

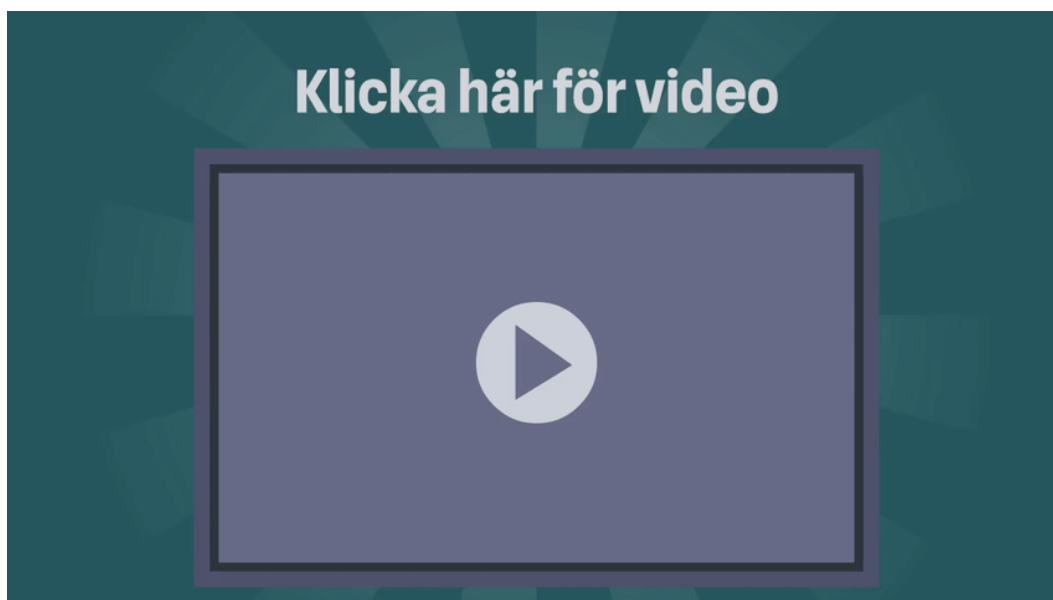


Psykisk hälsa och ohälsa – Mat och motion

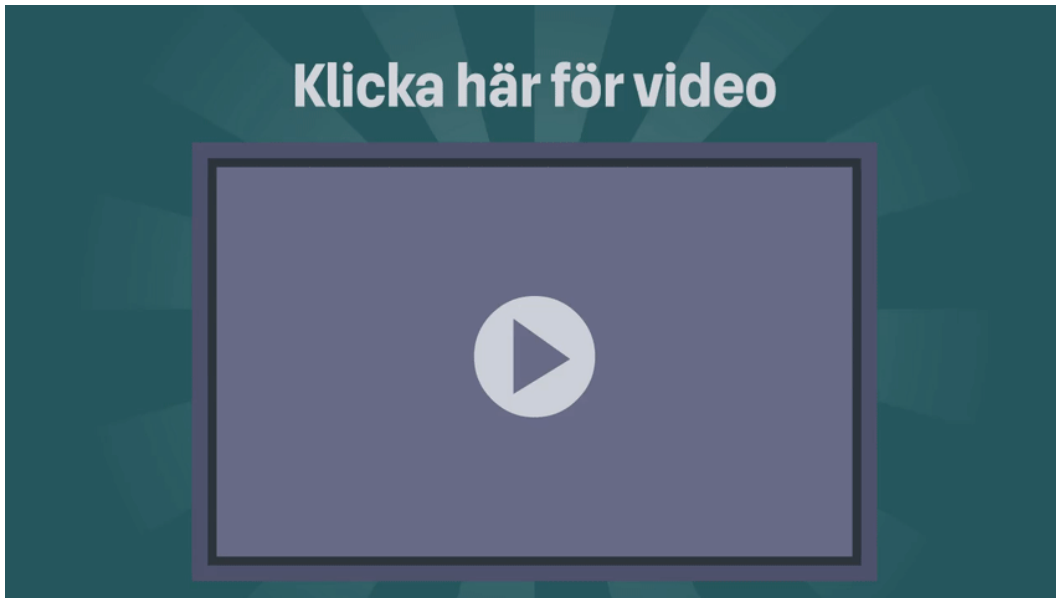
Psykoedukation BUP, VO Psykiatri, Södra Älvsborgs sjukhus

Nedan är första videodelen av patient- och anhörigutbildningen för område Mat och motion. Videon innehåller information som är viktig att ha med sig innan ert besök hos BUP på Södra Älvsborgs sjukhus. I slutet av detta utbildningsdokument kommer du hitta en sammanfattning samt relevanta länkar som det pratats om under utbildningen. Nu börjar vi!

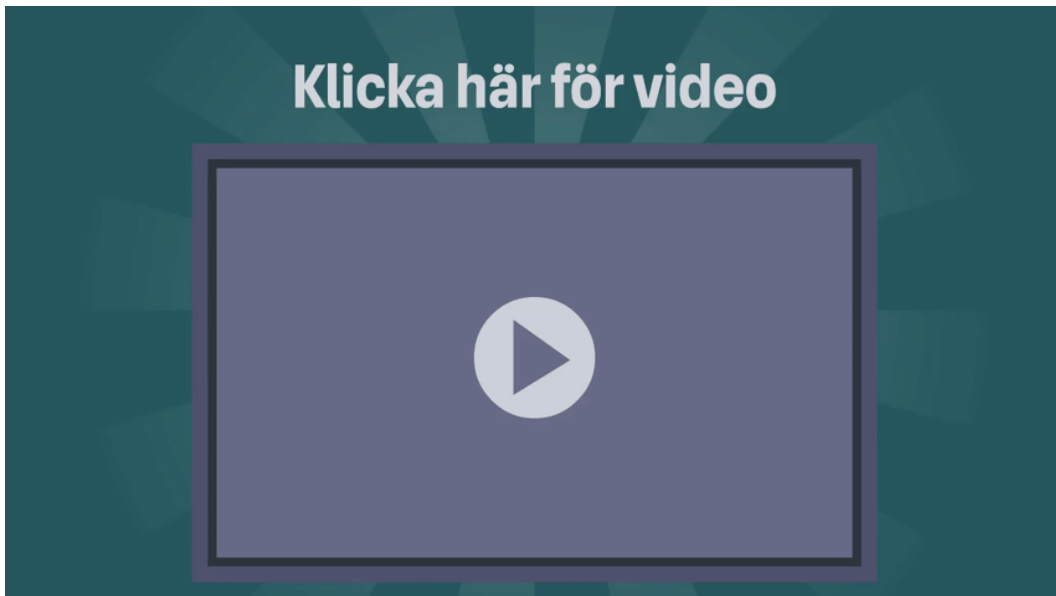
Video 1:



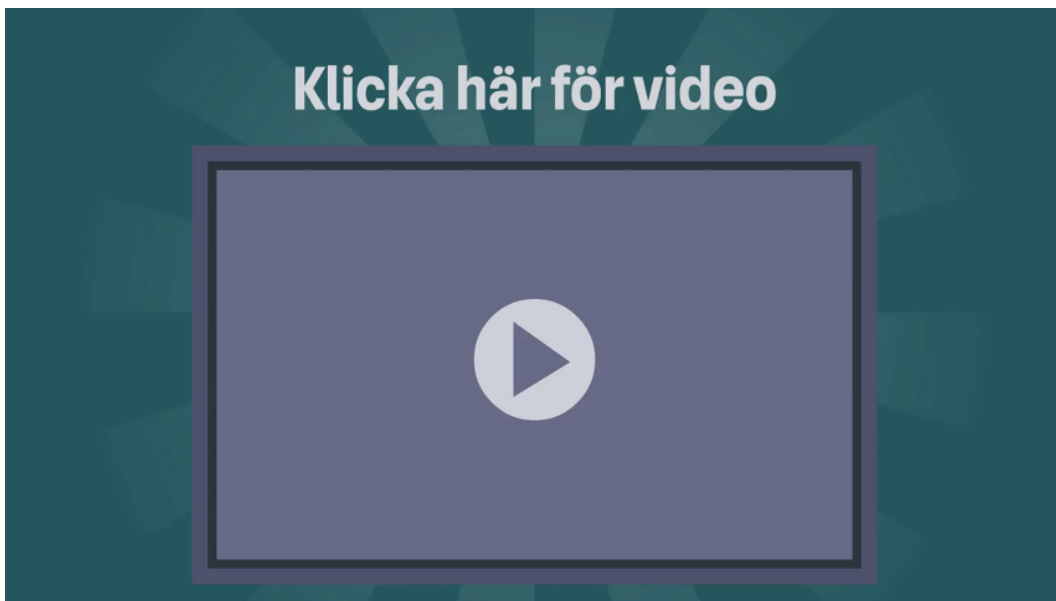
Video 2:



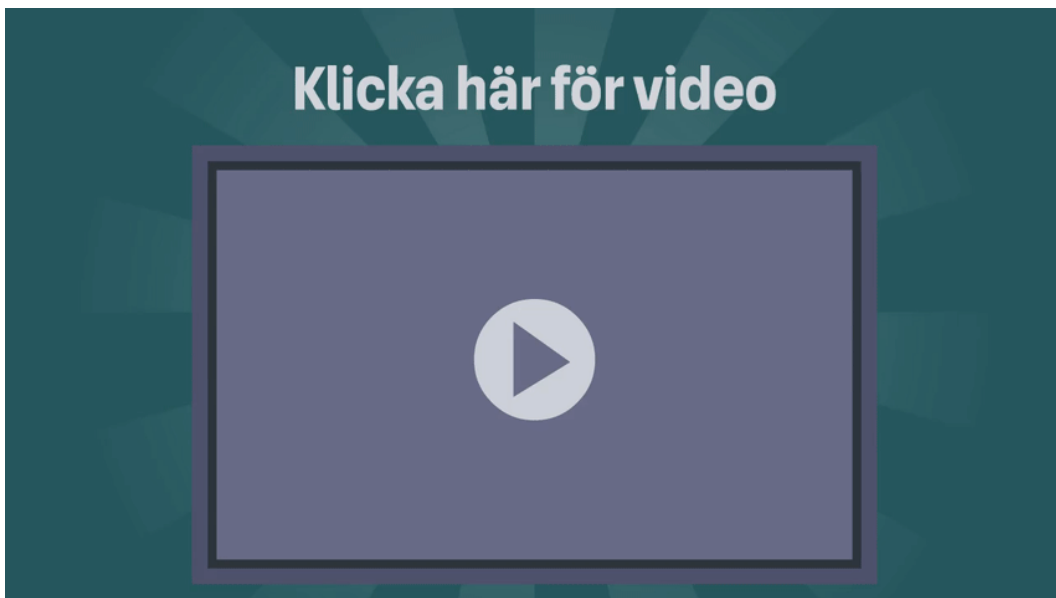
Video 3:



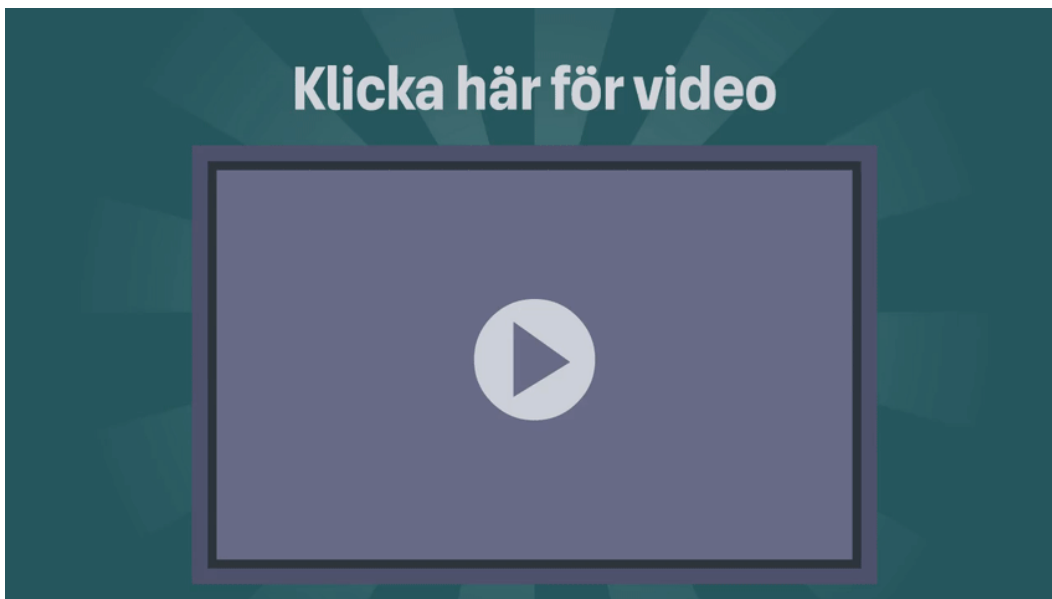
Video 4:



Video 5:



Video 6:



Generella tips

- Schemalägg måltider
- Planera matlista
- Ät tillsammans
- Försök få en trevlig stund – inte lösa konflikter
- Förbered frukost och middag och ha färdiga mellanmål
- Vid låg aptit: Börja äta, aptiten kommer senare. Börja äta lite, sätt inte för stora mål! Ibland äta oftare än regelbundna måltider? Munhygien...
- Vid tröstätande: Hitta alternativa saker att göra när du är ledsen, stressad, ångestfylld eller har tråkigt
- Uppmuntra steg i rätt riktning, istället för tjat och tvång

Medicin och aptit

- Vid viktnedgång: hellre fett än socker
- Många små mål, tänk på munhygien

Sammanfattning

- Rekommendationen för fysisk aktivitet är 60 minuter per dag
- Fysisk aktivitet är lika effektivt som antidepressiva läkemedel vid lätt till måttlig depression
- Börja där du är och ta små steg mot ökad fysisk aktivitet
- Försök att äta regelbundet under dagen, tre huvudmål och två till tre mellanmål
- Vid behov av energiberikning lägg till fett inte socker

Länkar

[BUP Skene](#)

[BUP Alingsås](#)

[BUP Neuropsykiatri](#)

[BUP Borås](#)

[BUP Ätstörningsmottagning](#)

[Verksamhetsområde psykiatri - Södra Älvsborgs sjukhus](#)