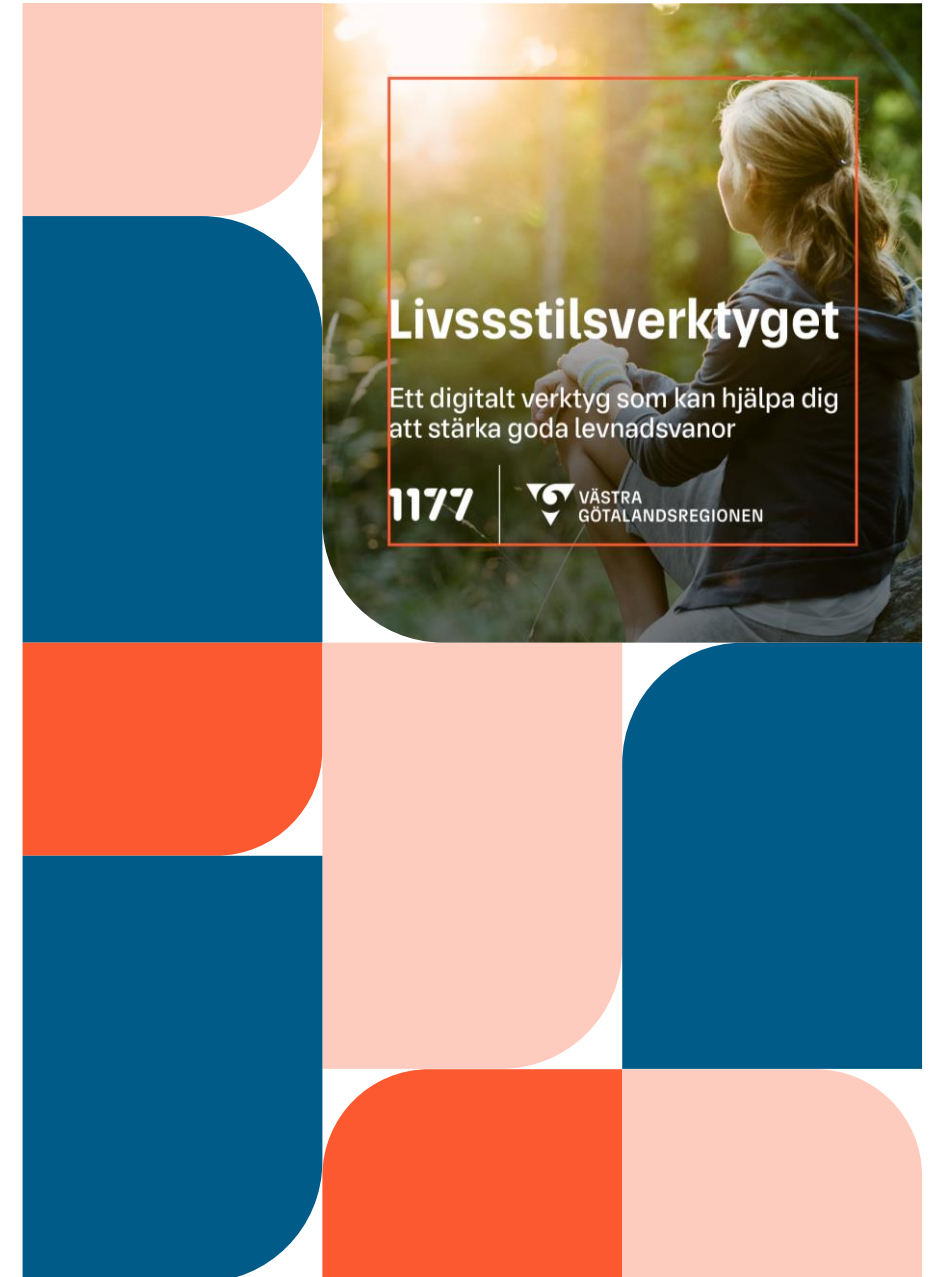


# APT-material om Livsstilsverktyget

Ett digitalt verktyg för att stärka  
levnadsvanor.

APT- material, December 2024



# Vad är Livsstilsverktyget?

- Ett digitalt verktyg för att stärka goda levnadsvanor.
- Baserat på forskning – ger resultat.
- Tar ett helhetsgrepp på hälsa och innehåller många olika ämnen.
- Ger möjlighet till egen reflektion.
- Använder mikrovanor för att skapa förändring - hållbart över tid.



**VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIO**

## Ta hand om din hälsa! Delta i viktig forskning

Välkommen att ta del av det forskningsbaserade Livsstilsverktyget från Göteborgs universitet. Detta verktyg kan ge ett nytt sätt att:

- må bättre
- hantera stress och livets upp- och nergångar
- förebygga eller hantera livsstilssjukdomar

Genom att använda verktyget deltar du också i en av Sveriges största satsningar för att undersöka din hälsa och ditt välmående över flera år framåt. Verktyget är kostnadsfritt.

Om du arbetar inom Västra Götalandsregionen och vill ha informationsmaterial till Livsstilsverktyget får du gärna kontakta oss på [livsstilsverktyget@gu.se](mailto:livsstilsverktyget@gu.se)

# Livsstilsverktyget riktar sig till alla som vill stärka sin hälsa

- Invånare
- Patienter
- Vårdpersonal
- Medarbetare

[Länk till 2 min film](#)



# Här hittar du Livsstilsverktyget

För att kunna använda verktyget i Västra Götalandsregionen behöver du gå via länken:

[Vastra Götalandsregionen | Livsstilsverktyget](#)

Du kan också hitta verktyget på 1177.se.

**Länk**

Vill du använda Livsstilsverktyget i ditt arbete går du i stället till sidan för personal i VGR:

[VGR personal | Livsstilsverktyget](#)



# Mer information för dig som vill använda verktyget i ditt arbete

## VGR personal | Livsstilsverktyget:

- [Livsstilsverktyget.se/sv/vgrpersona](https://livsstilsverktyget.se/sv/vgrpersona), är personalsidan för dig som vill använda Livsstilsverktyget i tjänsten.
- Här hittar du mer information om verktyget, en broschyr riktad till patienter, samt ett inspelat webinarie.
- Broschyren om verktyget finns också på Marknadsplatsen. Du hittar den genom att söka på artikelnr: VGR18377.



# Artikel Arbetslust, nr 4 november 2024

Nu introduceras verktyget till VGR:s medarbetare.

## Digitalt verktyg som kan ändra våra liv – på djupet



Diabetesläkaren Anders Rosengren började fundera på hur han kunde hjälpa sina patienter att lägga om sin livsstil. Det blev fröet till Livsstilsverktyget.

FOTO: EMMA LARSSON

samt är en lönsam marknad. Generellt sätt har vi dock redan god kunskap om vad som krävs för att skapa ett hälsosamt liv. Men trots alla råd och allt vi vet visar forskning att det oftast inte hjälper oss att ändra livsstil.

– Jag känner en frustration över att människor mer och mer ses som maskiner, vilket leder till en snäv syn på människan och vad hälsosamma vanor innebär.

Det säger Anders Rosengren som är professor och diabetesforskare vid Göteborgs universitet. Han började fundera kring hur han bäst skulle kunna hjälpa sina patienter att genomföra livsstilsförändringar.

– Vad skulle hända om vi, i bruset av alla fyrkantiga hälsoråd, ger människor en chans att ta ett steg tillbaka och reflektera över vad vi egentligen vill åstadkomma med hälsoråden?

**UTIFRÅN DEN FRÅGAN** tog han och en grupp forskare första steget till det som skulle bli Livsstilsverktyget. Genom att undersöka hur biologiska och psykologiska faktorer samspekar över tid har man skapat ett digitalt verktyg där information kring områden som träning, kost, stress, sömn, ensamhet, oro och nedstämdhet kombineras med reflekterande frågor. Det ger användaren en möjlighet att skapa perspektiv,

Han fortsätter: – Jag är inspirerad av Daniel Kahneman som fick Nobelpriset i ekonomi 2002. Han menar att vi styrs mer av intuition än rationellt tänkande när vi gör våra val. Vanor och impulser står i vägen för att kunna tillämpa information. I stället för att fråga hur jag kommer upp i 10 000 steg behöver vi fråga oss vad som är så viktigt i mitt liv att jag vill röra mig mer? Då får man sitt varför.

**I UTVÄRDERINGAR** av Livsstilsverktyget har det visat sig att de som använder verktyget regelbundet får bättre blodsocker, blodtryck och insulinkänslighet, lägre vikt och fettmassa samt ökad muskelmassa.

Sedan i juni i år finns Livsstilsverktyget på 1177 och i höst genomför VGR en informationsinsats för att inspirera fler att använda det. En del av kampanjen vänder sig till VGR:s medarbetare.

**EN MEDARBETARE SOM** prövat verktyget är Lena Zetterberg. Hon arbetar till vardags med hälso- och sjukvårdsadministration



Att ta det lugnt på verandan tillsammans med katten är ett sätt för Lena att minska stressen i vardagen.

FOTO: SORIA SABEL



på Koncernkontoret och det var en kollega som tipsade om verktyget vid ett APT.

– Jag blev nyfiken när jag förstod att det var ett annat sätt att arbeta med levnadsvanor, mer personligt och utan pekpinningar. För jag är inte intresserad av massa råd som bara talar om för mig hur dålig jag är och vad jag borde göra i stället, säger hon.

Lena har använt verktyget i ungefär ett halvår och tycker att det inspirerar och ger henne en puff i rätt riktning.

– Det kan fungera som en stunds balsam för själen och har fått mig att börja tänka i lite nya banor. Bland annat på vad jag kan ge mig själv för att kunna tänka annorlunda och vad som skulle kunna vara första steget om jag vill förändra något.

Lena gillar att verktyget ger henne en möjlighet att ta hand om sig själv. Utan att behöva söka hjälp.

– Det är en härlig och stärkande känsla att kunna skapa förändring själv, säger hon.

**LIVSTILSVERKTYGET** KAN tillämpas i olika sammanhang och Anders rekommenderar chefer att använda det i sitt systematiska arbetsmiljöarbete. Till exempel kan det fungera som stöd i arbetet med att motverka stress eller ge underlag till gemensamma diskussioner kring ämnen som friskvård, relationer och konflikter.

– Det finns tre stora vinster med att använda verktyget i arbetsmiljöarbetet. Det kan ge positiva effekter på personalens hälsa och verka förebyggande för att minska sjuklighet bland anställda. Det kan bidra till ett mer hållbart arbete, med mikropauser,

av hälso- och sjukvården där VGR:s främjande och sjukdomsförebyggande arbete är ett prioriterat område.

– Det här är en del av en större omställning där målet är att erbjuda tjänster och stöd som kan hjälpa oss alla att ta större ansvar för den egna hälsan. Och där är digitala tjänster en underutnyttjad resurs som ska stärka det arbetet, säger hon

För Lena Zetterberg är det självklart att fortsätta med verktyget, hon vill se vart det tar henne.

om hur jag kan minska på krav och press, för att i stället använda energin att göra bra val när det behövs, säger hon. \*

Text: Åsa Rehnström

