

Hälsostöd

Träff 1 - Introduktion

- ▶ Presentation av alla träffar, ge schema till deltagare, gruppregler
- ▶ Visa film - introduktion
- ▶ Gruppövning och samtal

Schema för deltagarna i hälsostöd

- Hälsostöd består av 5 träffar med olika teman.
 - ▶ Introduktion
 - ▶ Hur flykt kan påverka hälsan
 - ▶ Stress och sömn
 - ▶ Mat och fysisk aktivitet
 - ▶ Vårdcentralens roll och sammanfattning av kursen

Gruppregler

- ▶ Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- ▶ Var och en talar för sig själv, räck upp handen innan
- ▶ Mobiltelefoner stängs av
- ▶ Ge inte råd om inte någon ber om det
- ▶ Rätt att stå över för den som inte vill
- ▶ Religion och politik samt ekonomi och bostad får man diskutera i andra Sammanhang



Övning 1

Denna kurs handlar om hur människors hälsa kan påverkas av att behöva fly från sitt land.

Skriv ner funderingar/frågor som du skulle vilja ta upp!

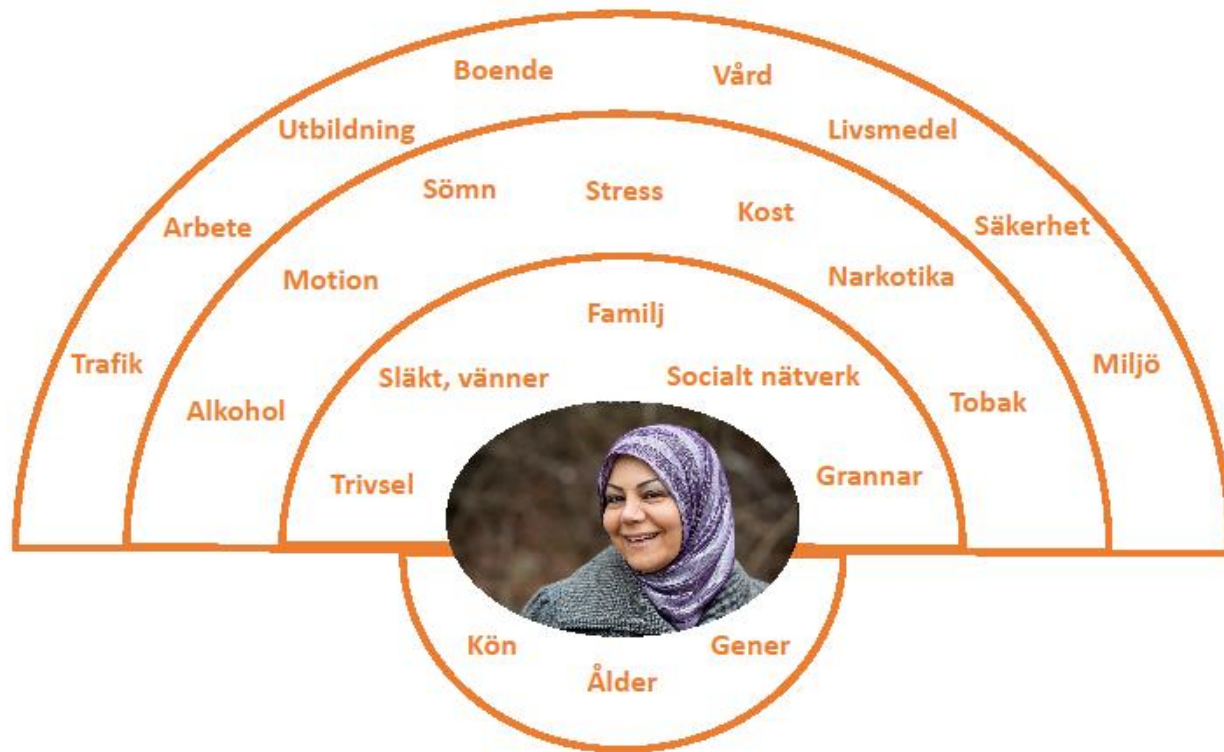


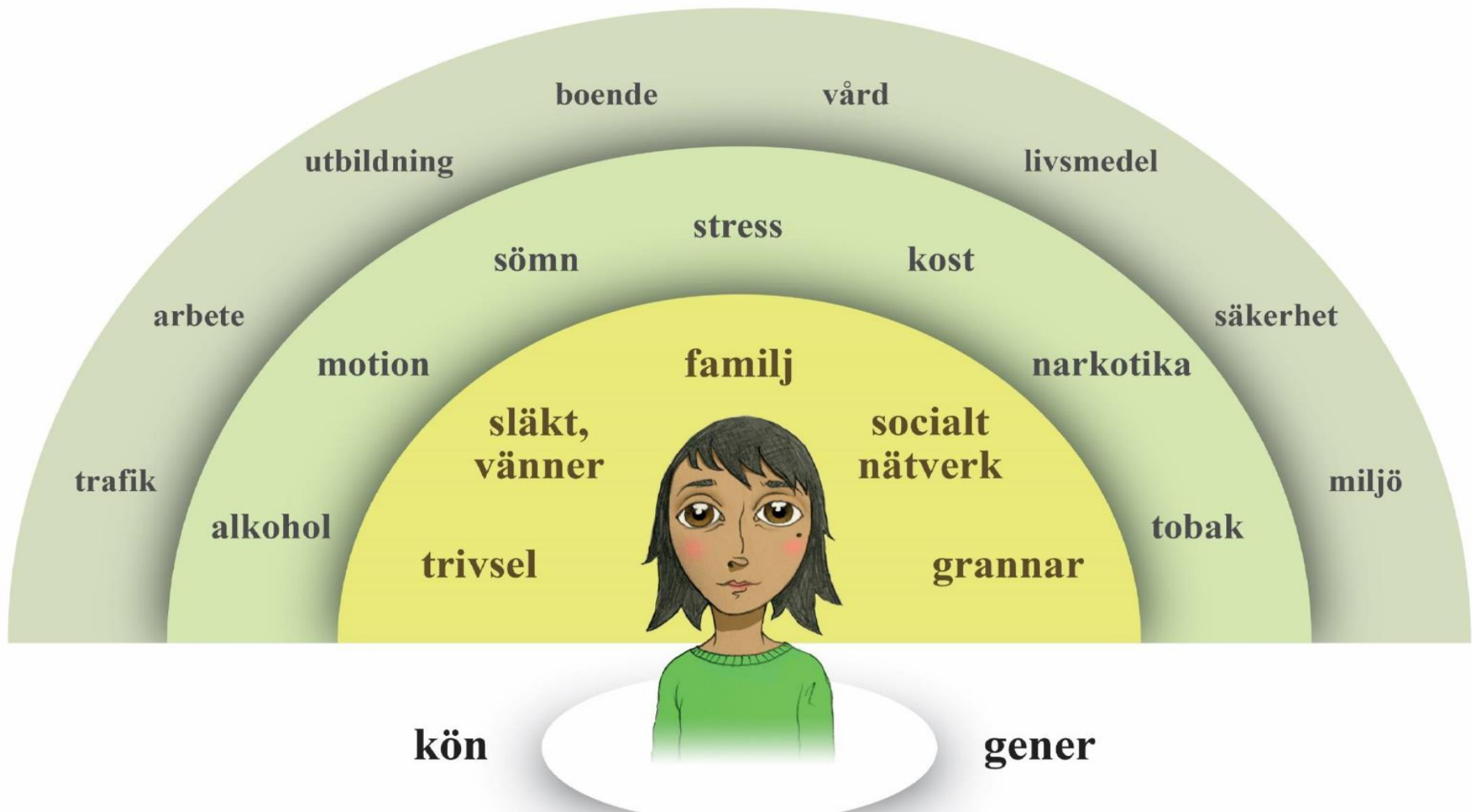
Träff 2 - Hur kan flykten påverka hälsan

- ▶ Tankar sen förra gången, gruppregler, presentera dagens tema
- ▶ Visa film - migration och hälsa
- ▶ Muntlig info. om migration och hälsa
- ▶ Visa hälsans bestämningsfaktor, muntlig information
- ▶ Avspänningsövning nacke och axlar
- ▶ Gruppövning och samtal
- ▶ Avslappningsövning

Migrationsprocessen









Cirkulationsövning för axlar
Drag upp axlarna mot öronen. Släpp ner axlarna – slappna av. Upprepa 25 gånger.



Mobilisering och cirkulationsökande övningar för axlar, bröst och rygg
För axlarna maximalt framåt så att skulderbladen förs ifrån varandra. För sedan axlarna maximalt bakåt så att skulderbladen förs ihop. Ha axlarna så sänkta som möjligt. Upprepa 25 gånger.



30 sekunder



30 sekunder



30 sekunder

Övning 2

□ Vi har sett ett filmklipp och en bild om hur man kan må när man tvingas lämna sitt land. Det handlar om hur det kan vara innan man lämnar sitt land, under tiden man gör det och om tiden efter att man har kommit hit till Sverige.

- Vad tänker du om det här?
- Finns det något i filmen och bilden som du känner igen?
- Har du några tankar om vad du kan göra för att må så bra som möjligt?

Avslappning - Kroppsscanning

- fokusera på den vänstra stortån, kan ni känna något där?.... Är det varmt eller kallt?.... Sticker det något?.... Eller kanske känns ingenting alls.
- Fokusera på alla tår på vänstra foten. Glöm inte in och utandning.
- Nu till vänstra knät och hur känns det där: Känns knät tungt eller lätt?.... Eller känns det inget alls.
- Nu till skinkorna. In och utandning, stanna där lite och känn efter...
- Nu går ni ner till höger stortå: känns det annorlunda än vänster stortå?... Det kanske surrar lite?... Känn nu alla tårna på alla fötterna. In och ut andning...
- fokus på höger knä; känns det annorlunda på höger ben jämfört med vänster ben?...
- upp till magen, hur känns det i magen? Känns det orolig?.... Spänt eller stilla?.... Kanske känns ditt andetag ner i magen?...
- upp till bröstet.... känner ni andetaget tydligare här eller inte?.... Kan du föreställa dig när lungorna fylls med luft när ni andas in och töms när ni andas ut... kan ni föreställa er att andas med hela kroppen?...
- Nu till vänster arm; hur känns armen?... Nu till höger arm; Känns den på samma sätt som vänster arm eller känns den annorlunda?....
- Gå upp nu till nacken och axlar; Hur känns den där?... Känns det spänt, tungt, avslappnad eller inget särskilt?.....
- Nu kan du andas med hela kroppen ända ner till fötterna Ta 3 djupa andetag innan ni öppnar ögonen!

Avslappning - Andningsövning

Sitt bekvämt på stolen och ha händerna på låren. jag kommer ställa frågor, men ni ska inte svara, bara lyssna.

- ▶ Börja andas lugnt och långsamt. Lägg märke till dina andetag. (bra med 5 långa andetag)
- ▶ Var känns andningen som tydligast?..... Är det i näsan..... i bröstkorgen..... Eller i magen?
- ▶ Fortsätt o andasLägg märke till ljudet omkring dig.....Det är okej att försvinna, hjärnan fungerar så att man kan bli distraherad. Men kom tillbaka till ditt andetag igen.
- ▶ Försök att föreställa dig hur andetaget åker som en hiss ner till magen och upp mot näsan.
- ▶ Lägg märke till den korta pausen som finns mellan andetagen innan du tar nytt andetag igen.....Tänk att vid varje nytt andetag tar du in nytt syre och vid utandning blir du av med gammalt syre.
- ▶ Fortsätt och fokusera på ditt andetag igen och den långsamma rörelsen upp och ner.
- ▶ Nu kan du börja röra på dina fingrar, tår, öppna ögonen och komma tillbaka.

Avslappningsövning

Sätt er så bekvämt ni kan. Båda fötterna i golvet, låt händerna vila mot låren.

Ta ett djupt långsamt andetag genom näsan med stängd mun. Andas in, Och andas ut långsamt genom näsan. När ni andas ut låter ni magen sjunka ner, långsamt. Vi gör det igen.... Andas in,

Nu spänner vi höger hand i fem sekunder medan vi håller andan.

Ett, två, tre, fyra, och fem, andas ut långsamt och låt handen slappna av.

Andas in, nu spänner vi höger arm och håller andan i några sekunder, Andas ut långsamt och låt armen slappna av.

Andas ut och in genom näsan på vanligt sätt, två gånger.

Nu går vi vidare med vänster hand, andas in och håll andan, räkna till fem o slappna av..

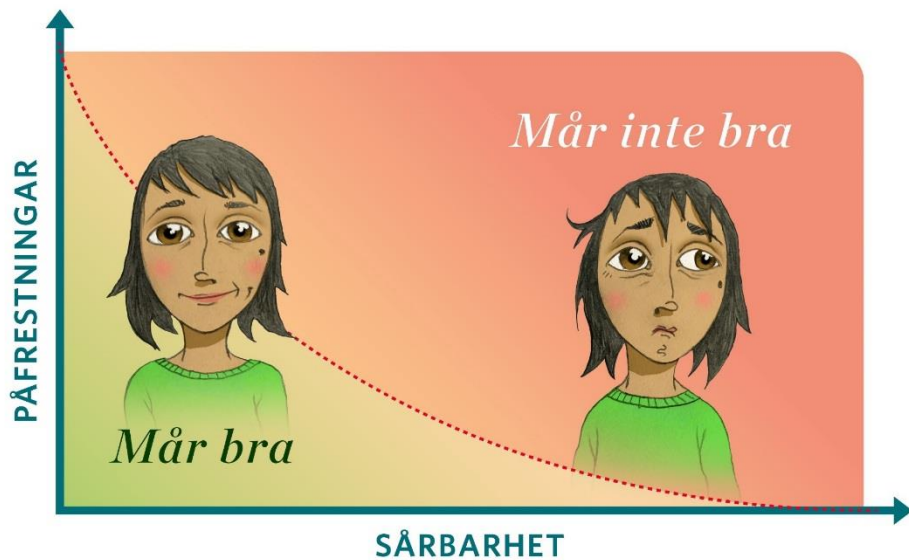
Andas in, nu spänner vi vänster arm och håller andan i några sekunder, Andas ut långsamt och låt armen slappna av

Andas ut och in genom näsan på vanligt sätt, två gånger.

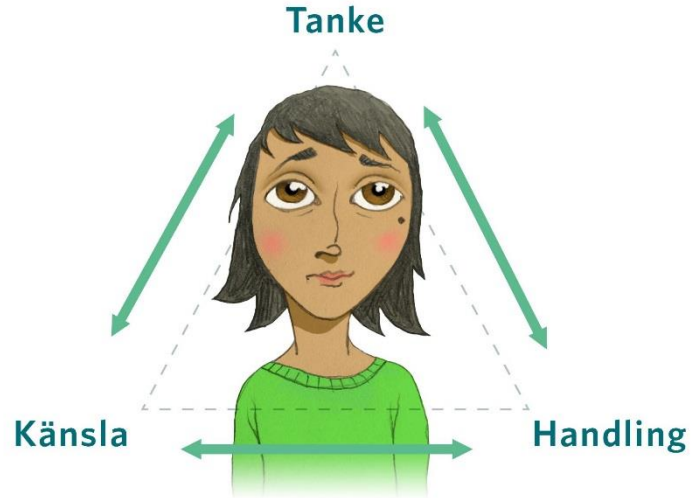
(fortsätt på samma sätt med ansikte och axlar, mage och rumpa, fötter och ben. Upprepa om deltagarna tycker att detta är svårt.

Träff 3 - stress och sömn

- ▶ Tankar sen förra gången, gruppregler, presentera dagens tema
- ▶ Muntlig information om stress och sömn
- ▶ Avspänningsövning nacke och axlar
- ▶ Gruppövning och samtal
- ▶ Avslappningsövning



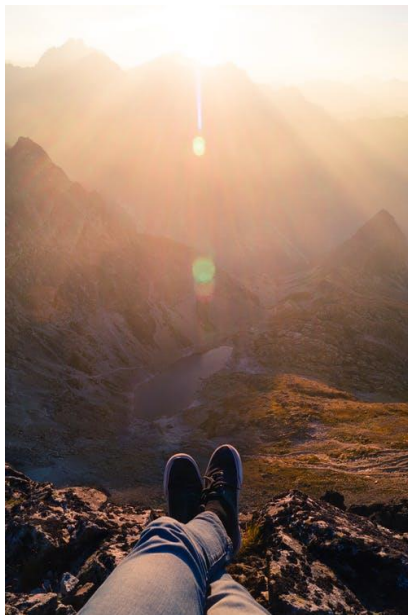
Känslor



Stress



Det här kan du göra om du är stressad



Vid dålig Sömn....



Övning 3

- ▶ Hur fungerar sömnen för dig? Vad kan du själv göra?
- ▶ Vad har du runt dig som får dig att må bättre? Från vilka håll kan ni få stöd?















Träff 4 - mat och fysisk aktivitet

- Tankar sen förra gången, gruppregler, presentera dagens tema
- Visa film - kost o fysisk aktivitet
- Visa bilder på hur äta bra, Vitamin D, sockerintag och energidryck...
- nyckelhålmärkte och kostcirkeln
- Avspänningsövning nacke och axlar
- Gruppövning med frågesport om kost och fysisk aktivitet
- Avslappningsövning

Motion



Hur ska vi äta?

ÖKA	BYT UT	MINSKA
		
		
		
		

Vitamin D

- ▶ Finns i fet fisk, lättmjölk, mellanmjölk, matfett
- ▶ Bildas i huden när vi är utomhus i solen
- ▶ Barn under 2 år rekommenderas D-droppar. För mörkhyad barn rekommenderas D-droppar upp till 5 år.



Undvika för mycket sockerintag !



Undvika energidryck !



Vad ser du på bilden?



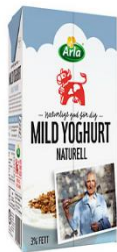
Nyckelhålsmärkte



Bild på Nyckelhålsmärkte



60 kcal
0.5 procent fett
5 procent tillsatt socker



60 kcal
3 procent fett





Kostklocka, viktigt och äta regelbunden kost

Träff 5 - sammanfattning av kursen + frågor

- ▶ Tankar sen förra gången, gruppregler, presentera dagens tema
- ▶ Sammanfattning av kursen + visa film
- ▶ Gruppövning
- ▶ Avslappningsövning

Filmen: tips för att må bättre

<http://www.youmo.se/sv/Att-ma-daligt/Film-Tips-for-att-ma-bättre/>

Saker som är bra att göra varje dag

- ▶ <https://www.informationsverige.se/Svenska/Samhalle/Sidor/Ny-i-Sverige-2.aspx>
- ▶ <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/>

Övning 5

Under denna träff har vi har tittat på film och sammanfattat innehållet i den här kursen.

Finns det något i den här kursen som du kan använda, och vad är det i så fall?

Skriv ner minst 3 saker du vill förändra eller göra framöver:

Tack !





Om du äter mycket frukt och grönsaker är det mindre risk att du får cancer, hjärtsjukdomar, stroke och övervikt. Ät så mycket grönsaker, rotfrukter och bönor varje dag som får plats i två fulla händer. Ät också två frukter om dagen. Nötter eller olika frön är gott att lägga på salladen.



Fullkorn är när skalet på sädeskorn eller ris finns kvar.
I skalet finns nyttiga fibrer, järn och andra ämnen som kroppen behöver.

När du äter fullkorn minskar du risken att få typ 2-diabetes, hjärtsjukdomar, stroke och cancer i tjocktarmen och ändtarmen.

Fibrerna i fullkorn gör att du känner dig mätt. Då är det lättare att hålla vikten och inte bli tjock.



- Det finns många sorters matfetter. Vissa är nyttiga men vissa är inte så bra att äta. Välj nyttiga matfetter som rapsolja, och smörgåsfetter med Nyckelhålmärkte. Undvik onyttiga fetter som smör, palmolja och kokosolja.
- När du steker kan du använda rapsolja, olivolja eller flytande matfett.
- Till sallad kan du göra en god dressing med vinäger, olivolja eller rapsolja, vitlök, salt och kryddor.
- Nötter, mandlar och olika frön, till exempel solrosfrön innehåller nyttiga fetter. Du kan lägga dem i salladen eller äta dem som snacks. Välj osaltade nötter och frön!
- Nyttiga fetter minskar risken för hjärtsjukdomar och stroke.



I mejeriprodukter finns många nyttiga ämnen, till exempel kalcium som skelettet och tänderna behöver. Mejeriprodukter är mjölk, yoghurt, filmjölk, ost och liknande.

Välj magra mejeriprodukter utan socker men som har extra D-vitamin. Nyttigast är osötad naturell fil eller yoghurt. Lägg istället på bär eller frukt för att få smak.

Ost kan innehålla mycket fett. Leta efter ost med Nyckelhålmärkte för att välja en magrare sort.

Det räcker med 2-5 deciliter mjölk, filmjölk eller yoghurt varje dag. Magra mejeriprodukter minskar risken att få stroke, högt blodtryck och typ 2-diabetes.



Om du äter mindre än ett halvt kilo rött kött i veckan minskar du risken att få cancer i tarmen och hjärtsjukdomar, (fyra gånger i veckan blir det ungefär ett halvt kilo).

Med rött kött menas kött från ko, gris, lamm, vilda djur och ren.

Kött innehåller nyttiga ämnen som järn och protein. Men samma ämnen finns också i bönor, kikärter, linser, fisk och fågelkött.



Det mesta saltet vi äter kommer från bröd, ost, köttpålägg, korv och liknande. I salt finns ett ämne som heter natrium som kroppen behöver, men det är inte nyttigt att äta för mycket natrium.

Mineralsalt och örtsalt innehåller mindre natrium. Välj salt med ämnet jod i. Jod är ett viktigt ämne för att kroppen ska fungera.

Du kan få för högt blodtryck, och då är det större risk att få hjärtsjukdomar, stroke och njursjukdomar.

Ta mindre salt men istället smaksätt maten med citron, vitlök, färsk ingefära, chili eller örter!!



Det är nyttigt att äta fisk och skaldjur två eller tre gånger i veckan

Fet fisk som makrill, lax och sill innehåller omega-3-fett som minskar risken för hjärtsjukdomar och stroke och fetterna är också nödvändiga för hjärnan.

Det som du ska försöka undvika