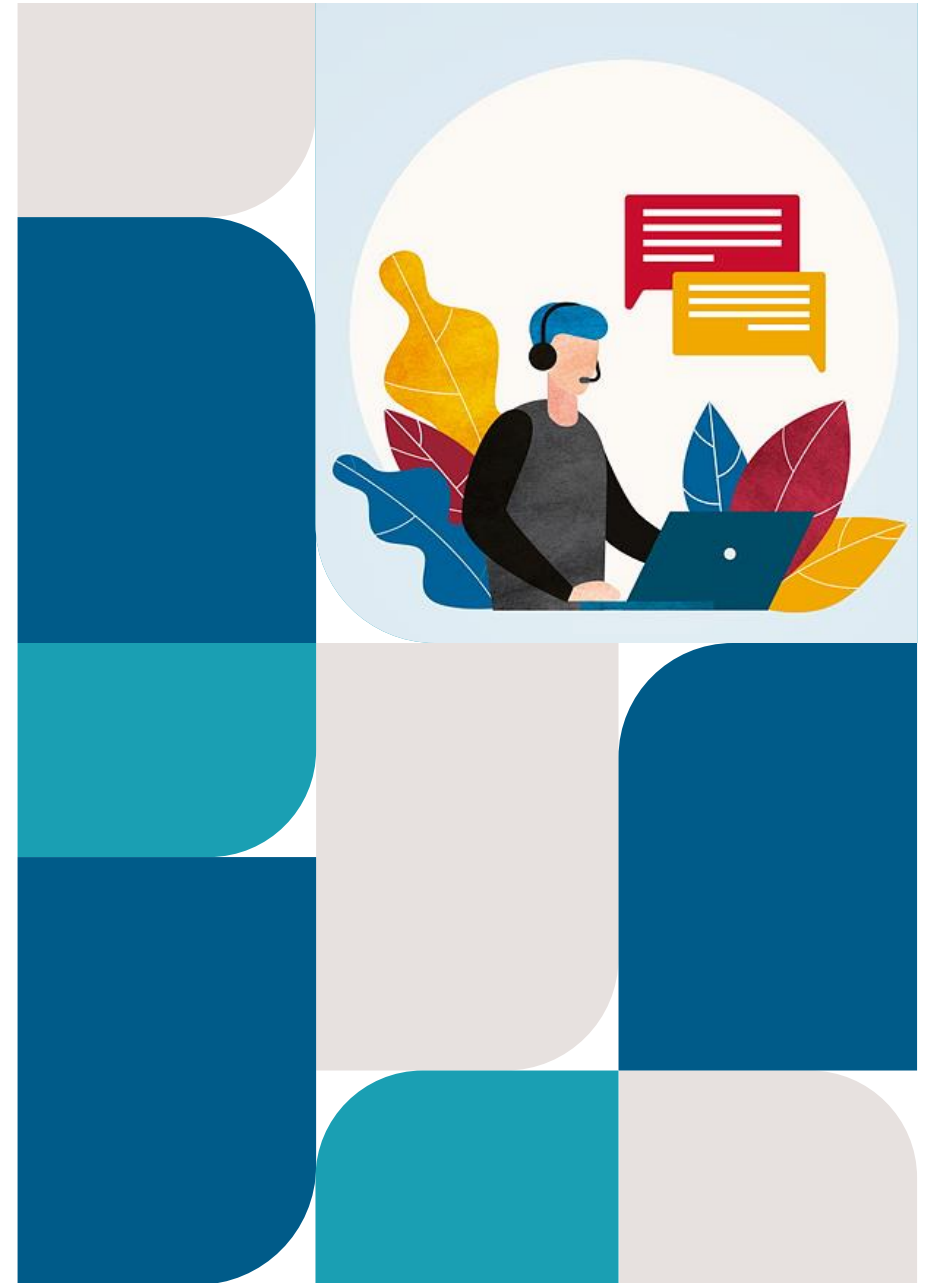


Hälsocoach online

Stärk din hälsa och må bättre i vardagen



Dagens innehåll



Mat



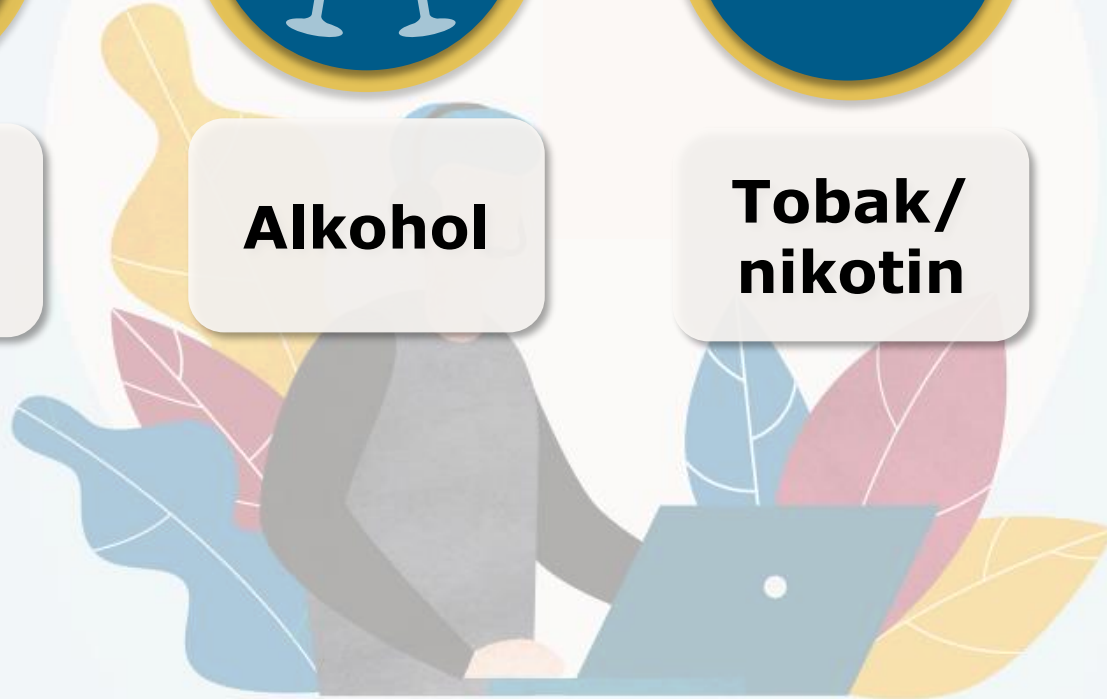
Alkohol



**Tobak/
nikotin**



**Vanor &
motivation**



Hälsocoach online är en del av VGR

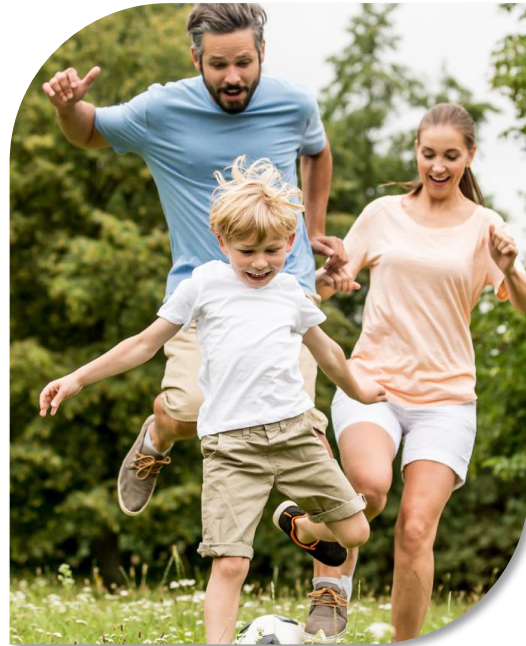
- Komplement till hälso- och sjukvårdens hälsofrämjande arbete
- Sprider kunskap om hälsosamma levnadsvanor
- Uppföljande coachningssamtal för invånare över 16 år
- Kostnadsfritt



Hälsosamma levnadsvanor



+ 14 levnadsår



Livskvalitet



Börja idag!



Hälsosamma vanor kring mat



NYHETERNA

EXTRA

**TESTA JUICE-
DIETEN OCH
TAPPA 10 KG TILL
MIDSOMMAR**

NYHETERNA

EXTRA

**SUPER
BROCCOLIN-
LIKA BRA
SOM ATT TRÄNA**

NYHETERNA

EXTRA

**UNDVIK BOVEN
KOLHYDRATER
FÖR BÄTTRE
HÄLSA**

Hur kan vi äta mer hälsosamt?



MER

Grönsaker och
baljväxter

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön



Din guide i affären!



MINDRE

Charkprodukter
och rött kött

Dryck och
livsmedel med
tillsatt socker

Salt

Alkohol



"Det finns ingenting
som är så nyttigt
att du alltid måste äta det

och det finns ingenting
som är så onyttigt
att du aldrig får äta det."



Tallriksmodellerna

– en guide till lagom mängd mat

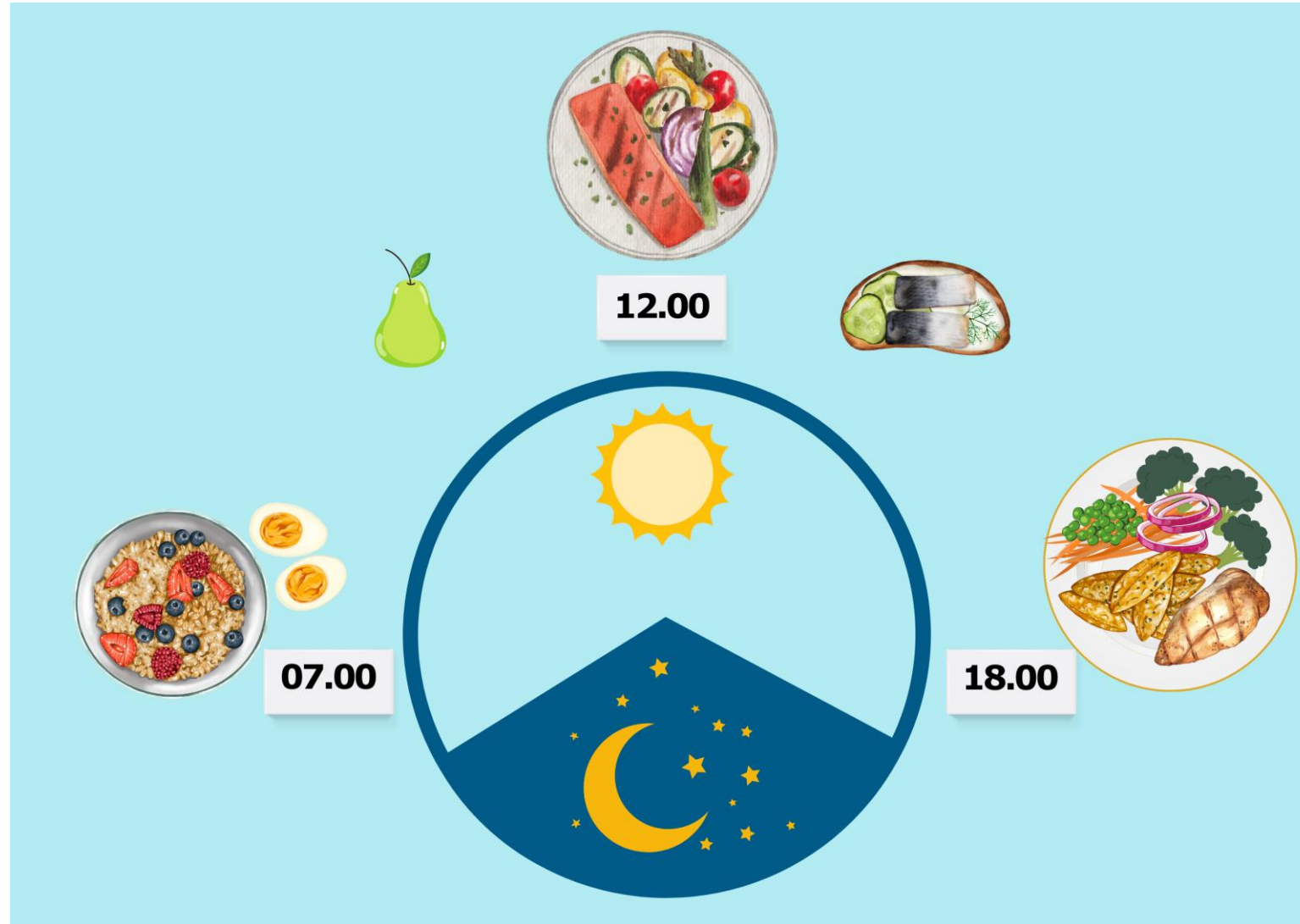


Fysisk aktiv i 150-300
minuter i veckan.



Fysisk aktiv i mindre än
150 minuter i veckan.

Regelbundna måltider



Tips från coachen

- Ät regelbundet
- Fokusera på att "lägga till"
- Våga äta dig "lagom mätt"



Hälsosamma vanor kring alkohol



Sant eller falskt?

Ett glas vin om dagen
är bra för hälsan!

Falskt!

An illustration of a person with blue hair wearing a headset, sitting at a desk with a laptop. The person is surrounded by stylized leaves in yellow, red, and blue. A large yellow speech bubble contains the text 'Ett glas vin om dagen är bra för hälsan!'. A smaller red speech bubble points to the person and contains the text 'Falskt!'.

Risikkonsumtion?



En folköl
(50 cl)



En starköl/cider
(33 cl)



Ett glas vin
(12-15 cl)



Starksprit
(4 cl)

**Fler än 4 standardglas under ett tillfälle
eller 10 standardglas under en vecka.**

Vinster med mindre alkohol



Minskad risk för fysiska och psykiska sjukdomar och olyckor.



Mer pengar över och mer tid för fritidsintressen.



Bättre sömn, omdöme, minne och koncentrationsförmåga.
Färre baksmällor!



Tips för att dricka mindre

- Ät innan du dricker och drick långsamt
- Bestäm i förväg vad och hur mycket du ska dricka
- Välj alternativ med lägre alkoholhalt
- Växla med alkoholfria drycker
- Fyll inte på så snart glaset är tomt
- Drick bara alkoholfritt efter ett visst klockslag
- Välj i vilket sällskap och i vilka sammanhang du dricker alkohol.



Tips från coachen

- Använd en alkoholkalender
- Öva på att tacka nej
- Ta en alkoholpaus



Rörelsepaus!



Hälsosamma vanor kring tobak och nikotin



Vad är tobak och nikotin?

- Kommer från tobaksplantan
- Nikotin, tobaksplantans försvar
- Hur tas nikotin upp i kroppen?
- 50-75% vill sluta



Tobaksprodukter

Snus

3000 kemiska ämnen.

Minst 28 är cancerframkallande.

Upp till åtta gånger mer nikotin än
cigaretter.

Ökar risken för ohälsa
och dödlighet.

Cigaretter



8000 kemiska ämnen.

Minst 60 är
cancerframkallande.

Innebär **stora**
hälsorisker.

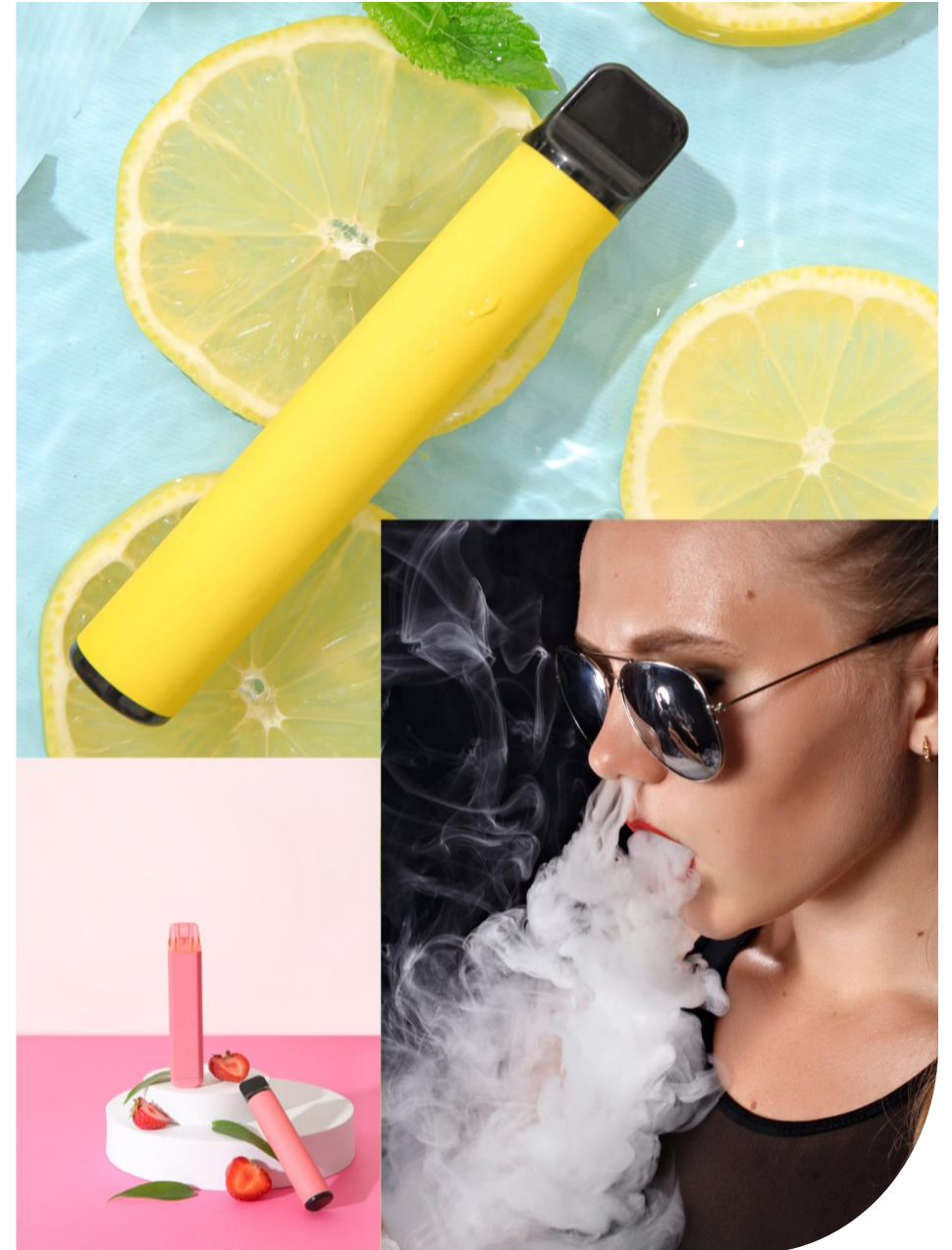
Tobaksfria nikotinprodukter

E-cigarettor "vejp"

- Laddas med smaksatt vätska
- Risk för nikotinförgiftning, skador på luftvägar och i munnen
- Inkörsport till andra tobaksprodukter och droger

Vitt snus

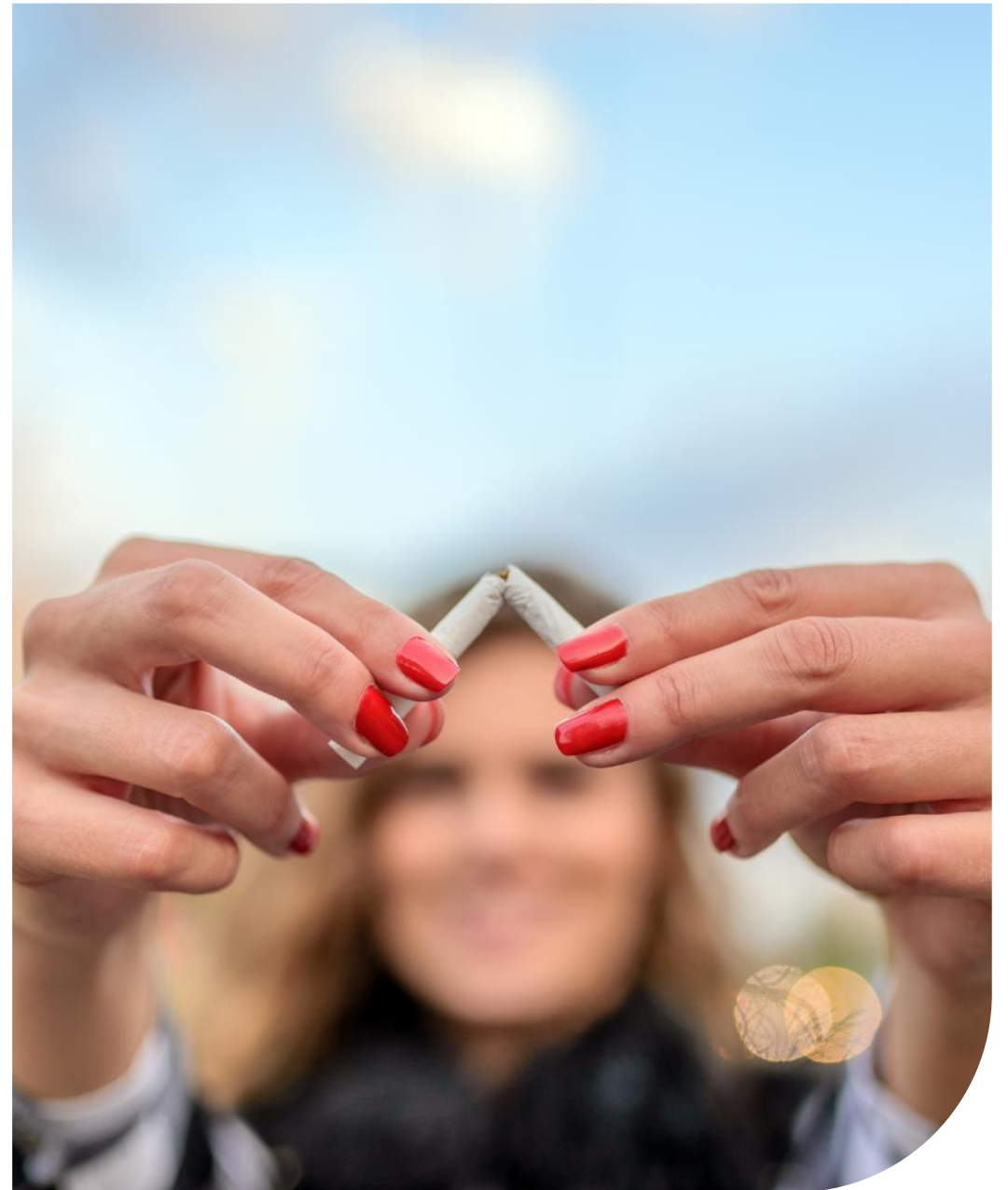
- Filmvisning





Hälsovinster med att sluta med tobak och nikotin!

- Högre chans att överleva sjukdom
- Betydligt lägre risk för cancer
- Lägre blodtryck och puls
- Lägre risk för tandlossning
- Starkare skelett
- Bättre sömnkvalitet
- Eventuell rökhosta försvinner



Tips från coachen

- Kartlägg ditt användande
- Fokusera på vinsterna
- Ta hjälp



Hur hittar vi hållbar motivation?



Spelar det någon roll vad som motiverar mig?

Ja.





Yttre motivation

- Yttre belöning (kroppform, pris, poäng, beröm)
- Ofta mindre hållbara på lång sikt
- Sällan kopplat till egna värderingar



Inre motivation

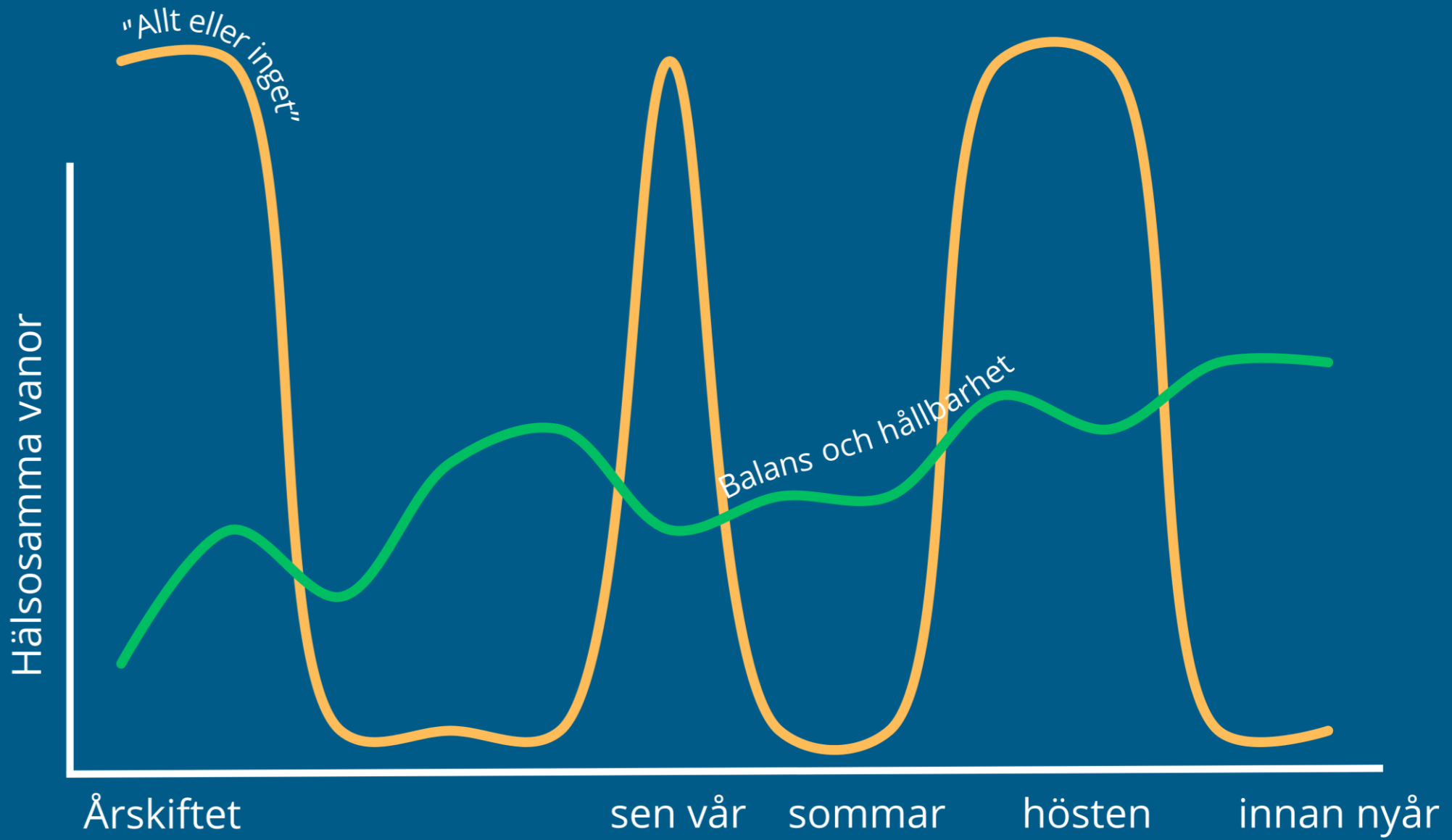
- Egna behov, värderingar och intressen
- Ofta fokus på hela hälsan
- Hållbar på sikt
- Mer kopplat till självmedkänsla



Hitta ditt inre varför!

Vägen till förändring





S

SPECIFIKT

Konkreta och tydliga.



M

MÄTBART

Går att följa upp och utvärdera.



A

ACCEPTERAT

Realistiska och möjliga att nå.



R

REALISTISKT

Relevanta och betydelsefulla.



T

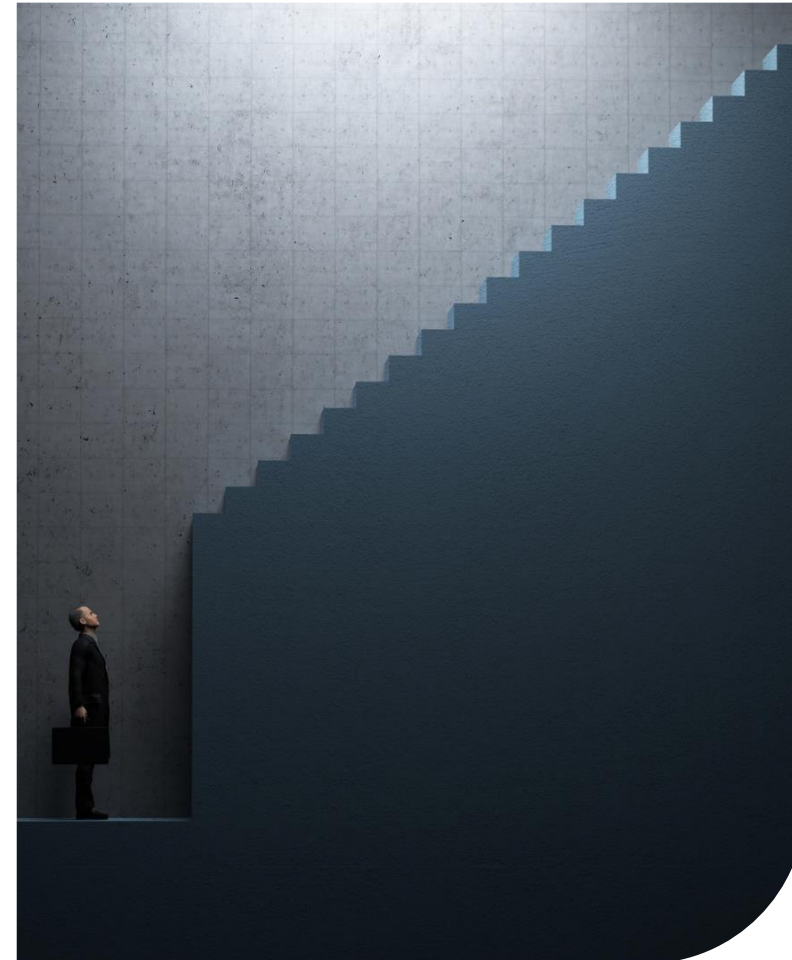
TIDSBESTÄMT

Ha en tydlig deadline.



Identifiera dina hinder

- Mentala hinder
 - Rädd för att misslyckas
- Emotionella hinder
 - Självmedkänsla
- Praktiska hinder
 - Tidsbrist

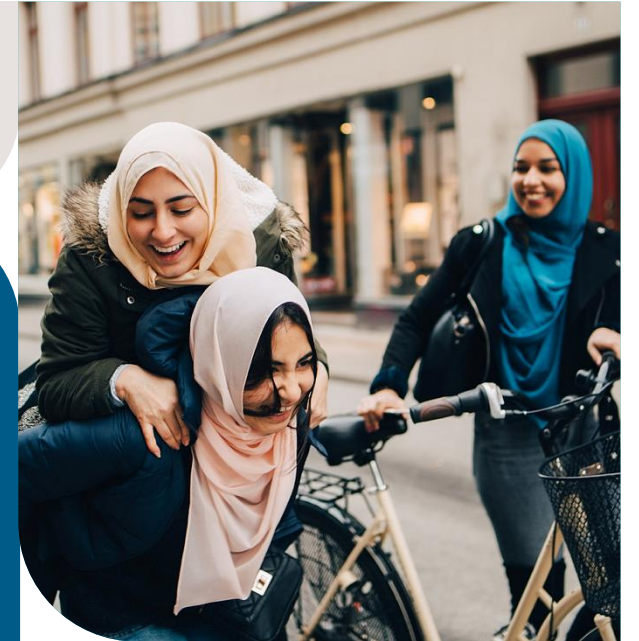


Vi måste inte kunna
för att börja.

**Vi måste börja
för att kunna.**

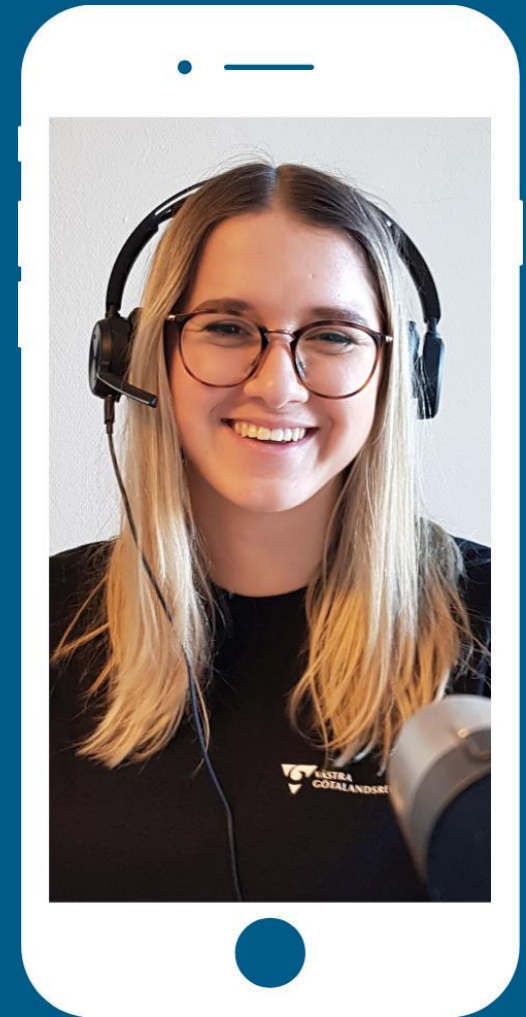


Ta kostnadsfri hjälp till förändring via videosamtal



Hur kan Hälsocoach online hjälpa dig?

- Stötta dig i att bibehålla din inre motivation
- Påminna dig om att utgå ifrån dig själv och dina förutsättningar
- Tillsammans formulera SMARTA mål
- Ta små, rimliga steg



Var sker tidsbokning?

- Appen Vård och hälsa - VGR.
- Krav på ljud och bild.
- E-legitimation för inloggning.



Sammanfattning och tips



**Strunta i
modedieter**



**Stärk din inre
motivation**



**Sätt upp
rimliga mål**



**Låt det
få ta tid**



**Det är
aldrig försent
att börja**



Så hittar du oss

- Boka tid i appen **Vård och hälsa - VGR**
- Hemsida www.vgregion.se/halsocoach
- Facebook [Hälsocoach online VGR](#)
- Instagram [halsocoachonlinevgr](#)



vgregion.se/halsocoach



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Hälsocoach online

Kontakt Webbplatskarta Tillgänglighet

Sök

Coachningen Matvanor Fysisk aktivitet Tobaksvanor Alkoholvanor

Hälsocoach online

Stärk din hälsa och må bättre i vardagen. Boka din egen hälsocoach som du träffar i mobilen, surfplattan eller via datorn - helt kostnadsfritt.



VGR

Hälsocoach online

Sök Meny

Hälsocoach online

Stärk din hälsa och må bättre i vardagen. Boka din egen hälsocoach som du träffar i mobilen, surfplattan eller via datorn - helt kostnadsfritt.

Tack för oss!

Frågor?

Utvärdering





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN