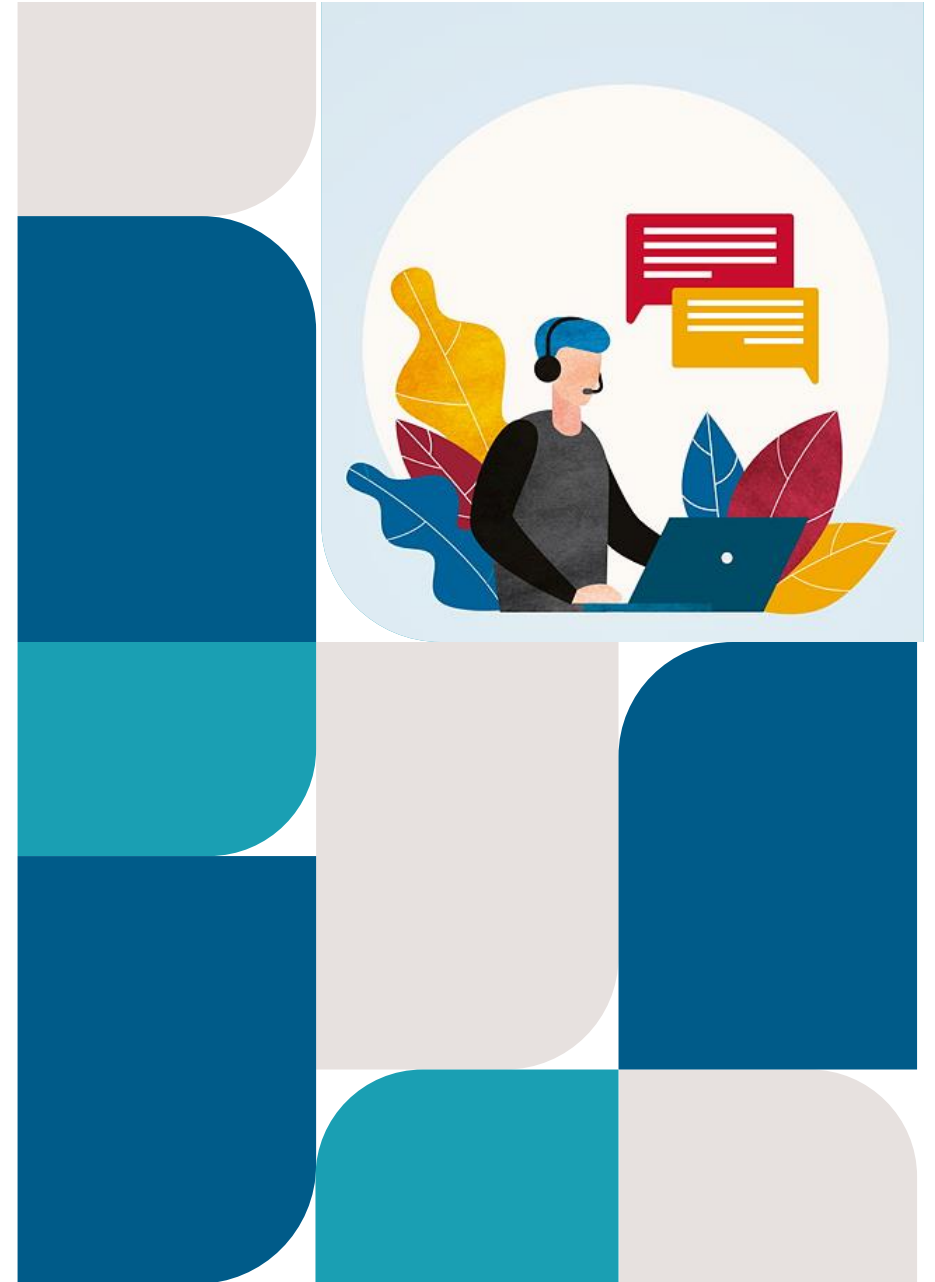


Hälsocoach online

Jasmine och Dijana



I dag ska vi prata om hälsa



Mat



Rörelse



Tobak



Motivation



Hälsocoach online

Varför är det viktigt med bra vanor kring mat, rörelse och tobak?



Lever 14 år längre



Mindre risk för sjukdommar



Mår bättre, både i kroppen och I huvudet

Hälsa och mat





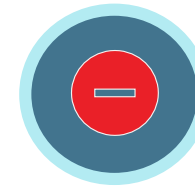
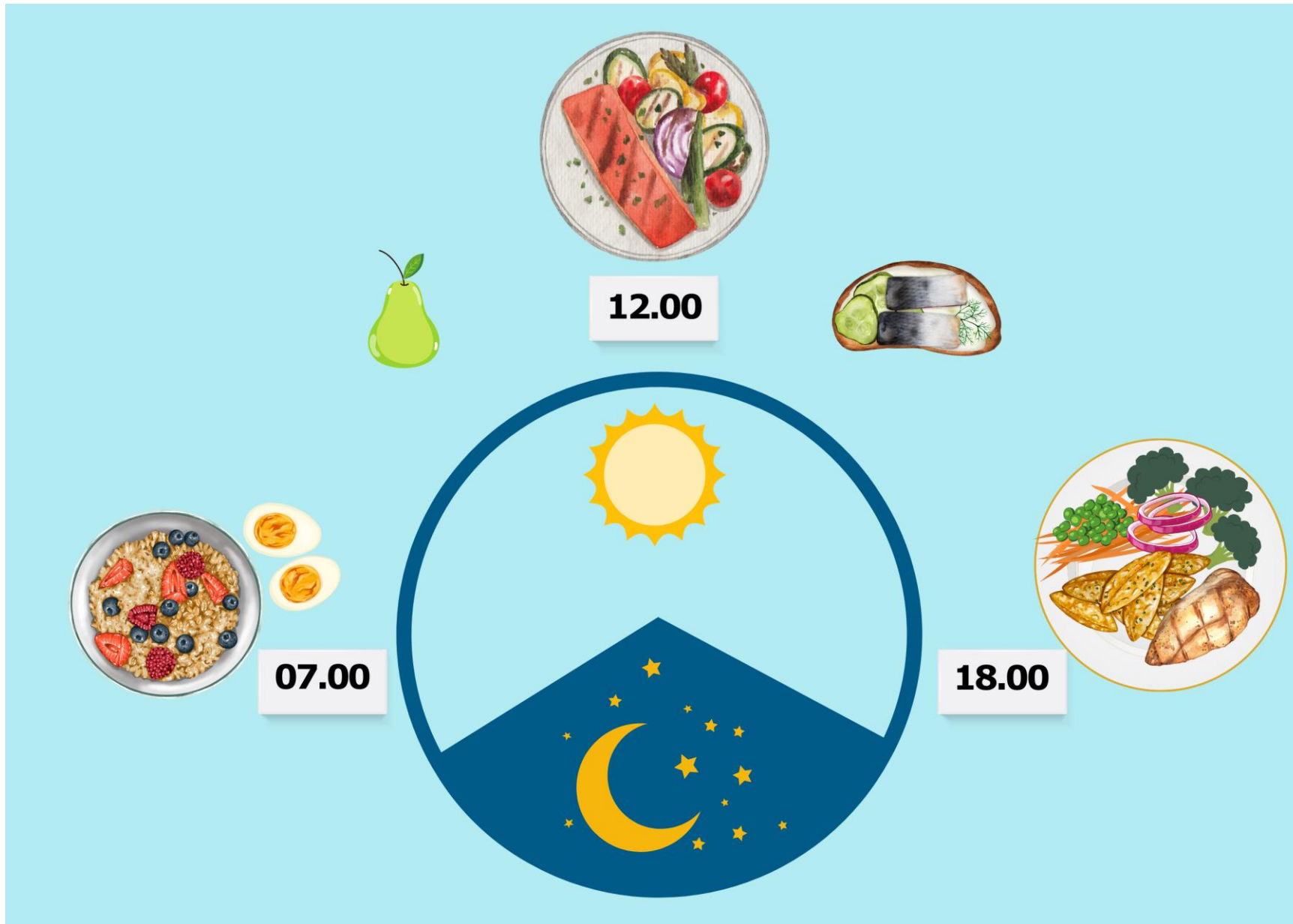


ILLUSTRATION: CARIN CARLSSON/RITBOLAGET








Varför är det viktigt att äta regelbundet?









Nyckelhålet är en symbol som hjälper dig att hitta mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.



Matens effekt på kroppen:

 Livsmedel	Effekt på kroppen
 Knäckebröd	Håller dig mätt längre.
 Blåbär	Skyddar celler
 Äpple	Hjälper matsmältningen
 Paprika	Stärker immunförsvaret = håller dig frisk
 Gurka	Ger vätska till kroppen
 Skinka/kalkon	Bygger muskler

Matens effekt på kroppen

 Livsmedel	Vad innehåller det?	Vad är det bra för?
 Ris	Kolhydrater	Ger energi, snäll mot magen
 Kyckling	Protein	Bygger muskler, mättar bra
 Broccoli	Fiber, vitamin C, K	Stärker immunförsvaret
 Tomat	Antioxidanter	Skyddar celler
 Spenat	Järn	Bra för blodet



Tips – Testa dina matvanor!



www.vgregion.se/matkassen

Hälsa och rörelse

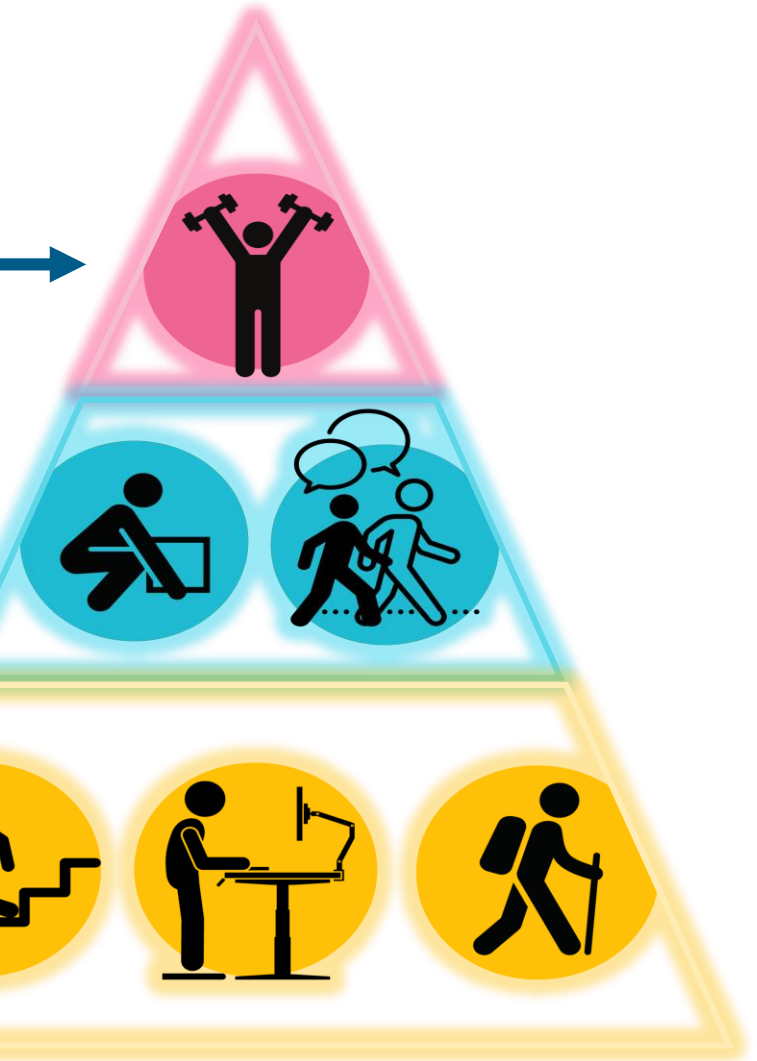


30 minuter rörelse varje dag



Rörelse för hälsa och glädje

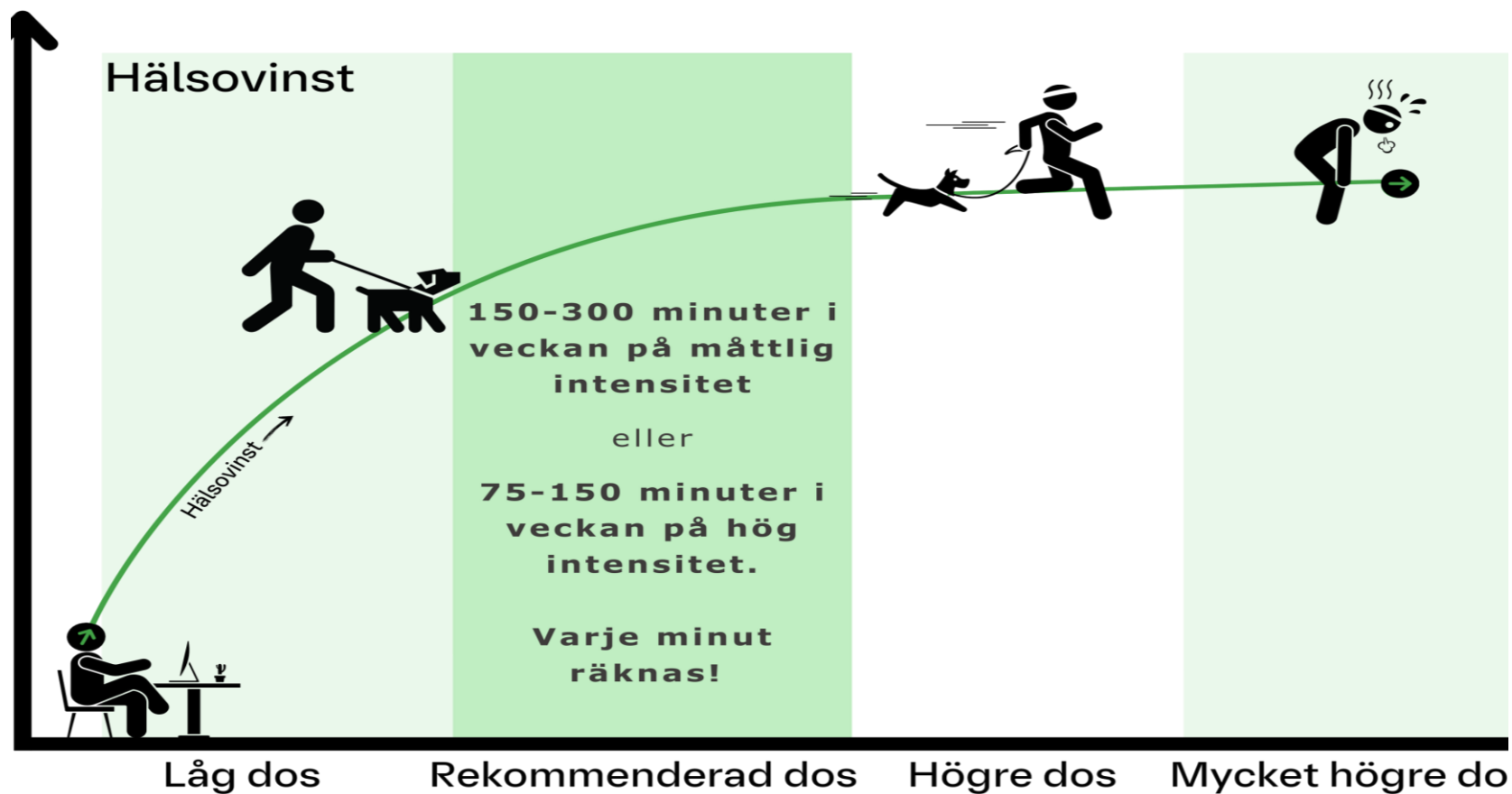
Muskelstärkande aktivitet 2 gånger/vecka →



Något ansträngande aktivitet 2-3 gånger vecka →

Basen: all form av rörelse räknas! →

Den som är minst aktiv har mest att vinna!



- FYSS- Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Bra saker med att röra på sig



Självförtroende



Stress



Välstånd



Koncentration



Inläring



Sömn

Tips på motion



...fler tips!

[Föreningskatalogen Göteborgs Stad](#)

[Kalendarium för Göteborgs Stad - Göteborgs Stad](#)

[Rörelseguiden - Rörelseguiden](#)

Hälsa och tobak



Att sluta med tobak och nikotin

**Risken för
cancer minskar**

**Risken för
tandlossning
minskar**

**Konditionen
förbättras**



**Lägre blodtryck
och puls**

**Sömnen blir
bättre på sikt**

**Rökhosta
försvinner**

Passiv rökning



En helt rökfri miljö är det bästa för hälsan.



Rök inte nära barn och andra människor.



Byt kläder! Rökens skadliga ämnen fastnar i tyget.



Hur kan man sluta med tobak?



Bästa du kan göra för din hälsa!



Ta hjälp och få stöd längs vägen.



Fokusera på vinsterna med att sluta.

Hjälp och stöd - Tips!

- ➔ Hälsocoach online
- ➔ www.slutarokalinjen.se
- ➔ Din vårdcentral

Motivation



**Spelar det någon roll vad som
motiverar mig?**

Yttre motivation

- Utseende
- Prestation
- Krav och påtryckningar
- Rädslor
- Den inre kritikern



Inre motivation

- Meningsfullhet
- Fysiskt, psykiskt och socialt välmående
- Långt liv med bra livskvalitet
- Klara av utmaningar
- Den inre kompisen



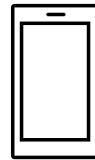
Förändringsprocessen

Vägen till förändring

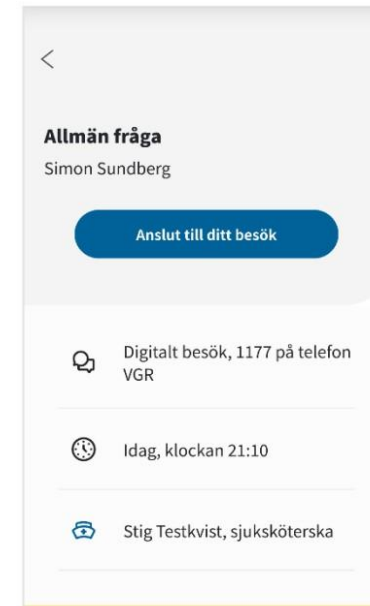
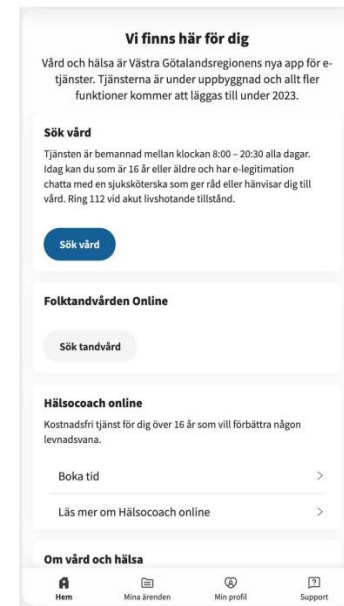


Vem kan boka ett videosamtal med en hälsocoach?

- Du ska bo inom Västra Götalandsregionen.
- Du ska ha fyllt 16 år.
- Du behöver ha Bank ID.
- Du behöver ha en smartphone, surfplatta eller dator med kamera och mikrofon.



Hur bokar jag videosamtal med en hälsocoach?



1.
Ladda ner
appen
*Vård och
hälsa*

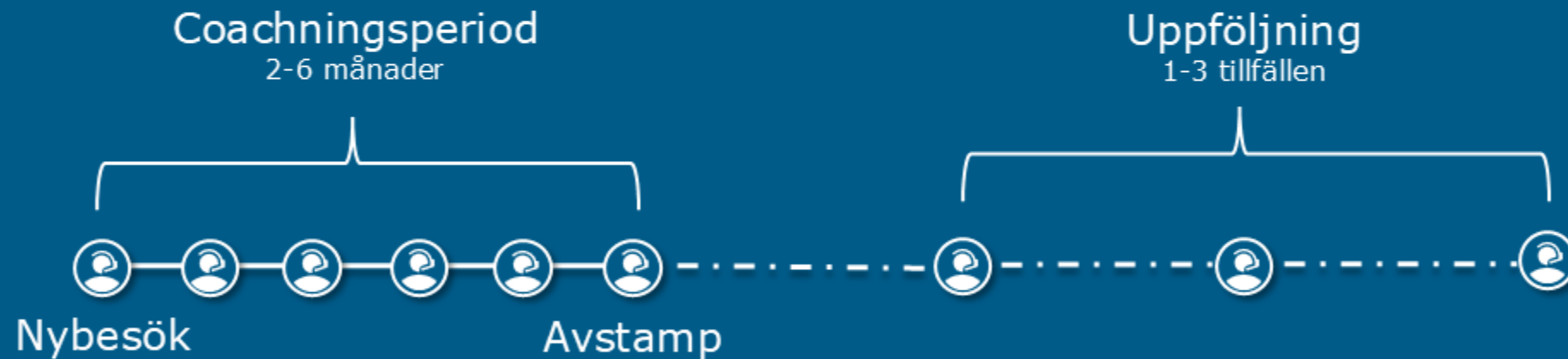
2.
Logga in
med
BankID

3.
Fyll i
kontakt-
uppgifter

4.
Välj "boka
tid" under
Hälsocoach
online

5.
Vi möts i
appen!

Coachningsförlopp vid fysisk aktivitet, alkohol- eller matvanor



Första samtalet

- När du pratar med hälsocoachen får du berätta om din hälsa.
- Du och din hälsocoach pratar om vad du vill förändra.
- Hälsocoachen erbjuder information om bättre vanor.



Mål med första samtalet

- Tillsammans bestämmer ni slutmål och delmål.
- Du och hälsocoachen försöker hitta lösningar för dig som passar din vardag.
- Ni arbetar tillsammans för att du ska kunna få en bättre hälsa.



Nästa samtal

- Nästa samtal pratar ni om vad som gått bra och vad som känts svårt.
- Coachningen pågår i 2-6 månader och ni träffas 4-6 gånger.
- Tillsammans hjälps ni åt så att du tar små steg mot ditt mål.



Varför är det bra att ha en hälsocoach?

- Du gör din förändring tillsammans med någon som har mycket kunskap.
- Vi kan peppa, uppmuntra, stärka och hjälpa dig att hitta lösningar.
- Vi hjälper dig att sätta mål som går att nå på riktigt.



Ord från några av våra klienter

Positiv framtoning
som ger mig
möjligheter.



Nyttigt med
uppföljnings-
samtal!



Inspirerande,
peppande och
trevligt utan
pekpinningar!



Så hittar du oss:

- Facebook - [Hälsocoach online VGR](#)
- Instagram - [halsocoachonlinevgr](#)
- Boka tid i appen **Vård och hälsa - VGR**
- Hemsida www.vgregion.se/halsocoach
- 1177



Tack för oss!

Frågor?



Utvärdering





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN