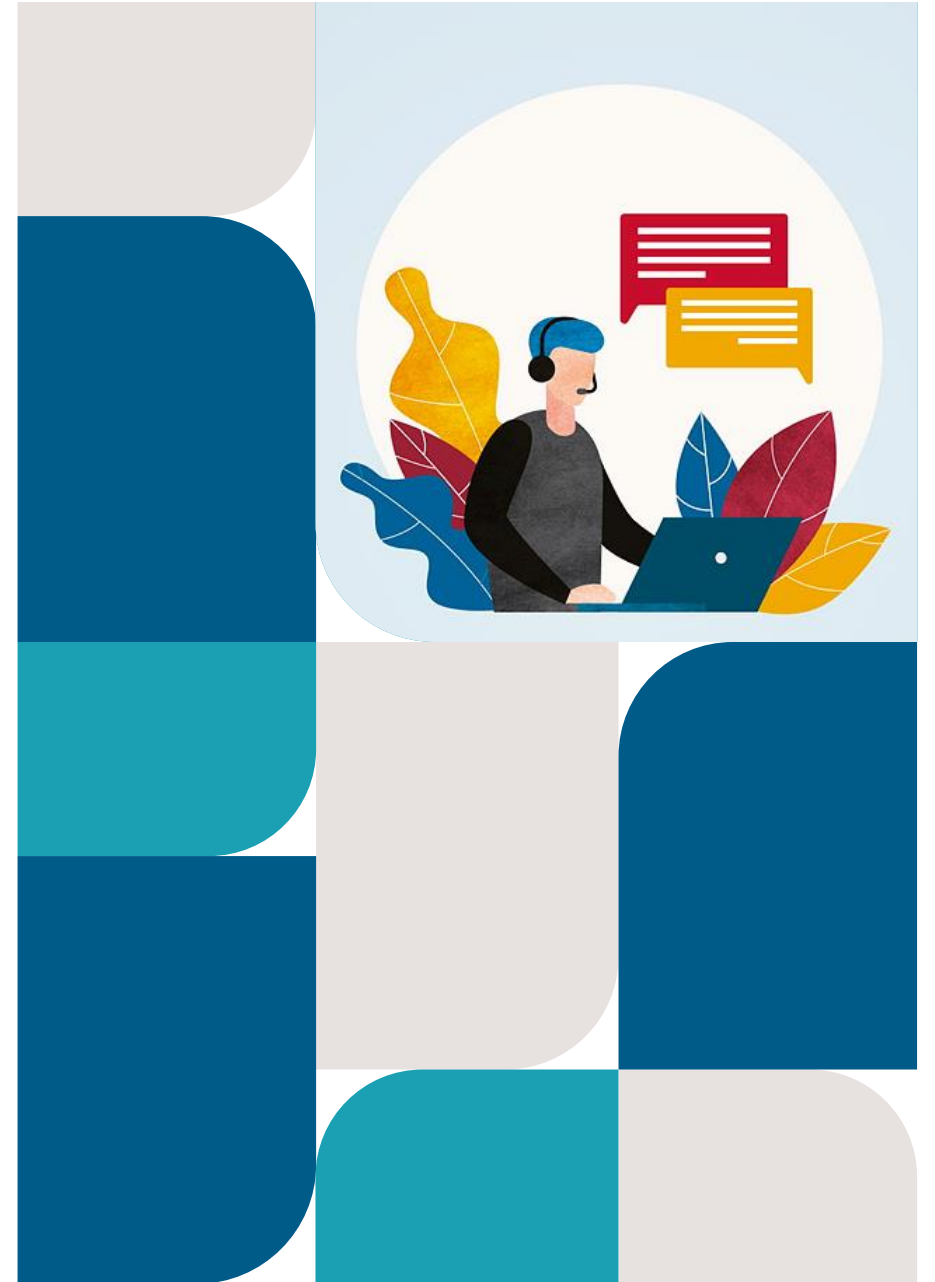


# Hälsocoach online

Stärk din hälsa och må  
bättre i vardagen



# Hälsocoach online- vilka är vi?



# I dag ska vi prata om



Mat



Rörelse



Alkohol



Tobak



Hälsocoach online

# Hälsa och kost





**Mer**



**Byt till**



**Mindre**




# Nyckelhålet






# Hur kan min tallrik se ut?



 150-300  
minuter i veckan.



 0-150  
minuter i veckan.





# MATKASSEN

BRA MAT FÖR HÄLSA,  
MILJÖ OCH PLÅNBOK

# Hälsa och rörelse





# Positiva effekter av rörelse

Självförtroende

Sömn

Koncentration  
och inläring

Stress

Psykisk hälsa

Hjärnceller

Hjärta och  
blodkärl

Smärta

Blodvärden

Balans och  
koordination

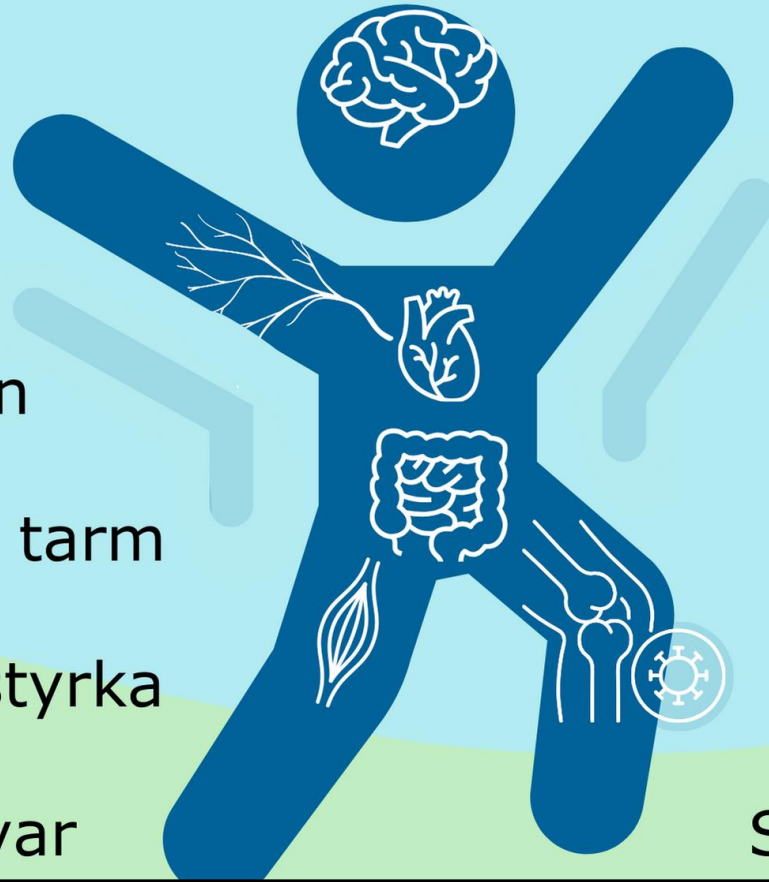
Mage och tarm

Senor och  
ledband

Muskelstyrka

Immunförsvar

Skelett



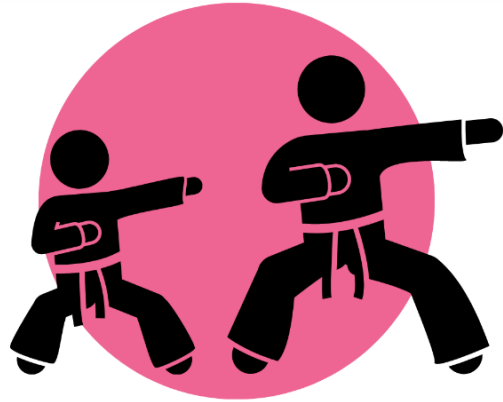
# 1. Bryt stillasittandet



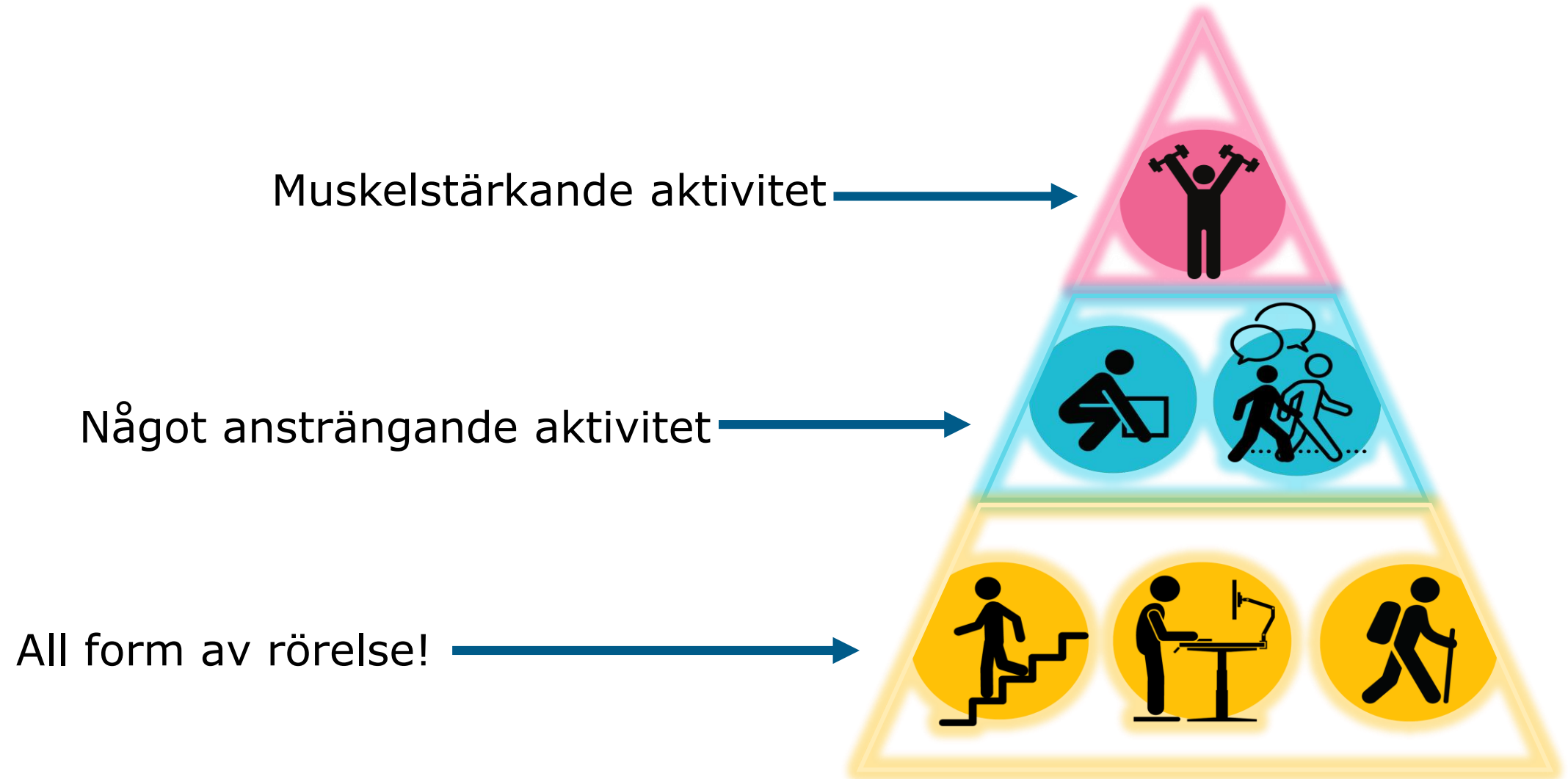
## 2. Öka vardagsmotionen



### 3. Öka fysisk träning



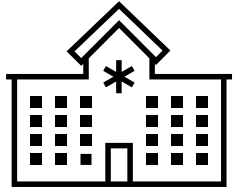
# Rörelse för hälsa och glädje



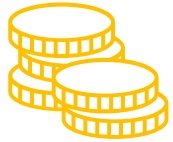
# Hälsa och alkohol



# Vinster med mindre alkohol



Minskad risk för sjukdomar och olyckor.



Mer pengar och mer tid för fritidsintressen



Bättre sömn, omdöme, minne, humör och bättre relationer.



# Riskbruk av alkohol



Max 10 glas per vecka.



Max 4 glas per tillfälle



Det finns ingen riskfri nivå av alkoholkonsumtion.



En folköl  
(50 cl)



En starköl/cider  
(33 cl)



Ett glas vin  
(12-15 cl)



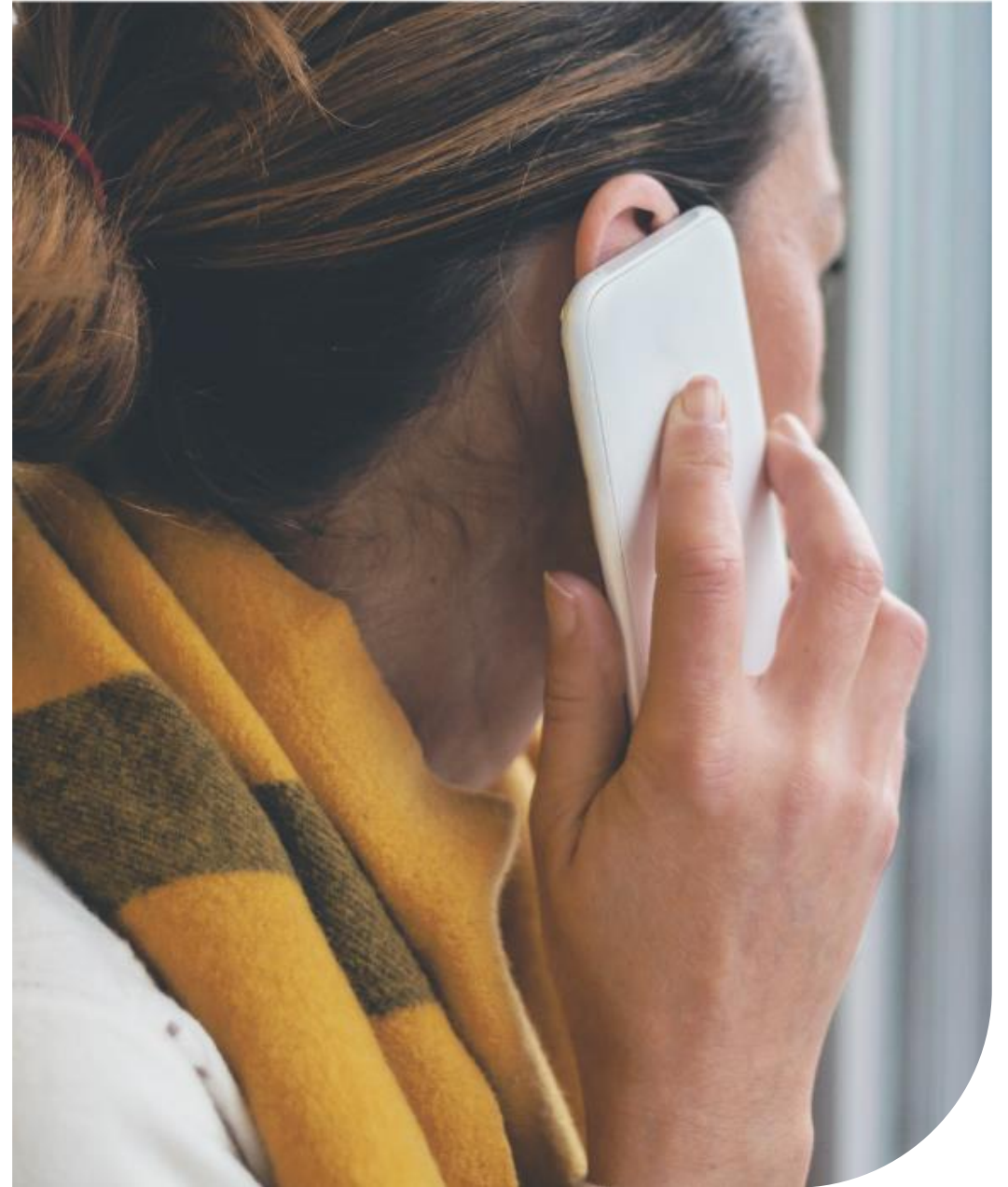
Starkvin  
(8 cl)



Sprit, t ex  
whiskey (4 cl)

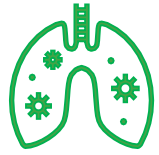
# Undvik alkohol om du mår dåligt

- Prata om det som tynger.
- Var försiktig.
- Sök hjälp i tid.



# Hälsa och tobak





Risken för cancer minskar.



Lägre blodtryck och puls.



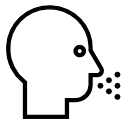
Risken för tandlossning  
minskar.



Sömnen blir bättre på sikt.



Konditionen förbättras.



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!



Fokusera på vinsterna med att sluta.



Ta hjälp och få stöd längs vägen.

# Motivation



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

# Motivation förstärkt av yttre omständigheter

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



# Motivation förstärkt av inre omständigheter

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

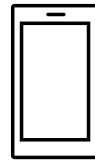


# Vägen till förändring

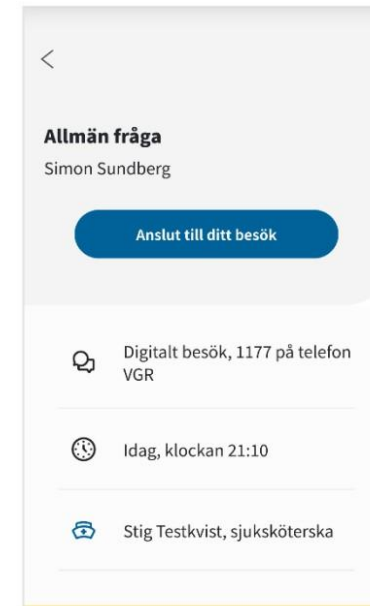
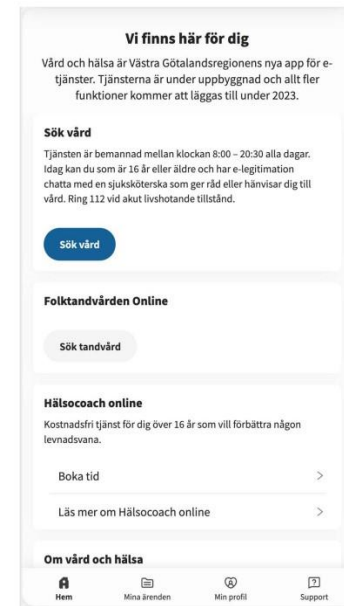


# Vem kan boka ett videosamtal med en hälsocoach?

- 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!

# 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](http://www.vgregion.se/halsocoach)
- 1177



# Tack för oss!

## Frågor?



# Utvärdering





VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN