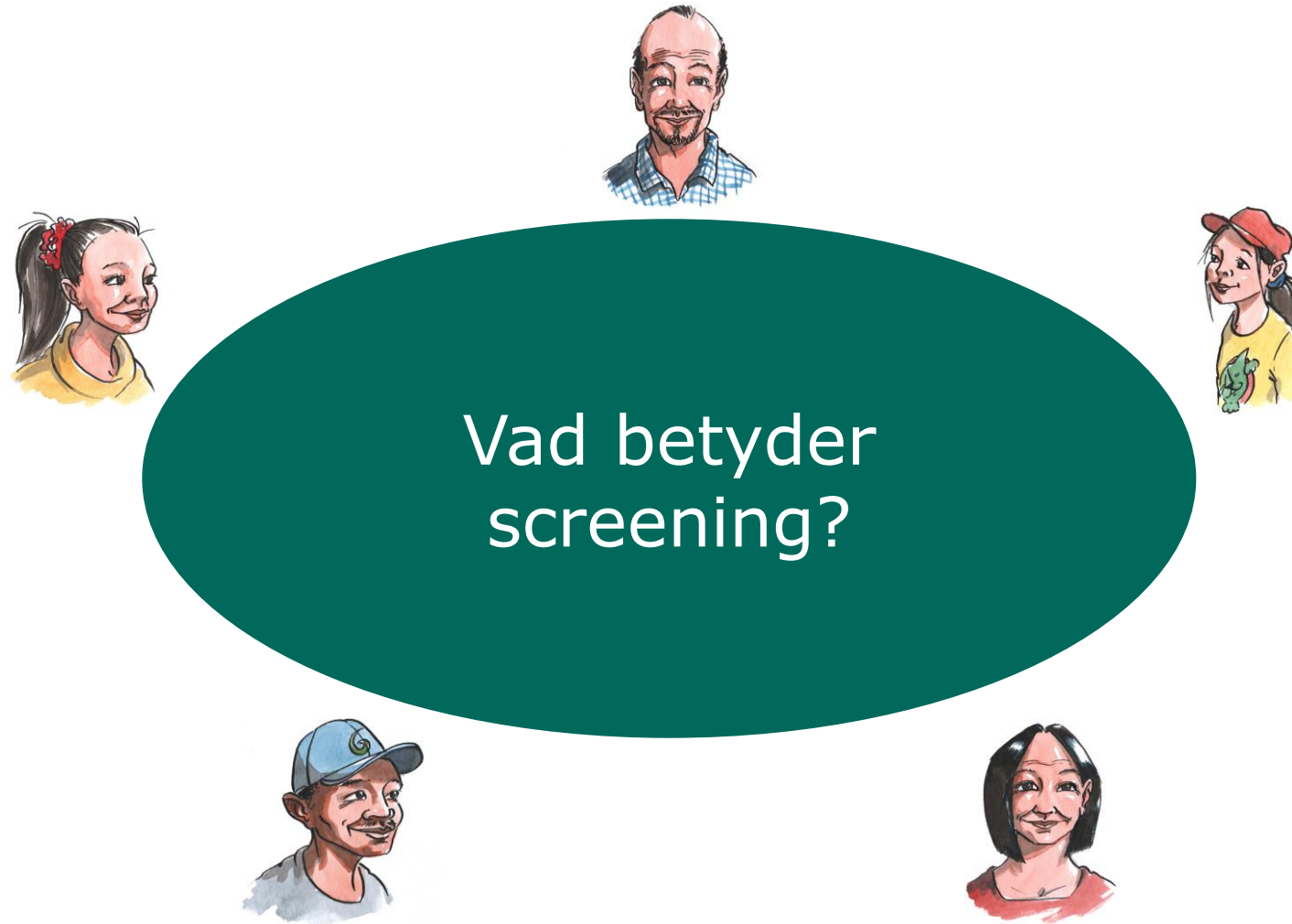
Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.

Varje person talar för sig själv.

Ge bara råd om någon ber om det.

Du har rätt att inte delta i det du inte vill vara med på.

Check in



Vad är screening?

Vi undersöker många friska för att hitta några med högre risk att bli sjuka.

Varför är det viktigt?

Att tidigt upptäcka risk för cancer eller hitta ett bråck minskar risken att bli allvarligt sjuk eller dö.

Vad letar vi efter?

Mammografi görs för att hitta bröstcancer.

HPV-prov görs för att hitta risk för cancer i livmoderhalsen.

Provtagning görs för att hitta risk för cancer i tjocktarm och ändtarm.

Ultraljud görs för att hitta bråck på stora kroppspulsådern.

Detta är vanliga besvär, hittar vi tecken tidigt kan vi rädda många liv!

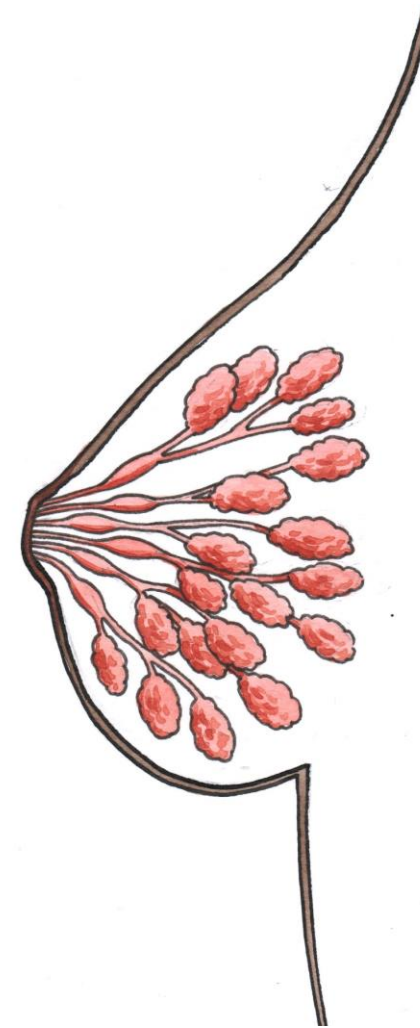
Vad är bröstcancer?

Cancertumör i mjölkörtel eller mjölkgång.

Vanligaste cancer hos kvinnor.

Nästan bara kvinnor får bröstcancer, några män.

Det går nästan alltid att få bort bröstcancer som hittas tidigt.



Mammografi

För vem?

Alla kvinnor i Sverige 40–74 år kallas ungefär vartannat år.

Varför?

För att upptäcka bröstcancer tidigt.

Hur?

Brösten röntgas på en mammografimottagning.
Gratis!

Du får ett brev med svar efter ca 2 veckor.

Svar bröstcancerscreening

Inga tecken på bröstcancer hittades vid undersökningen.

Förnamn Efternamn
Gatuadress
XXX XX Postadress

Kallelse till bröstcancerscreening

Välkommen till screening med mammografi

En tid finns bokad för dig.

Tid: xx månad 20xx, kl xx.xx

Plats: Grums Vårdcentral
Gamla vägen 89
664 34 Grums

Besöket är gratis och frivilligt. Väntetid kan uppstå.

Ta med legitimation

OBS! Ej digital legitimation

VER 202412

Varför ska jag undersökas?

Kvinnor i åldern 40 – 74 år kallas regelbundet till screening med mammografi. Det är en röntgenundersökning av bröstet. Mammografi görs för att tidigt hitta förändringar som kan vara bröstcancer. Bröstcancer är den vanligaste typen av cancer bland kvinnor i Sverige. All bröstcancer känns inte. Ungefär två tredjedelar av all bröstcancer som upptäcks inom åldersgruppen hittas vid screening med mammografi. Om bröstcancer hittas tidigt är chansen mycket stor att du blir botad. Därför är det viktigt att du går på mammografi.

Så här går undersökningen till

Du kommer att få svara på några frågor och du får ta av dig på överkroppen. En röntgensjuksköterska tittar om det syns några förändringar på dina bröst. Efter det röntgas ett bröst i taget. Röntgen tar cirka 5 minuter. Totalt brukar besöket ta cirka 30 minuter, inklusive eventuell väntetid. Svaret på undersökningen kommer att skickas till dig när röntgenbilderna har granskats.

Om det känns svårt för dig

Kontakta oss om du behöver mer tid, exempelvis om du har svårigheter att röra dig eller om du tycker att det är mycket obehagligt att undersökas.

Vägbeskrivning

Grums Vårdcentral, Gamla vägen 89,
664 34 Grums. Ingång vid Apoteket.

Anmäl dig i receptionen och följ skyltarna mot "Mammografivdelningen".

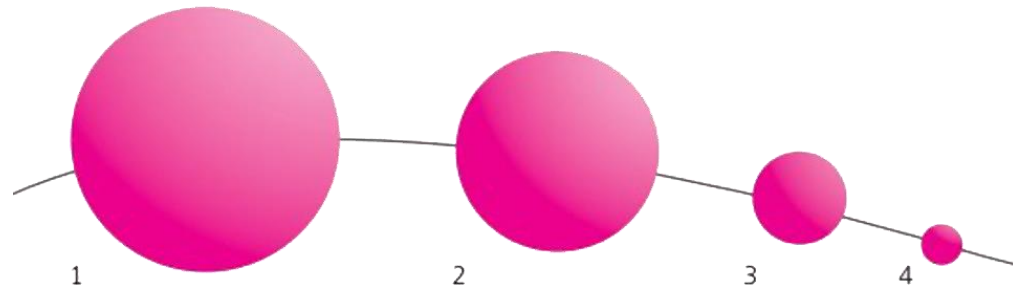
Ombokning

Boka en ny tid om du inte kan komma.
Genom att logga in på 1177.se

Vill du veta mer?

1177.se/kolla-brosten

Därför fungerar mammografi



Genomsnittlig storlek på tumörer/förändringar som kan hittas.

1. När du själv undersöker dina bröst.
2. När en kunnig läkare eller sjuksköterska undersöker dina bröst.
3. När du går på din första mammografi.
4. När du går på regelbunden mammografi.

Vad är HPV?

HPV = **H**umant **P**apillom**v**irus. Det finns mer än 200 olika sorter.

HPV smittar vid alla typer av sex.

Man kan inte känna om man har en HPV-infektion.

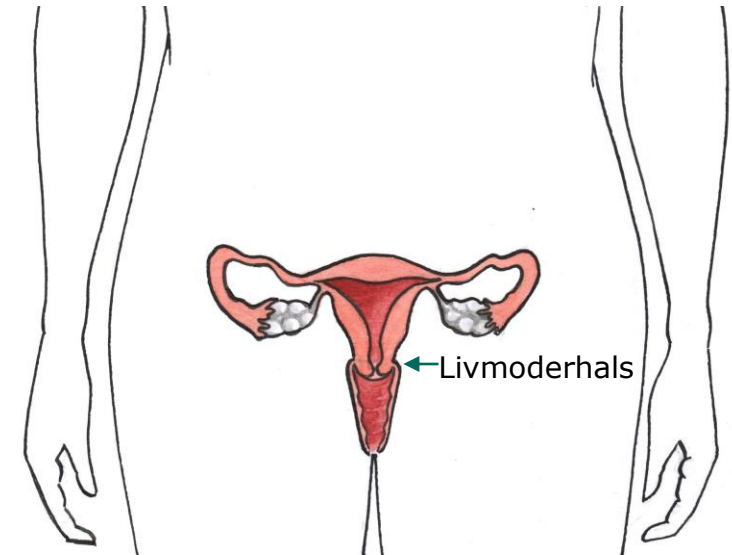
Några sorter av HPV kan ge cellförändringar som sedan kan bli cancer, om man inte behandlar dem.

Nästan all cancer i livmoderhalsen kommer från några sorter av HPV.

550 personer får livmoderhalscancer varje år i Sverige.

Många blir av med sjukdomen efter behandling.

Det är störst chans att bli frisk om man hittar förändringar tidigt. Därför finns screening.



Screening för HPV

För vem?

Alla kvinnor i Sverige från 23 år tills du är 64–70 år.
Det kan gå 3, 5 eller 7 år mellan proven.

Varför?

För att hitta virus eller cellförändringar – helst innan det blir cancer.

Screening ger 90% minskad risk för livmoderhalscancer!

Hur?

Självprov hemma eller cellprov hos barnmorska. Gratis!

Självprov för HPV

Självprov = du gör själv hemma.

De flesta får detta brev.

I brevet finns:

- provpinne
- rör
- svarskuvert

Du får ett brev med svar inom 1 månad.

Förnamn Efternamn
Gatuadress
XXX XX Postadress

Kallelse till screening mot livmoderhalscancer
Erbjudande om självprovtagning för HPV

Du tar provet själv och det analyseras för humant papillomvirus (HPV).
Provtagningen är gratis och frivillig.

Varför ska jag lämna prov?

Cellförändringar som kan leda till cancer i livmoderhalsen orsakas av vissa HPV-typer. Det känns inte om man har HPV (Humant papillomvirus) eller cellförändringar. Därför är det viktigt att lämna prov varje gång du får en kallelse.

Personer med kvinnligt personnummer mellan 23 och 70 år får regelbundet kallelser för tidig upptäckt av cellförändringar i livmoderhalsen. Provtagningen är frivillig.

Det är viktigt att lämna prov även om du är vaccinerad mot HPV. Vaccinet skyddar inte helt mot livmoderhalscancer.

Regelbunden provtagning ger ett starkt skydd mot cancer i livmoderhalsen. Risken minskar med mer än 90 procent.

Så går det till att lämna prov

I detta brev får du provtagningsmaterial. Följ medföljande instruktioner noggrant för att göra ett självprov för HPV. Provet tas enkelt från slidan, inte från livmoderhalsen. Det är lika säkert som vid prov hos barnmorska.

Provtagningsmaterialet har begränsad hållbarhet. Det betyder att du bör skicka in ditt prov så snart som möjligt.


Provsvaret skickas till dig inom en månad. Om provet visar att du har HPV kommer du att få en tid till provtagning hos barnmorska. Prov som tas hos barnmorska kan både visa HPV och om det finns cellförändringar.

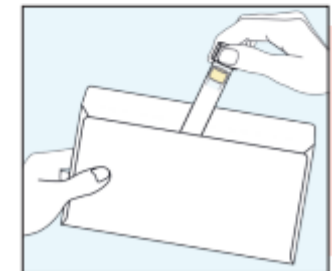
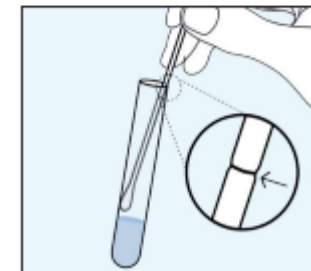
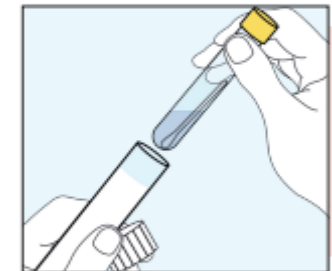
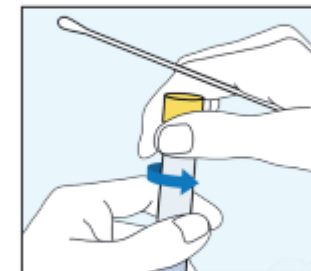
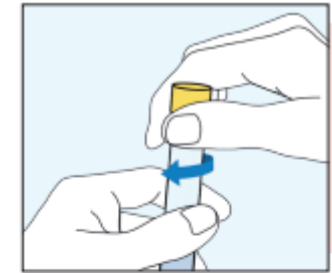
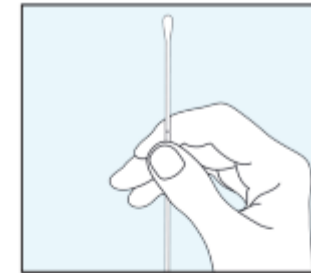
Övrig information:

- Om du är gravid ska du inte ta provet själv, kontakta istället barnmorskemottagningen för cellprovtagning.
- Provet kan tas även om du har mens eller har flytningar.
- **Vänligen kontakta Screeningverksamheten om du:**
 - istället vill ta prov hos barnmorska
 - behöver hjälp att ta provet
 - har övriga frågor om provtagningen
 - har opererat bort din livmoder

Kontakt Screeningverksamheten
Telefon: xx-xxx xxx xx
E-post:

Vill du veta mer?
1177.se/kolla-hpv
1177.se/gynundersokning
1177.se/cellforandringar





Gynekologiskt cellprov

Görs av en barnmorska istället för självprov.

Erbjuds om du haft cellförändringar.

Om du hellre vill gå till en barnmorska kan du välja att göra cellprov istället för självprov hemma.

Du får ett brev med svar inom 1 månad.

Förnamn Efternamn
Gatuadress
XXX XX Postadress

Kallelse till screening mot livmoderhalscancer
Välkommen till provtagning

En tid finns bokad för dig hos barnmorska.

Tid: xx månad 20xx, kl xx.xx

Plats: Grums Vårdcentral
Gamla vägen 89
664 34 Grums

Besöket tar cirka 10 minuter och är gratis. Väntetid kan uppstå.

Ta med legitimation

OBS! Ej digital legitimation

Varför ska jag lämna prov?

Cellförändringar som kan leda till cancer i livmoderhalsen orsakas av vissa HPV-typer. Det känns inte om man har HPV (Humant papillomvirus) eller cellförändringar. Därför är det viktigt att lämna prov varje gång du får en kallelse.

Personer med kvinnligt personnummer mellan 23 och 70 år får regelbundet kallelser för tidig upptäckt av cellförändringar i livmoderhalsen. Provtagningen är frivillig.

Det är viktigt att lämna prov även om du är vaccinerad mot HPV. Vaccinet skyddar inte helt mot livmoderhalscancer.

Regelbunden provtagning ger ett starkt skydd mot cancer i livmoderhalsen. Risken minskar med mer än 90 procent.

Så går det till att lämna prov

En barnmorska tar ett prov från livmoderhalsen inne i slidan med en liten mjuk borste. I provet kan både HPV och cellförändringar upptäckas. Provsvaret skickas till dig inom två månader.

Om det är svårt för dig att lämna prov

Kontakta oss om du behöver mer tid, exempelvis om du har svårt att röra dig eller tycker att det är mycket obehagligt att lämna prov.

Boka om din tid när:

- tiden inte passar
- du är sjuk
- du har mens vid provtagningen

Ombokning av tid eller plats

Genom att logga in på 1177.se

Kontakt

- Telefon: xx-xxx xx xx
- E-post:

Vill du veta mer?

1177.se/kolla-hpv
1177.se/gynundersokning
1177.se/cellforandringar

VER 202412

HPV-vaccin

För vem?

Alla barn i årskurs 5 får vaccinet gratis i skolan.

Hur?

Sprutan tas i armen.

Varför?

Det bästa är att vaccinera barn innan de riskerar att smittas av HPV.

Om många vaccineras kan vi tillsammans utrota HPV i Sverige!



Vad är cancer i tjocktarm och ändtarm?

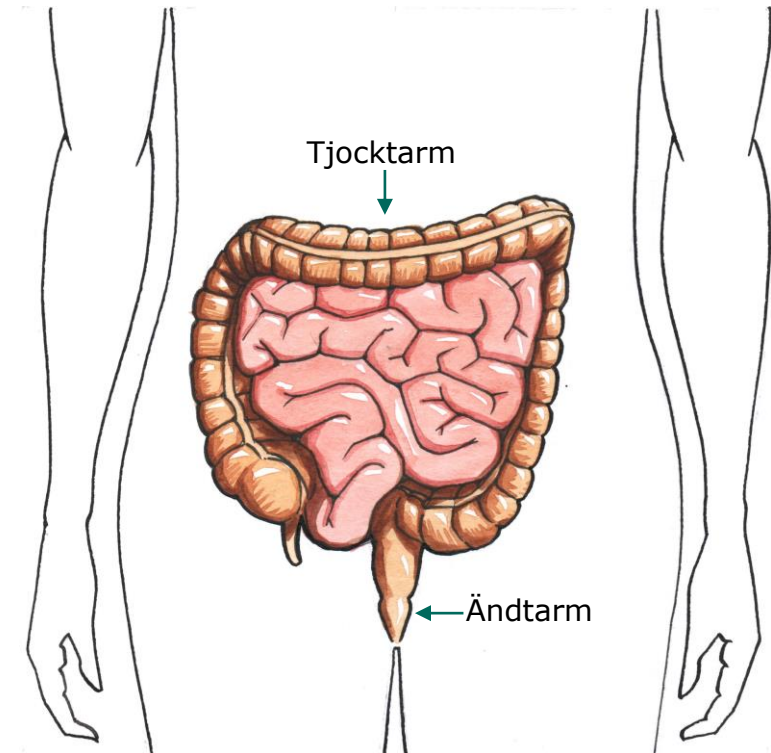
En av de vanligaste cancerformerna i Sverige.

De flesta som får sjukdomen är över 60 år.

Kan ge symtom eller upptäckas genom ett prov som visar osynligt blod i avföringen.

Om det är cancer behövs operation.

Chansen att bli av med cancer är större ju tidigare den upptäcks.



Provtagning för cancer i tarmen

För vem?

Alla i Sverige mellan 60-74 år.

Varför?

För att tidigt hitta cancer i tjocktarmen och ändtarmen.

Hur?

Självprov hemma = du tar ett prov från avföringen och skickar in. Gratis!

Provtagning hemma – test av osynligt blod i avföringen
 Erbjudandet är personligt och provtagningen är gratis

Därför får du erbjudandet
 Du tillhör den åldersgrupp i Sverige som erbjuds att lämna ett prov för att undersöka om det finns osynligt blod i avföringen (bajset). Sådant blod kan du inte se själv, men det kan vara ett tidigt tecken på cancer i tjocktarm och ändtarm. Därför är det viktigt att du gör och skickar in ditt prov. Cancer i tjocktarm och ändtarm är den tredje vanligaste cancerformen i Sverige. Om den hittas tidigt kan den nästan alltid botas.

Så här gör du ditt prov
 Provröret får aldrig användas av någon annan. Provröret är märkt med ett unikt nummer bara för dig. Du gör provet hemma och skickar in det med svarskuvertet. Frimärke behövs inte. Skicka helst ditt prov samma dag som du gjort det. Läs noga instruktionen som du får med detta brev.

På www.1177.se/kolla-tarmen kan du se en film om hur du gör ditt prov.

Provsvar
 Ett provsvar skickas alltid. Det kommer inom fyra veckor efter att du skickat provet. Ungefär två procent av alla som gör provet har osynligt blod i avföringen (bajset). Blod i avföringen behöver inte vara orsakat av cancer men måste alltid utredas. Om det finns osynligt blod i avföringen kallas du till en endoskopienhet i din region för en undersökning av tarmen. Undersökningen heter koloskopi.

Du kan läsa mer om koloskopi på www.1177.se/koloskopi

Provtagning kan motverka cancer och rädda liv
 Provtagning för att leta efter allvarlig sjukdom innan den gett symtom kallas screening. Det är frivilligt att delta i screening men det kan rädda liv. Vid en koloskopi kan man hitta och ta bort eventuella förstadier till cancer i tarmen, så att sjukdomen inte utvecklas.

Sök vård vid symtom!
 Ett screeningprov är inte tillräckligt som utredning om du har symtom från tarmen.

Kontakta alltid sjukvården om du:

- har blod eller slem i avföringen
- har ont i magen

Kontakta alltid sjukvården om du utan förklaring:

- känner dig onormalt trött
- går ner i vikt
- har ändrade avföringsvanor

Har du frågor om provtagningen?
 Sveriges regioner samarbetar med Region Stockholm för att administrera provtagningen för tidig upptäckt av tjock- och ändtarmscancer.

Kontakta Enheten för cancerprevention och screening om du har frågor.

Kontaktuppgifter

Här kan du läsa mer om screeningen:
www.1177.se/kolla-tarmen

Vad är pulsåderbråck?

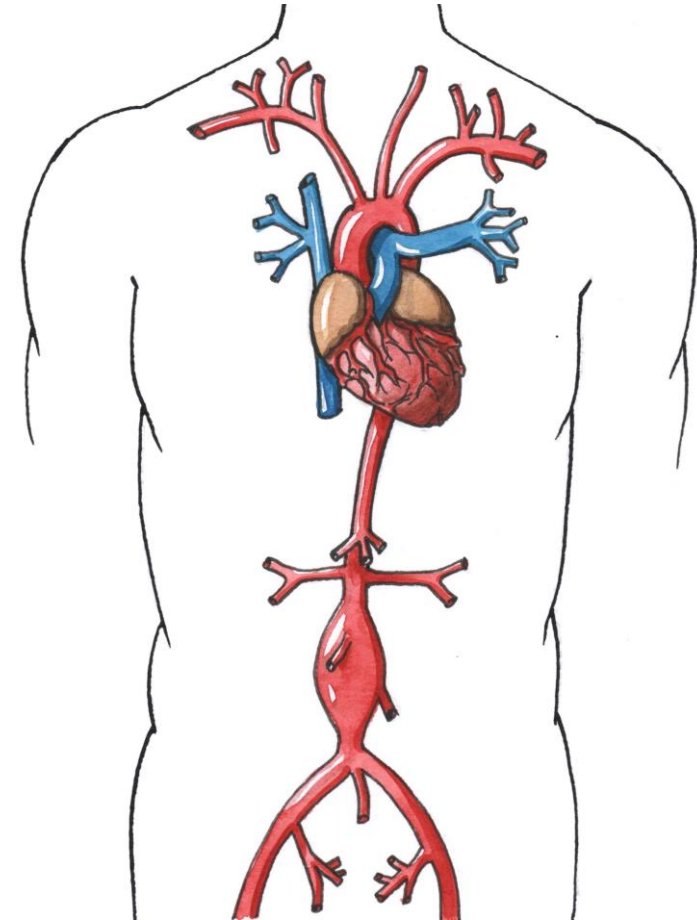
Bråck betyder att stora kroppspulsådern är utvidgad.

Om du har ett litet bråck kommer du få gå på kontroll ibland.

Blir det större behövs operation, så att stora kroppspulsådern inte går sönder.

Du känner oftast inte ett bråck.

Därför är det viktigt att gå på sin undersökning.



Undersökning av stora kroppspulsådern

För vem?

Män som är 65 år.

Varför?

För att minska risk för inre blödning i magen.

Hur?

Magen undersöks med ultraljud utanpå din kropp.
Undersökningen görs på sjukhus och kostar 100 kr.

Det kan dröja några dagar eller ett par veckor innan du får svar.

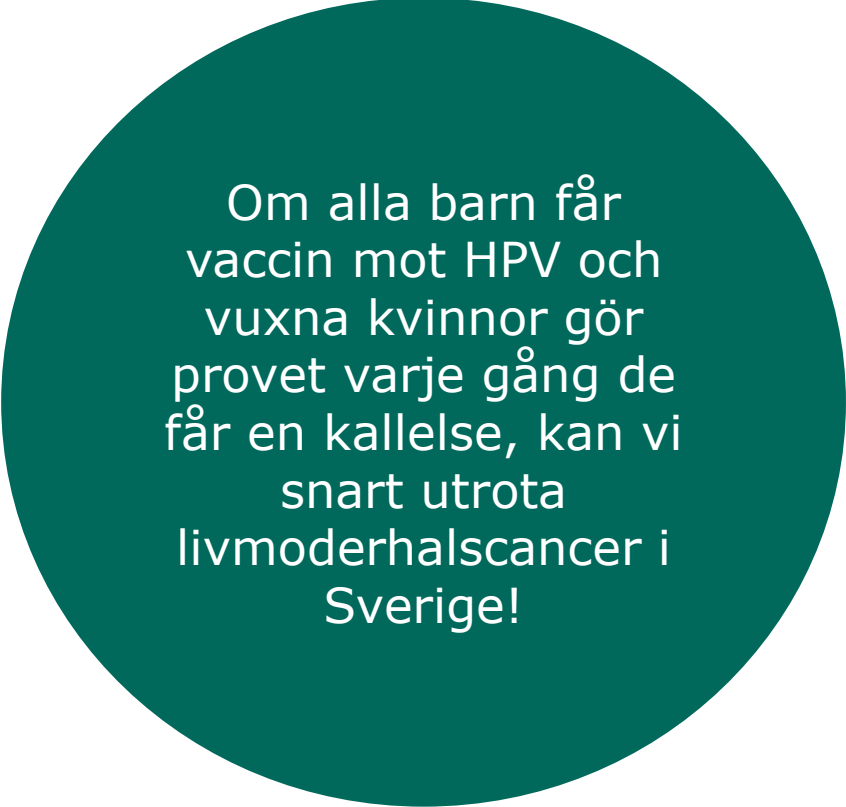
Sammanfattning

Mammografi kan inte skada dina bröst.

Prov för att hitta HPV kan inte skada ditt underliv.

Det är viktigt att hitta cancer och bråck tidigt, då finns bäst chans att bli frisk.

Gör provet varje gång du får kallelse!



Om alla barn får
vaccin mot HPV och
vuxna kvinnor gör
provet varje gång de
får en kallelse, kan vi
snart utrota
livmoderhalscancer i
Sverige!

Hälsolitteracitet

Materialet har utvecklats inom projektet Helhetslyftet som drivs av Folkhögskoleförvaltningen i VGR och finansierats av EU Asyl-, migrations- och integrationsfonden (AMIF). Det är fritt att använda och sprida i undervisningssammanhang utifrån angivna riktlinjer.

Publicerat: 27 juni 2025

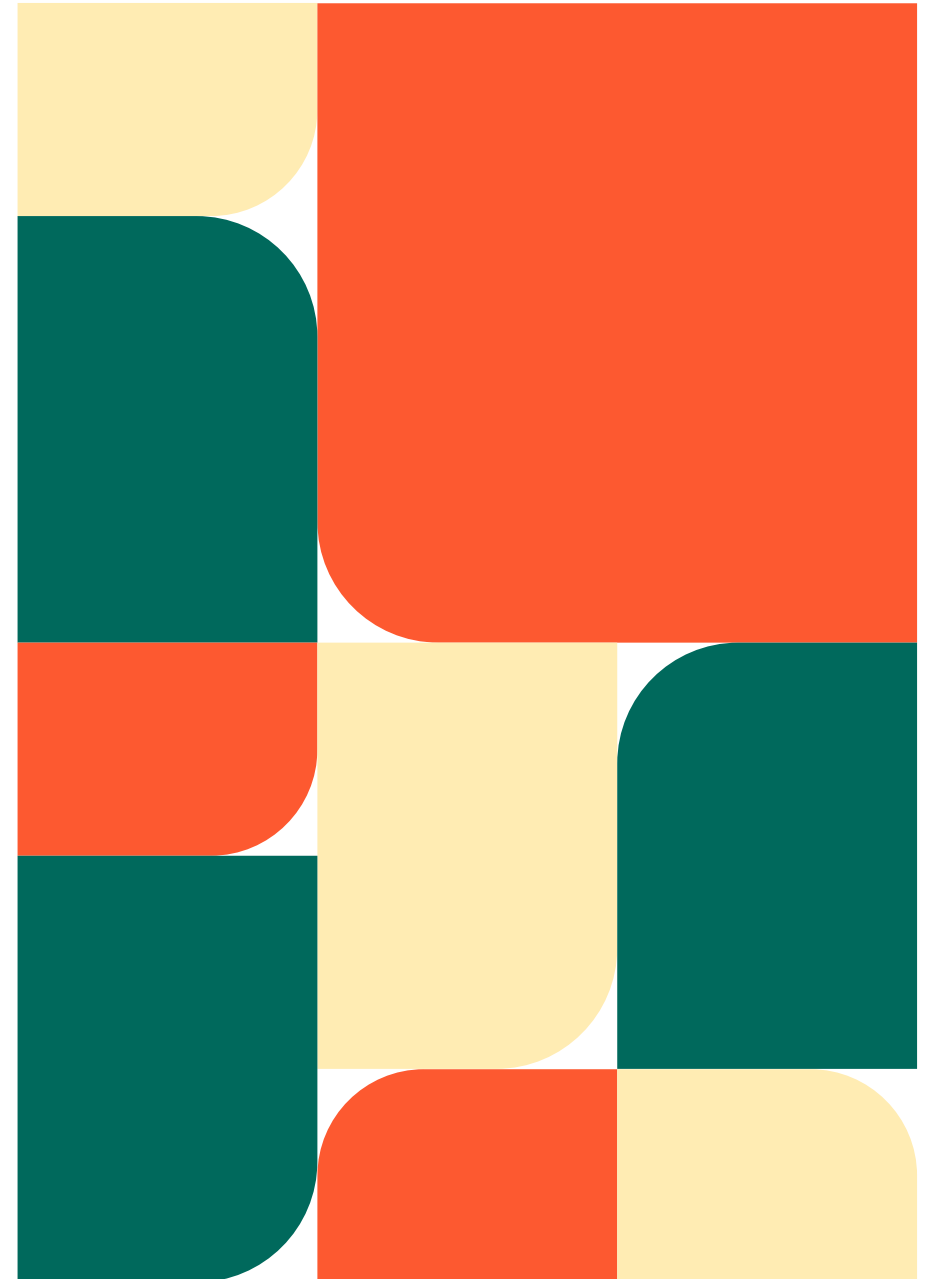
Materialet kommer inte uppdateras kontinuerligt.

Pedagogiskt material är framtagit av:

Sofia Vingård

Illustrationerna är gjorda av:

Mattias Kvick



Källor

1177

<https://www.1177.se>

Livsmedelsverket

<https://www.livsmedelsverket.se/>

Västra Götalandsregionen

<https://www.vgregion.se/>

Cancercentrum

<https://cancercentrum.se/>

informationsverige.se

<https://www.informationsverige.se/>

Migrationsverket

<https://www.migrationsverket.se/>

Fairtrade

<https://fairtrade.se/>

Ansvarsfriskrivning, krav och upphovsrätt.

Denna utbildning är framtagen för att fungera som ett stödmaterial för lärare och utbildare som undervisar inom hälsa. Materialet baseras på forskning, beprövade metoder och erfarenheter inom området, men ska inte betraktas som en ersättning för professionell rådgivning inom medicin, psykologi eller juridik.

Det är lärarens ansvar att anpassa innehållet utifrån deltagarnas behov och att klargöra att utbildningen är en vägledning snarare än en absolut metod. Vid specifika frågor eller individuella behov bör deltagarna hänvisas till relevant expertis, såsom läkare, psykolog eller socialtjänst.

Upphovsrätt

Folkhögskoleförvaltningen i Västra Götalandsregionen innehar upphovsrätten till materialet och kommer inte att uppdatera dess innehåll. Du som vill använda materialet är fri att göra det utifrån gällande riktlinjer.

Illustrationerna får inte ändras eller användas i något annat sammanhang.

Obligatorisk märkning

Vid användning av detta utbildningsmaterial i undervisningen ska det tydligt framgå att materialet har tagits fram med stöd av EU. Detta innebär att EU-logotypen måste finnas med på ett synligt och tydligt sätt i allt användande av undervisningsmaterialet.

Friskrivning

Folkhögskoleförvaltningen i Västra Götalandsregionen tar inget ansvar för eventuella konsekvenser som kan uppstå vid tillämpning av innehållet i undervisningssammanhang.

Genom att använda detta material bekräftar du att du har tagit del av och accepterar denna ansvarsfriskrivning.

OBS! Denna sida får inte tas bort vid redigering av materialet.



Medfinansieras av
Europeiska unionen



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



Medfinansieras av
Europeiska unionen