



Din guide till hälsa

Samlad information om vad du kan göra för att hålla dig frisk

Att leva hälsosamt börjar med kunskap. När du vet vilka vanor som är bra för hälsan och vad som är mindre bra så kan du själv bestämma vilken vana du vill förändra.

Du behöver inte lägga om hela ditt liv – börja med att lägga till en god vana!

Din guide till hälsa är framtagen som ett stöd i arbetet med att främja invånarnas hälsa. Råden är hämtade från 1177.se och granskade av sakkunniga inom respektive område.

Version 1, 2022 | Region Östergötland, kommunikationsenheten | regionostergotland.se

Innehåll

TA HAND OM DIN KROPP	2-7
Lär dig mer om sunda vanor	2
Fysisk aktivitet	4
Hälsosamma matvanor	6
PSYKISKT VÄLBEFINNANDE	8-17
Lär dig mer om psykiskt välbefinnande	8
Stress	10
Sömn	12
ABC FÖR GOD PSYKISK HÄLSA	14-17
Så kan du stärka din psykiska hälsa	14
Gör något aktivt	15
Gör något tillsammans	16
Gör något meningsfullt	17
MINIMERA	18-23
Försök att sluta med det som är skadligt	18
Tobak	20
Alkohol	22
DET HÄR ÄR OCKSÅ VIKTIGT	24-25
Tandhälsa	24
Sexuell hälsa	25
LÄGG TILL EN GOD VANA	26-28

Ta hand om din kropp

Hur du lever, vad du äter, dricker och hur mycket du rör på dig har stor påverkan på hur du mår och vilka sjukdomar du riskerar att få. Sunda vanor kan förebygga sjukdomar som hjärtinfarkt, cancer och depression, men det gör dig också mindre känslig för infektioner.



Fysisk aktivitet

Din kropp är byggd för rörelse. När du rör dig håller mycket i kroppen som gör att du blir piggare och starkare. Träning innebär fysisk aktivitet som du gör med målet att förbättra din kondition, styrka eller annan kroppslig funktion. All rörelse räknas – lite är bättre än inget och mer är bättre än lite.

Vad rekommenderas?

- Vardagsmotion, minst 150 minuter per vecka. Ansträngande fysisk aktivitet som ger ökning av puls och andning, exempelvis promenader, städning eller trädgårdsarbete.

Eller

- Fysisk träning, minst 75 minuter per vecka – innebär aktiviteter med hög intensitet som ger tydligt ökad puls och andning, exempelvis löpning och bollsport.

Dessutom

- Muskelstärkande aktivitet minst två gånger per vecka.
- Balansträning är extra viktigt för dig som är äldre än 65 år.
- Minska stillasittandet. Ta rörelsepauzer varje halvtimme om du sitter mycket.



Vad är fysisk aktivitet bra för?

- Hjärtat och kroppen orkar mer.
- Hjärnan fungerar bättre.
- Du sover bättre.
- Du känner dig gladare – minskad risk för depression och nedstämdhet.
- Sänker stressen – ju mer du tränar ju mindre stresshormon krävs för samma ansträngning. När du sedan blir stressad av andra orsaker så tål kroppen den mentala ansträngningen bättre.

Om du vill öka din fysiska aktivitet men behöver hjälp att komma igång kan du få stöd här:

- Fysisk aktivitet på recept (FaR) kan du få från din vårdgivare. FaR kan skrivas ut som komplement till annan behandling vid till exempel depression, högt blodtryck, diabetes typ 2, fetma, artros.
- Kontakta din vårdcentral om du vill prata om dina levnadsvanor.



Hälsosamma matvanor – äta för att må bra

Vad du väljer att äta, hur mycket och hur ofta du äter påverkar hur du mår. Här kan du läsa om hur hälsosamma matvanor kan se ut. Råden passar för de allra flesta vuxna, men du som har en sjukdom kan behöva särskilda råd. Du behöver inte förändra dina matvanor helt och hållet i ett enda steg. Varje förändring kan göra stor skillnad.

Vad rekommenderas?

- Ät minst 500 gram frukt och grönsaker varje dag.
- Ät fisk eller skaldjur 2-3 gånger i veckan.
- Välj fullkornsprodukter.
- Välj olja istället för smör.
- Ät inte mer än 500 gram rött kött i veckan.
- Undvik mat med mycket salt och socker.
- Ät lagom mycket, på ungefär samma tider varje dag.
- Välj mat märkt med nyckelhålet. Nyckelhålet är Livsmedelsverkets symbol som hjälper dig att hitta mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.



Hälsosamma matvanor minskar risken för:

- Hjärt-kärlsjukdomar
- Övervikt
- Typ 2-diabetes
- Vissa typer av cancer

Vilken hjälp finns om du vill ändra på dina matvanor?

- Mer utförliga råd finns på [1177.se/ata-sunt](https://www.1177.se/ata-sunt)
- Livsmedelsverket har också en sida som heter Matvanekollen där du kan se hur hälsosamt du äter och lära dig mer om hur du kan ändra dina matvanor.
- Hör av dig till din vårdcentral.



Psykiskt välbefinnande

Psykiskt välbefinnande påverkar förmågan att klara av olika saker som händer i livet. Det hjälper dig att hantera positiva och negativa känslor, känna tillfredställelse med livet, skapa goda sociala relationer och utvecklas. Psykisk hälsa är också att kunna känna njutning, lust och lycka.

Du kan ge dig själv förutsättningar för ett psykiskt välbefinnande genom att känna till vad som påverkar din psykiska hälsa och lära dig att till exempel hantera kriser som händer i livet.

Hur du planerar din tid och hur mycket du sover under dygnet är två saker som har stor påverkan på din psykiska hälsa och är något du kan påverka själv. Genom att vara aktiv, göra något tillsammans och göra något meningsfullt kan du stärka din psykiska kapacitet och förebygga psykisk ohälsa.



Stress

Vad är stress?

En stressreaktion sätts igång vid fysiska eller psykiska ansträngningar, till exempel när du springer fort, blir arg på någon eller känner att du har för mycket att göra. När vi pratar om stress menar vi oftast psykisk stress. Stress utlöser stresshormoner i kroppen, och aktiverar en rad kroppsliga system.

Kortvarig stress är inte farlig för kroppen, så länge den varvas med återhämtning och sömn. Om stress kvarstår under lång tid, utan att du får tillräcklig återhämtning och sömn, kan du bli sjuk av stress, och behöva söka hjälp.

Vad orsakar stress?

Vad som orsakar stress varierar mellan olika människor.

Många upplever stress av att ha många saker att göra på sin fritid eller på jobbet. Höga krav på sig själv eller från omgivningen är en annan vanlig orsak till stress. Att ha ett fullt schema kan skapa stress även om aktiviteterna i sig upplevs som positiva.



Vad kan du göra själv för att stressa mindre?

- Se till att ge dig själv pauser mellan olika aktiviteter och ge tid för återhämtning.
- Känn efter vad som stressar just dig i din vardag och var uppmärksam på kroppens signaler. Tecken på stress kan till exempel vara att du får svårare att koppla av, att du får hjärtklappning eller problem med minnet.
- Rör på dig under dagen. Att ta ut sig fysiskt sänker kroppens stresshormon och gör ofta att kroppen lättare kommer till ro.
- På 1177.se hittar du övningar i mindfulness som du kan göra själv.

Här kan du få hjälp om du behöver minska stressen i ditt liv:

- Det finns två digitala behandlingar: Stresshjälpen och Livsbalansen – stress och återhämtning. Kontakta din vårdcentral så får du veta mer.

Sömn

Sömn behövs för att din kropp och din hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intryck. När du sover aktiveras kroppens immunsystem och viktiga hormoner bildas. Samtidigt minskar produktionen av stresshormoner.

Vad rekommenderas?

Vuxna behöver mellan 6–9 timmars sömn per natt. Sömnbehovet varierar mellan olika personer. Så länge du känner dig pigg och fungerar bra på dagtid får du tillräcklig sömn.

Varför är det viktigt att sova bra och tillräckligt mycket?

Det kan minska risken för förhöjda blodfetter, hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2 samt depression och utmattningssyndrom.



Vad kan du göra själv?

- Rör på dig under dagen. Att ta ut sig fysiskt sänker kroppens stresshormon och gör ofta att kroppen lättare kommer till ro.
- Planera in tid för pauser och återhämtning.
- Försök att gå ner i vikt om du snarkar.
- Välj stillsamma aktiviteter och varva ner före sängdags.
- Undvik koffein, nikotin och alkohol på kvällen.
- Undvik ljus på kvällen, till exempel genom att inte titta på mobil, läsplatta eller andra skärmar precis innan du ska sova. Detsamma gäller om du vaknar på natten.

Vilken hjälp finns om du vill ändra dina sömnvanor?

- Sovhjälpen – en digital behandling med personlig återkoppling av psykolog. Du genomför behandlingen när det passar dig, i mobilen, eller på datorn. Ta kontakt med din vårdcentral så får du veta mer.
- Kurator eller psykolog på vårdcentralen.

ABC för god psykisk hälsa

Att ha en god psykisk hälsa är lika viktigt som att ha en god fysisk hälsa – och det går att förbättra den. Forskning visar att personer som är aktiva på olika sätt, gör saker tillsammans och ägnar sig åt aktiviteter som upplevs meningsfulla, generellt mår bättre psykiskt. Här kan du få tips på vad du kan göra om du vill stärka din psykiska hälsa.

På 1177.se finns tester som ger dig möjlighet att fundera över hur din nuvarande aktivitetsnivå ser ut och tips på vad du skulle kunna göra eller engagera dig i framöver.



Gör något aktivt

När du håller dig fysiskt, mentalt, socialt och andligt aktiv kan du känna dig gladare och få lättare att hantera vardagliga utmaningar. En aktiv livsstil kan också lindra psykiska problem som oro och nedstämdhet.

Att vara fysiskt, mentalt, socialt och andligt aktiv kan till till exempel vara att:

- Gå en promenad eller köra ett träningspass.
- Dansa eller sjunga i kör.
- Stanna för en pratstund.
- Rita, lägga ett pussel eller göra något kreativt.
- Läsa en bok eller lösa ett korsord.
- Träna yoga, meditera eller delta i gudstjänst.





Gör något tillsammans

Relationer och sociala kontakter ger dig en känsla av tillhörighet och personliga nätverk som kan ge praktiskt och emotionellt stöd. Att tillhöra olika grupper bidrar till din identitet och känsla för vem du är. När du deltar i lokala aktiviteter och organisationer skapas social sammanhållning.



Delta regelbundet i sociala aktiviteter:

- Träffa vänner och familj om du har möjlighet.
- Gå med i en bokcirkel.
- Delta i aktiviteter i lokalsamhället.
- Gå med i en förening eller engagera dig mer i en som du redan är medlem i.



Gör något meningsfullt

När du klarar utmaningar och mål får du en känsla av att ha uppnått något, vilket stärker din självkänsla. Att arbeta volontärt och hjälpa andra bidrar till samhället och gör både dig själv och andra lyckliga. Det ökar känslan av mening och syfte med livet.



Vad ger dig mening?

- Gå en kurs, lär dig något nytt.
- Hjälp en granne eller arbeta volontärt.
- Ta dig an en utmaning.

Minimera

Ibland är vägen till en hälsosam livsstil att sluta göra något som är skadligt. Tobak, alkohol och andra droger påverkar din hälsa negativt och är därför något som du kan minimera eller ta bort helt, om du vill bli mer hälsosam.



Tobak

Cigaretter och snus innehåller nikotin, ett gift som är starkt beroendeframkallande. Nikotin påverkar hjärnan så att du känner ett sug efter att röka eller snusa.

Rökning är den främsta riskfaktorn för följande sjukdomar:

- Cancer. Till exempel i lungorna, urinblåsan, matstrupen, bukspottkörteln och tarmen.
- Astma, lunginflammation, kol och lungemfysem.
- Hjärt- och kärlsjukdomar. Till exempel kärlkramp i benen, åderförfattning, stroke och hjärtinfarkt.
- Andra sjukdomar. Till exempel reumatism, diabetes typ 2 och benskörhet.

Vad rekommenderas?

- Den främsta rekommendationen är att sluta helt med att använda tobak. Kan du inte sluta helt så gäller att ju mindre du använder tobak, desto bättre är det för din hälsa.
- Undvik att använda tobak fyra veckor före och fyra veckor efter operation.
- Undvik att använda tobak om du är gravid eller ammar.



Om du behöver hjälp att sluta med tobak så finns det flera olika sätt:

- Sluta-röka-linjen. Ring 020-84 00 00 eller gå in på slutarokalinjen.se. Där finns erfarna tobaksavvänjare som hjälper dig kostnadsfritt.
- Du kan få hjälp av en tobaksavvänjare på din vårdcentral.
- Tobakshjälpen är en digital behandling som du genomför i mobilen, med stöd av en tobaksavvänjare.
Sms:a ordet FRI till 070-195 89 19, om du vill veta mer om Tobakshjälpen.
- Det finns även tobaksavvänjare på Ungdomsmottagningen och i Folk tandvården.

Alkohol

Det finns en uppfattning att lite alkohol inte spelar någon roll, eller att det till och med kan vara bra. Så är det inte. Alkohol påverkar alltid kroppen negativt, även om du bara dricker lite. Även om du inte riskerar ett beroende utifrån hur du lever finns det situationer när du rekommenderas att helt avstå från alkohol.

Vad rekommenderas?

Undvik alkohol helt om du:

- Är gravid. Fostrets lever är outvecklad och har svårt att bryta ner alkohol.
- Ska opereras eller har opererats. Om det är möjligt rekommenderar vi att du är alkoholfri minst 4 veckor före och 4 veckor efter operationen.
- Har en leversjukdom.
- Har en nära släkting som är beroende av alkohol.
- Tidigare varit beroende av alkohol eller andra droger.

Vad är råden bra för?

Att dricka alkohol är aldrig riskfritt. Redan små mängder alkohol gör att du får sämre omdöme, tankeförmåga, minne och reaktionsförmåga. Alkohol ökar också risken för:

- Depression. Hälften av alla självmord i Sverige är alkoholrelaterade. (källa: Alkohollinjen.se)
- Olika typer av cancer.
- Infektioner, eftersom alkoholkonsumtion försämrar ditt immunförsvar.
- Olycksfall.
- Psykosociala problem, det vill säga lätt att hamna i konflikt med andra människor.



Om du behöver hjälp att ändra dina alkoholvanor så finns det flera olika sätt:

- På 1177.se kan du läsa om vad du själv kan göra för att ändra dina alkoholvanor
- Alkoholhjalpen.se
- Alkohollinjen, telefonnummer 020-84 44 48
- Vårdcentralen
- En beroendemottagning
- Socialtjänsten i din kommun
- Ideella organisationer, till exempel Al-anon och Alateen eller Anonyma alkoholister
- Företagshälsovården på din arbetsplats

Tandhälsa



Dina tänder är en viktig del av ditt mående. De påverkar dig när du äter, pratar och umgås med andra, och kanske är du bekant med den smärta som de kan ge upphov till om de inte tas omhand ordentligt? Tandsjukdomar kan till och med påverka din fysiska hälsa – bakterier i tandkötet kan till exempel vandra vidare i kroppen och orsaka allvarliga problem i hjärta och kärl.

Vad rekommenderas?

- Borsta tänderna 2 minuter varje morgon och 2 minuter varje kväll.
- Använd fluortandkräm och tandtråd.
- Låt tänderna vila mellan måltiderna.
- Undvik mat och dryck som innehåller socker – särskilt energidrycker som både är söta och sura.
- Drick vatten om du är törstig!

En del personer har en bakterieflora i munnen som gör det svårare att undvika karies, hål i tänderna. De kan behöva besöka tandvården lite oftare för att få hjälp att hålla rent och få lite extra fluor som skydd.

Här kan du läsa mer om hur du på bästa sätt tar hand om dina tänder:
[1177.se/sa-haller-du-tanderna-rena/](https://www.1177.se/sa-haller-du-tanderna-rena/)

Sexuell hälsa



Sexuell hälsa handlar om livskvalitet och personliga relationer, om rådgivning och hälsovård. För att främja den sexuella hälsan krävs både kunskap om hur kroppen fungerar, och respekt för den personliga integriteten. Om du har en positiv och respektfull inställning till din egen och andras sexualitet ökar möjligheten att ha njutbara och säkra sexuella upplevelser, fria från tvång, diskriminering och våld.

Det är lika viktigt att komma tillrätta med sexuella problem, som med andra problem i livet, för att må bra. Sök hjälp om du har problem eller vill lära dig mer om din sexualitet.

För att främja din sexuella hälsa är det viktigt att du själv får:

- Definiera din egen sexualitet.
- Bestämma om du vill vara sexuellt aktiv och i så fall med vem.
- Avgöra om och när du vill ha barn, och hur många barn du vill ha.
- Lära dig mer om sexualitet, orgasm och hur kroppen fungerar.
- Kunskap och möjlighet att skydda dig från sexuellt överförbara sjukdomar.

Vilken hjälp finns att få om du har frågor?

- På Vårdcentralen Tannefors i Linköping finns en mottagning för sexualrådgivning. Hit är vuxna i hela Östergötland välkomna.
- Kvinnohälsan.
- För dig som är tonåring eller ung vuxen finns det ungdomsmottagningar i Linköping, Norrköping, Motala och på flera av de mindre orterna i länet.
- På [1177.se/sexuell-halsa](https://www.1177.se/sexuell-halsa) kan du läsa mer.

LÄGG TILL EN GOD VANA

Det kan vara lättare än du tror att lägga till en god vana. Ett sätt kan vara att upprätta ett avtal med dig själv – att göra din egen hälsoplan. Dessa sidor kan du använda som stöd.

Kryssa för vilket område i ditt liv du vill förändra genom att lägga till en god vana:



Jag vill: _____

Mitt delmål är: _____

Jag uppnår mitt delmål genom att: _____

Startdatum: _____

Min belöning när delmålet är uppnått: _____

Hur gick det? _____

LÄGG TILL EN GOD VANA

Kryssa för vilket område i ditt liv du vill förändra genom att lägga till en god vana:



Jag vill: _____

Mitt delmål är: _____

Jag uppnår mitt delmål genom att: _____

Startdatum: _____

Min belöning när delmålet är uppnått: _____

Hur gick det? _____

Kryssa för vilket område i ditt liv du vill förändra genom att lägga till en god vana:



Jag vill: _____

Mitt delmål är: _____

Jag uppnår mitt delmål genom att: _____

Startdatum: _____

Min belöning när delmålet är uppnått: _____

Hur gick det? _____

Din guide till vården



1177 på webben

För det du kan göra på egen hand



1177 på telefon

För rådgivning av en sjuksköterska



Vårdcentral

För rådgivning, undersökning och behandling



Jourcentral

För hjälp när vårdcentralen är stängd



Akutmottagning

För akuta skador och sjukdomar



Om du blir sjuk eller skadar dig finns olika mottagningar som erbjuder rådgivning och behandling. Vart du ska vända dig för att få den hjälp just du behöver beror på hur allvarlig din sjukdom eller skada är.

På [1177.se/ostergotland/guidetillvarden](https://www.1177.se/ostergotland/guidetillvarden) finns mer information om hur vården fungerar och vart du kan vända dig om du blir sjuk eller har frågor.

På [1177.se](https://www.1177.se) hittar du också information om regler och rättigheter i vården samt öppettider och kontaktuppgifter till alla mottagningar.

Vad du äter, hur mycket du rör på dig och hur dina sömnvanor ser ut påverkar hur du mår och vilka sjukdomar du riskerar att drabbas av. Sunda vanor kan till exempel förebygga **90 procent** av all typ-2-diabetes, **80 procent** av alla hjärtinfarkter och **30 procent** av all cancer.

Här är Din guide till hälsa!



På 1177.se/din-guide-till-halsa finns mer fakta, träningstips, recept och annat för den som vill lägga till fler goda vanor.