

Vård och hälsa

Vård och hälsa är Västra Götalandsregionens app för digitala vårdmöten. Om du bokar ett nybesök behöver du ladda ner appen Vård och hälsa eller gå in via webbläsaren.

För att ha ett videomöte behöver du ha tillgång till:

- Smartphone eller surfplatta
- Dator med kamera och mikrofon som fungerar
- Internetuppkoppling
- E-legitimation (exempelvis BankID)

Det är bra om du kan sitta på en lugn avskild plats där du inte blir störd. Hörlurar med mikrofon (headset) ger bra ljudkvalitet både för dig och hälsocoachen.

**Ta första steget mot en friskare vardag
- boka din hälsocoach idag!**

QR-kod till: <https://vardochhalsa.vgregion.se/home-login>



**Vill du må bättre? Vi hjälper dig
– helt kostnadsfritt!**

Hälsocoach online

**– din personliga coach för rörelse, mat,
alkohol, nikotin och tobaksvanor**



Om du har fått rekommendation från hälso- och sjukvårdspersonal att förändra dina levnadsvanor kan det underlätta att ha en hälsocoach som stödjer dig i förändringsarbetet. Du kan också boka tid helt på eget initiativ.

Coachningen pågår vanligtvis 2-6 månader, vid 4-6 tillfällen. Tillsammans kommer ni överens om upplägg och hur coachningen går till. Enkelt via appen Vård och hälsa, helt kostnadsfritt!

Ladda ner appen → Boka en tid → Träffa din hälsocoach!

Ladda ner appen här!



Frågor innan du bokar?

Kontakta oss gärna via meddelandefunktionen på vår 1177-sida.

Kolla också vår hemsida, www.vgregion.se/halsocoach för den senaste informationen och vanliga frågor/svar.



Matkassen

Matkassen är en webbplats som tagits fram av dietister i Västra Götalandsregionen och syftar till att få bra mat på bordet. Matkassen innehåller recept på snabblagade och näringsrika rätter som är bra för hälsa, miljö och plånbok.

Den innehåller även färdiga middagsmenyer med tillhörande inköpslistor. Det som är unikt för Matkassen, jämfört med andra matkassar och recept sajter, är att recepten är framtagna utifrån svenska kostriåden och passar alla åldrar.

MATKASSEN VECKOMENY 1
Snabblagade och näringsrika recept som är bra för hälsa, miljö och plånbok.

MÅNDAG Linsbiffar med klyftpotatis	TISDAG Småttunfiskeris	ONSDAG Quinnoallad med kyckling	TORSDAG Bananlätts broccolisoppa	FREDAG Fruktig pastagrönsång
--	----------------------------------	---	--	--

MÅNDAG
Linsbiffar med klyftpotatis

4 portioner
10-12 potatisar (cirka 1 kg)
3 msk sojasås eller olivolja
Svartpeppar
Salt med is
2 dl naturell yoghurt (3% fetthalt)
2 msk sweet chilisås
1/2 liten vitlökspressad

Linsbiffar:
1 paket kokta röda linser (cirka 200 g)
1 gul lök
2 morötter
1 dl havregryn eller ströbröd
1 tsk torrad oregano eller basilika
1/2 tsk salt med pepp
1 krm cayenpeppar
1 dl riven ost (17% fetthalt)
1 ägg

Gör så här:
Sätt ugnen på 200°C. Brista potatisen eller använd färdigräddat och dela i klyftor. Vänd potatisen i 2 msk olja i en ugnstätt form. Smakstätt eventuellt med peppar och lite salt och rosta i ugnen i 20-30 minuter.
Blanda samman yoghurt och sweet chilisås.
Skala lössena och låt rinna av. Riv gul lök och morötter fint med hjälp av rivjärn. Blanda alla ingredienser till soffran och låt stå några minuter. Forma smeten till biffar, hetta upp olja i en stekpanna och stek biffarna cirka 3-4 minuter per sida.
Strimla kålen och massera med 1 msk olja.
Servera biffarna med klyftpotatis, yoghurtås och kålsalladen.

MATKASSEN Mellanmål
Ett mellanmål kan behövas för att orka med fram till nästa större måltid. Ett bra mellanmål består mest energi och några vitaminer och mineraler. Här kommer några mellanmålsidéer.

TRE SNABBA MELLANMÅL, VÄSKAN

FRUKT
1/2-1 frukt eller en äpple bit är ett bra mellanmål som passar bra när du inte behöver ett så stort mellanmål.

GRÖNSAKSSTAVAR
Stor smörgåsar smörgåsar, paprika, bismål och gurka i stavar. De smälter ihop bäst om de förvaras i en behållare. Eftersom de förvaras i en behållare kan de förvaras i en kyl med lite vatten.

FRUKT- OCH NÖTBOLLAR
15 stycken
1 dl smör
1 dl cashewnötter
8 stycken dadlar, urtorkade
1 msk kakao
1/2 msk sojasås
1 dl banan eller hackade nötter att rulla dem i

Gör så här:
Mixa smöret till du blir som ett grovt mjöl. Tillsätt de urtorkade dadlarna, kakao och olja och fortsätt mixa tills det blir som en jämn smet. Rulla till små bollar och låt kyla. Hacksa nötter eller kakao. Ställ i kyl i 30 minuter. Klart!

SMÖRGÅS
En smörgås kan vara ett utmärkt mellanmål. Välj ett bröd som är bakat på fullkornsmjöl, exempelvis kokande eller rågbröd. Använd ett gott och mättande pålägg som kött, fisk, avokado, ägg, hummer och rågön grönsocker. Paprika, kress, blågröddar eller tonat passar bra.

SMOOTHIE
10 bantar
1 dl blå, färska eller frysda (omvända frysda blåbär kokas 1 minut)
1 dl naturell lättyoghurt
1 dl lättyoghurt

Gör så här:
Mixa blåbär, banan yoghurt och mjölk. Servera smoothisen i en rågön matkass med halvgrön eller halvströbröd smet.

QR-kod till: www.vgregion.se/matkassen

