

Uppföljning av kampanjen Din guide till hälsa – Lägg till en god vana!

Januari 2022 – januari 2023

Sofie Drake af Hagelsrum,
kommunikationsenheten

Din guide till hälsa – lägg till en god vana

- **Målgrupp:** alla patienter som behöver enkla råd om levnadsvanor
- **Syfte:**
 - att öka kännedomen om kopplingen mellan levnadsvanor och hälsa, både fysisk och psykisk hälsa.
 - att öka kännedomen om vilka råd om hälsosam livsstil som finns på 1177.se
- **Budskap:** Lägg till en god vana! Du behöver inte lägga om hela ditt liv – att lägga till EN god vana kan göra stor skillnad för din hälsa.



Övergripande kommunikationsstrategi

Kampanjen är uppdelad i två delar.

Del 1. Kännedom:

Januari – juni -22

Nå invånarna med budskapet att de själva kan påverka sin hälsa genom att *känna till de råd* som ges på 1177.se om fysisk aktivitet, matvanor, sömn och stress.

Del 2. Call to action:

Juli – december -22

Uppmuntra invånarna att *lägga till en god vana*, och på det sättet lyfta upp de viktigaste råden inom varje område, och samtidigt visa att inte hela livet måste förändras för att ändå göra stor skillnad för hälsan.



Region Östergötland
Publicerat av Jenny Henriksson · 24 maj 2022 · 🌐

Att leva hälsosamt börjar med kunskap. Nu startar vi en serie om goda vanor, där vi vill lyfta fram de viktigaste råden för att leva hälsosamt. Välkommen till Din guide till hälsa! 🥰

Del 1 av 7: Hälsosamma matvanor
Du behöver inte förändra dina matvanor helt och hållet! Börja med att lägga till EN god matvana 😊

- 👉 Ät minst 500 gram frukt och grönsaker varje dag
- 👉 Ät lagom mycket, på ungefär samma tider varje dag
- 👉 Undvik mat med mycket salt och socker
- 👉 Välj olja istället för smör
- 👉 Välj fullkornsprodukter
- 👉 Ät fisk eller skaldjur 2-3 gånger i veckan
- 👉 Ät inte mer än 500 gram rött kött i veckan
- 👉 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.

Vill du läsa mer om hur du kan få sunda matvanor kan du gå in på 1177.se/ata-sunt.



1177
VÄRDGUIDEN | Region Östergötland

**Din guide till hälsa:
8 goda matvanor**

5 580
Personer som nåtts

394
Interaktioner

Marknadsför inlägg



Trycksaker

- Affischer, bordsryttare och pdf för egen utskrift skickades till alla vårdcentraler
- Broschyren Din guide till hälsa på:
 - Svenska
 - Finska
 - Lättläst
 - Engelska
 - Arabiska
 - Somaliska
 - Tigrinska
 - Persiska



Totalt 44.000 ex



Hälsotecken och stortavlor

- Artikel i Hälsotecken under våren 2022 med inriktning på kännedom. **Räckvidd: 228 000 hushåll**
- I september lyfte vi kampanjens uppmaning **Lägg till en god vana** på stortavlor i Norrköping och Linköping. Uppskattad räckvidd:

JCDecaux:

- Linköping bruttokontakter: 908 962
- Nettoräckvidd unika kontakter: 59,98 %
- Frekvens : 9 (hur många gånger en genomsnittlig kontakt ser kampanjen under en veckas tid)
- Norrköping bruttokontakter: 1051 491
- Nettoräckvidd unika kontakter: 61,89 %
- Frekvens: 11 (hur många gånger en genomsnittlig kontakt ser kampanjen under en veckas tid)

vana vanan vanor

ORDKLASS: substantiv
UTTAL: va'na

- sätt att bete sig eller förhålla sig (i viss situation) som har lärts in genom ständig upprepning

Lägg till en god vana!

Region Östergötland



Egna stortavlor utanför sjukhusen, i kulvertarna och i ramar i omklädningsrummen

Lägg till en god vana!

Andas

TIDSÅTGÅNG: 5 minuter

Hitta en lugn plats där du kan sitta med fötterna i golvet, utan att bli störd.



Känn efter.
Var har du andningen?
I bröstet eller i magen?



Följ andningen
Du andas in,
och andas ut.



Acceptera de tankar
som kommer. Släpp dem.
Andas in, och andas ut.

Gör andningsövningen under 5 minuter.

Att lägga till EN god vana kan göra stor skillnad för din hälsa. Information och tips om hur du kan leva mer hälsosamt finns på 1177.se/din-guide-till-halsa.



Testa dina vanor kopplade till stress

Region
Östergötland

vana *vanan vanor*

ORDKLASS: substantiv

UTTAL: va`na

- sätt att bete sig eller förhålla sig (i viss situation) som har lärts in genom ständig upprepning

Svenska Akademin (2021), Svensk Ordbok

Lägg till en god vana!

Att lägga till EN god vana kan göra stor skillnad för din hälsa. Information och tips om hur du kan leva mer hälsosamt finns på 1177.se/din-guide-till-halsa.



Testa dina vanor

Region
Östergötland

Lägg till en god vana!

Fimpa

TIDSÅTGÅNG: <10 sekunder

Omedelbart efter att du fimpat börjar din kropp återhämta sig. Fördelarna fortsätter resten av ditt liv.



Efter 20 minuter:
Blodtryck och puls går
ner till en normal nivå.



Efter 8 timmar:
Du känner dig
mindre trött.



Efter 2 veckor:
Det börjar kännas
lättare att röra på sig.

Att lägga till EN god vana kan göra stor skillnad för din hälsa. Information och tips om hur du kan leva mer hälsosamt finns på 1177.se/din-guide-till-halsa.



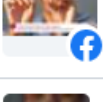


Testa dina tobaksvanor

Region
Östergötland

Inlägg på sociala medier under våren -22

- Kampanjen startade i januari 2022 med organiska inlägg om varje kategori (Matvanor, fysisk aktivitet, sömnvanor, stress, ABC för psykisk hälsa, tobaksvanor, alkoholvanor, tandhälsa och sexuell hälsa). **Total visningar: 52 714**

 Lägg till en god vana! Att leva häls... den 22 januari 00:00	Inlägg	Marknads...	9 011	 5 goda vanor för dina tänder den 11 juni 23:00	Inlägg	Marknads...	4 816
 8 goda matvanor den 23 maj 22:00	Inlägg	Marknads...	5 541	 Testa hur socialt aktiv du är den 3 maj 11:10	Inlägg	Marknads...	4 891
 5 goda rörelsevanor den 9 juni 11:00	Inlägg	Marknads...	5 480	 5 tillfällen då du bör undvika alkohol den 12 juni 21:30	Inlägg	Marknads...	4 408
 3 goda vanor för psykisk hälsa den 25 juni 22:45	Inlägg	Marknads...	5 458	 5 goda vanor för din sexuella hälsa den 2 juni 02:15	Inlägg	Marknads...	3 961
 Goda vanor för att minska eller slut... den 30 maj 22:00	Inlägg	Marknads...	4 551				
 Goda vanor för att minska eller sluta med tobak Region Östergötland	Boosta inlägg	...	31 maj 2022	4,6 tn Antal Kontocenter-konton .			

Under hösten drog vi igång "Lägg till en god vana" mot olika målgrupper.



Planering av inlägg i Lägg till en god vana efter mötet 28 okt

	Facebook flödet	Fb spons	Youtube spons	Insta stories	Tiktok
V 43		Fråga om vanor			
V 44 Matvanor	Nicecream film Kl 15 fredag	18-40 år 5000 sek	Biofilmen Sofie lägger upp filmen på yt 5000 sek	This or that Broccoli/smör	Nicecream Rätt format?
V 45 Fysisk aktivitet	Tantparkour Jenny smygtränar, text Sofie	20-65 år 5000		This or that	Smygträna
V 46 Alkohol	Ev läkare, koppling alkohol - cancer			Jennys quizz	
V 47 Tobak	Bildinlägg m test	18-45 år		This or that?	
V 50 Psykisk hälsa	Andas-filmen?	30-55 år			

Broccoli på pizzan: Reklamfilm under september – oktober – november -22



<https://www.youtube.com/watch?v=cTGHFcqspwc>

- **SF:** Top: 15 s Tail: 25 s
Visades i Linköping och Norrköping
Antal besökare: 73 815
- **Youtube:** 30 s
Räckvidd: 25 390 exp
Thruplays: 14 461, 56.96%
- **Facebook**
Räckvidd: 34 608
Thruplays: 10 379, 29.99%

Total räckvidd för filmen:
133 815

Sponsrat inlägg på Instagram om att prata om hälsosamma vanor



Prata om hälsosamma vanor med vårdpersonal

Räckvidd: 60 913

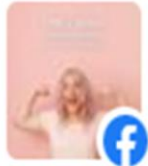
Fråga var: "Skulle du vilja prata om hälsosamma vanor när du besöker vården?"

Svaren:

Ja: 48.75%, 450 st

Nej: 51.25% 473 st

Fler sponsrade inlägg under hösten

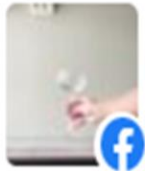


Vad händer efter att jag har fimpat?
den 22 november 01:33

Inlägg

Marknads...

3 795



Har du övermogna bananer hemm...
den 4 november 07:00

Inlägg

Marknads...

4 408



4 180 Personer som nåtts 274 Interaktioner

Marknadsför inlägg

38

2 2

Tobak

Räckvidd: 41 025

Exponeringar: 139 193

Länkklick: 901

CTR: 2.2%

Nice cream

Räckvidd: 37 208

Thruplays: 7394,
19.87%

Andas



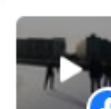




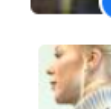
Räckvidd: 66 977

Exponeringar: 255 023

länkklick: 2934

CTR: 4.38%

Organiska inlägg om fysisk aktivitet – vilka nådde flest?

	Med hälsosam mat och motion ka... den 14 november 00:00	Inlägg	Marknads...	10 753		
	Ta hand om ditt hjärta ❤️ Hjärtat är... den 13 februari 23:00	Inlägg	Marknads...	8 473	112	
	Rör på dig i vinter! Region Östergötland		Boosta inlägg		26 dec 2022	7,7 tn Antal Kontocenter-konton ...
	Därför mår du psykiskt bra av att träna och rör... Region Östergötland		Boosta inlägg		25 jul 2022	5,7 tn Antal Kontocenter-konton ...
	5 goda rörelsevanor den 9 juni 11:00	Inlägg	Marknads...	5 480	48	
<input type="checkbox"/>		Hur mycket ska man träna och röra på sig om ... Region Östergötland		Boosta inlägg	10 aug 2022	4,3 tn Antal Kontocenter-konton ...
<input type="checkbox"/>		Hur mycket ska man träna och röra på sig om ... Region Östergötland		Boosta inlägg	5 aug 2022	5,1 tn Antal Kontocenter-konton ...
		När du har 10 sekunder över den 15 november 10:00	Inlägg	Marknads...	3 672	

- Total visningar: 51.133
- Citatet med läkare gav flest visningar

7,7 tn
Antal Kontocenter-konton ...

512
Inläggsinteraktioner

5,7 tn
Antal Kontocenter-konton ...

300
Inläggsinteraktioner

4,3 tn
Antal Kontocenter-konton ...

220
Inläggsinteraktioner

5,1 tn
Antal Kontocenter-konton ...

219
Inläggsinteraktioner




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
- Alkoholhjälpen.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
- Företagshälsövården på din arbetsplats



Region Östergötland
Publicerat av Jenny Henriksson · 5 d · 🌐

Vanor kan hänga i och göra det svårare att upptäcka ett riskbruk. Som tur är går vanor att ändra om vi får syn på dem 🙌 Kanske är det dags för en ny vana? Testa dina alkoholvanor på <http://response.alexix.se/?questionnaire=alcohol...>



5 741 Personer som nåts 137 Interaktioner ↓ -2,2x lägre Distributionsresultat **Marknadsför inlägg**

12 2 shares

👍 Gilla 💬 Kommentera ➦ Dela

Din händelse 12h

Hur mycket kan du egentligen om alkohol? Testa dina kunskaper genom att svara på 5 frågor i vårt quiz 😊👉



Aktivitet Skapa Marknadsför Markera som höjdpunkt Fler

Vecka 48 – fokus på alkohol

• Inlägg på fb

Testa dina alkoholvanor–

Organiskt: Räckvidd 6 300

Länkklick: 103

Sponsrat: Räckvidd: 56 720

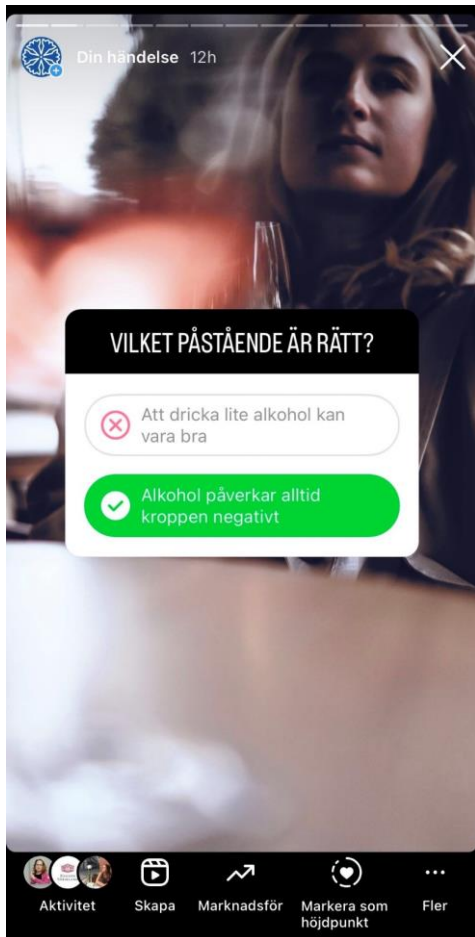
Exponeringar: 139 526

Länkklick: 3719

CTR: 6.56%

• Quiz på Instastories

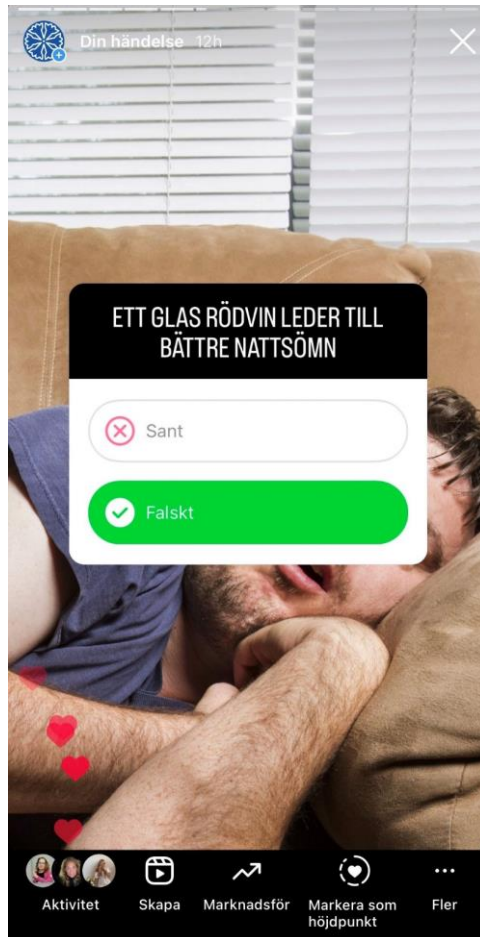
Testa dina kunskaper om alkohol



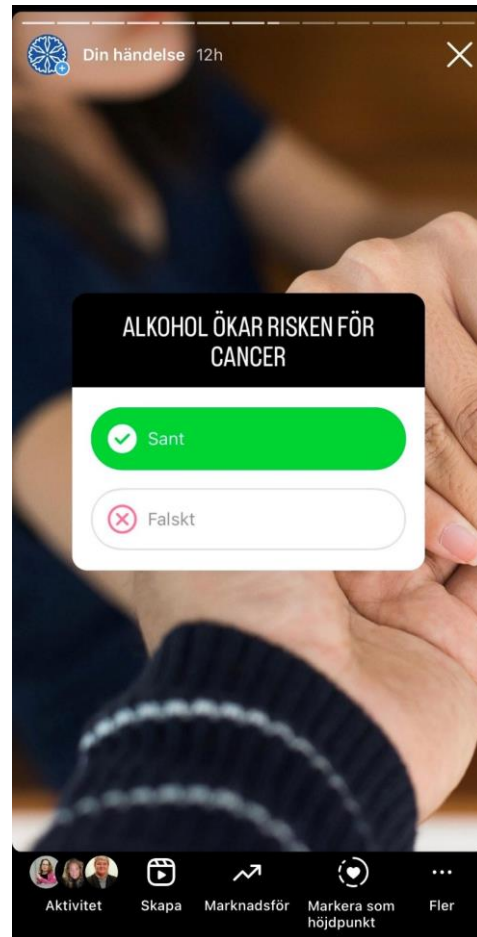
3773 såg bilden
1423 svarade
973 svarade rätt



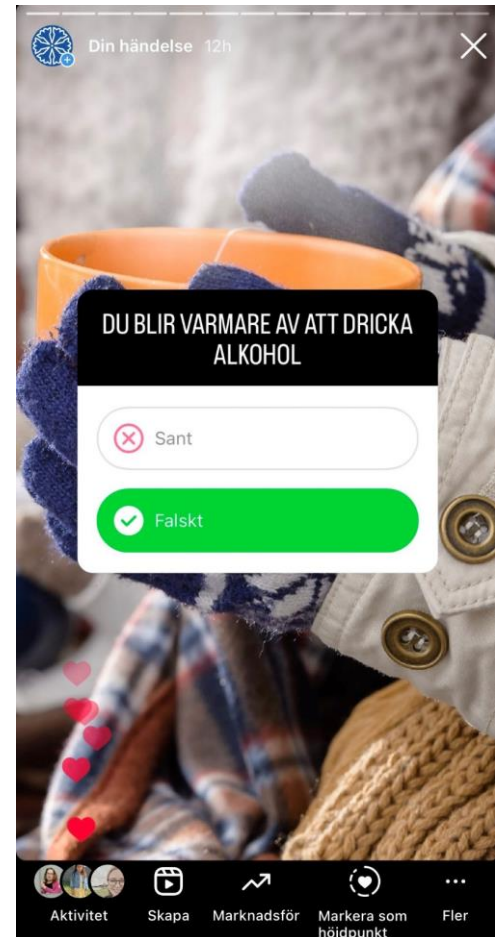
3493 såg bilden
1434 svarade
984 svarade rätt



3251 såg bilden
1443 svarade
1321 svarade rätt



3159 såg bilden
1417 svarade
1250 svarade rätt



3101 såg bilden
1408 svarade
732 svarade rätt




433: full pott så klart
458: Inte så illa faktiskt
105: Jag behöver läsa på..



950: ja, det här var roligt..
49: Nja, ni gör som ni vill
14: Det här var inget för mig

Inlägg om hälsosamma matvanor

• Total visningar: 62.856

	8 goda matvanor den 23 maj 22:00	Inlägg	Marknads...	5 541	59
	Så minskar du på saltet den 5 oktober 00:01	Inlägg	Marknads...	4 946	
	Har du övermogna bananer hemm... den 4 november 07:00	Inlägg	Marknads...	4 408	Nice cream sponsrat: Räckvidd: 37 208
	Med hälsosam mat och motion ka... den 14 november 00:00	Inlägg	Marknads...	10 753	



Inlägg om hälsosamma vanor generellt


• Totalt antal visningar: 72.948

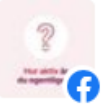
	Lägg till en god vana! Att leva häls... den 22 januari 00:00	Inlägg	Marknads...	9 011	97	
	Lägg till en god vana den 27 september 21:55	Inlägg	Marknads...	37 037		
	Tillbaka efter semester och lov? Nu kan det var... Region Östergötland	Boosta inlägg	...	17 aug 2022	9,3 tn Antal Kontocenter-konton ...	284 Inläggsinteraktioner
	- Det känns lite som jag har fått tillbaka livet ig... Region Östergötland	Boosta inlägg	...	den 8 februari 09:00	9,6 tn Antal Kontocenter-konton ...	572 Inläggsinteraktioner
	Idag är det Världscancerdagen. 2021 fick cirka ... Region Östergötland	Boosta inlägg	...	den 4 februari 09:00	8 tn Antal Kontocenter-konton ...	192 Inläggsinteraktioner


Inlägg om psykisk hälsa


• Totala visningar: 103.018


	Idag på Världsdagen för psykisk hälsa visar vi "... Region Östergötland	Boosta inlägg	...	10 okt 2022	10,2 tn Antal Kontocenter-konton ...	392 Inläggsinteraktioner
	Det finns många anledningar varför man mår s... Region Östergötland	Boosta inlägg	...	6 nov 2022	6,8 tn Antal Kontocenter-konton ...	98 Inläggsinteraktioner

	3 goda vanor för psykisk hälsa den 25 juni 22:45	Inlägg	Marknads...	5 458	33
---	---	--------	-------------	-------	----

	Testa hur aktiv du är! den 28 april 22:03	Inlägg	Marknads...	5 192	27
---	--	--------	-------------	-------	----

	Testa hur socialt aktiv du är den 3 maj 11:10	Inlägg	Marknads...	4 891	27
--	--	--------	-------------	-------	----

	Vykort till Östergötlands seniorer! Region Östergötland	Boosta inlägg	...	den 16 februari 11:13	3,5 tn Antal Kontocenter-konton ...	276 Inläggsintera
---	--	---------------	-----	-----------------------	--	----------------------



4 180
Personer som nåtts

274
Interaktioner

Marknadsför inlägg

38

2 2

Lärdomar, vägen framåt

- Lärdomar:

- Kul arbetssätt
- Brain storming, många olika typer av inlägg, många olika professioner
- Svårt att klämma in allt tidsmässigt
- God respons, bra att se vad som funkade
- Tryckt material är dyrt och logistiskt komplicerat
- Uppskattat på plats

- Vägen framåt:

- Enkät sponsrad där vi frågar om kunskaper och åsikter om kampanjen
- Refensgrupp från Levande bibliotek, får kolla på kampanjmaterialet
- "Lägg till en god vana" lever vidare, därefter hänvisar vi till råden i Din guide till hälsa.

