

FYSISK AKTIVITET

Rörelsetest

Det är hälsosamt att röra på sig och att inte sitta stilla i för långa perioder.

Testa dina vardagsvanor och se om du rör på dig tillräckligt.

» www.1177.se/rorelsetest

Fysisk aktivitet på recept, FaR

Som stöd för att komma igång och röra på dig kan du få ett rådgivande samtal på din vårdcentral och ett recept på fysisk aktivitet. Du får förslag på aktiviteter som är lämpliga vid din diagnos och en dagbok att fylla i.

» 1177.se/sthlm-far

Utbildade FaR-ledare

Hitta kvalitetssäkrade aktivitetsarrangörer som har utbildade ledare för att ta emot FaR-patienter. Sök lämpliga gruppaktiviteter inom ett geografiskt område eller efter typ av aktivitet.

» www.FaRledare.se

TOBAK

Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00

Du som är storrökare, feströkare, snusare eller redan har slutat kan få råd och stöd av utbildade tobaksavvänjare, individuellt anpassat för dig. Samtalet är gratis från fast telefon, annars operatörsavgift.

» Slutarokalinjen.org

Rökfri

E-tjänst för dig som är motiverad att sluta röka. Här finns stöd, råd och verktyg för att förbereda, genomföra och upprätthålla rökstoppet. Tjänsten är gratis och finns på webben och som app för smartphone och surfplatta.

» Rokfri.1177.se



Verktyg på nätet och telefon

för dig som vill ändra dina levnadsvanor



ALKOHOL

Alkohollinjen 020-84 44 48

Stöd per telefon för dig som vill ha hjälp att förändra dina alkoholvanor och för närstående till personer med alkoholproblem. Samtalet är kostnadsfritt, du kan ringa från hela landet och du kan vara anonym.

» alkohollinjen.se

Alkoholhjälpen

Samlar resurser på internet för dig som funderar på ditt drickande. Du avgör själv hur du använder informationen. Sidan har bl a ett mycket aktivt diskussionsforum.

» Alkoholhjalpen.se

Alkoholtest

Kvinnor tål generellt mindre alkohol än män. Det beror på att kvinnor är mindre, förbränner alkohol långsammare och har andra hormoner. Testa om dina alkoholvanor kan innebära en risk.

» 1177.se/alkoholtest-kvinna

» 1177.se/alkoholtest-man

eScreen

Testa dina alkohol- och drogvanor. Om du ligger i riskzonen får du förslag på vad du kan göra för att minska risken. Du kan följa dina vanor över tid och fylla i en personlig elektronisk dagbok.

» Escreen.se

Riddargatan 1

Behandlingsverksamhet för dig som behöver minska din alkoholkonsumtion eller sluta helt, innan allvarliga sociala eller hälsorelaterade konsekvenser är ett faktum. Här finns också självkontrollträning med hjälp av mobilen.

» Riddargatan1.se

Anhörigstödet

Vänder sig till anhöriga till personer som har problem med alkohol, andra droger eller spel. Sidan innehåller svar på vanliga frågor, test, diskussioner, tips m.m.

» anhorigstodet.se/

Frågor och rekommendationer

Ställ frågor som rör beroende kring alkohol, narkotika, läkemedel och spel genom 1177 Vårdguidens e-tjänst Mina vårdkontakter. Du får ett personligt svar inom fem arbetsdagar. Svartsorganisationen består av erfarna läkare, psykologer och sjuksköterskor. Logga in med e-legitimation eller beställ ett lösenord på

» 1177.se/Om-1177/E-tjanster

MAT OCH VIKT

Bra mat och rörelse

Genom att äta hälsosamt och röra på dig regelbundet så kan du påverka din hälsa positivt. I foldern Bra mat och rörelse finns enkla tabeller som visar vad du ska öka, byta ut samt minska när det gäller matvanor och fysisk aktivitet.

» 1177.se/sthlm-bytvana

Frukt- och grönsakstest

Testa hur dina vanor ser ut. Bäst är om du äter uppåt 500 gram om dagen – det motsvarar tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.

» 1177.se/fruktochgronsakstest

Beräkna BMI

Body Mass Index - BMI - är ett sätt att skatta om man är överviktig genom att mäta förhållandet mellan vikt och längd. BMI-måttet passar för de flesta vuxna från 18 år, med undantag av kroppsbyggare och äldre.

» 1177.se/sthlm-bedom-din-vikt

Diabetesrisktest

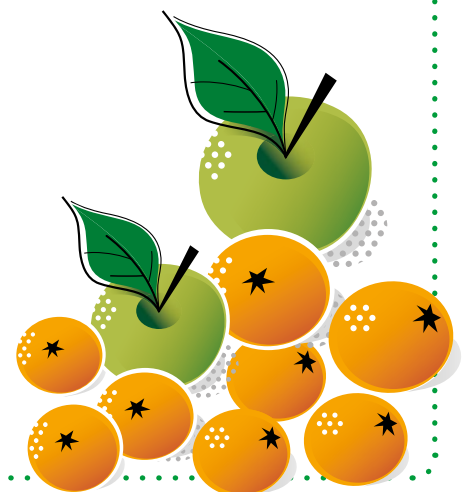
Typ 2-diabetes – eller åldersdiabetes – är en ärftlig sjukdom. Du kan påverka risken att drabbas genom din livsstil. Övervikt, bukfetma, för lite fysisk aktivitet, dåliga matvanor och rökning ökar risken att få typ 2-diabetes. Testa om du är i riskzonen.

» 1177.se/diabetesrisktest

Matguiden

Du som är intresserad av mat och vill äta hälsosamt kan få lite tips. I Matguiden finns exempel på hur mat och måltider kan sättas samman. Matguiden utgår från svensk mat- och måltidstradition.

» www.folkhalsoguiden.se/matguiden



LEVNADSVANOR OCH LIVSSTIL

Hälsoplan

Vill du stötta dig själv i en livsstilsförändring? Skriv ett kontrakt med dig själv där du sätter upp ett konkret mål för en månad, som inte känns för svårt att uppnå.

» 1177.se/sthlm-halsoplan

Hälsosamtal för äldre

Du som är 75 år erbjuds att en distriktssköterska kommer hem till dig för ett samtal om din hälsa. Det kan gälla kost och motion, säkerhet i vardagen, läkemedel och eventuella sjukdomar. Det är du själv som styr samtalet och det är kostnadsfritt. Kontakta din vårdcentral per telefon eller genom 1177 Vårdguidens e-tjänst Mina vårdkontakter. Du kan logga in med e-legitimation eller beställa ett lösenord på

» 1177.se/Om-1177/E-tjanster

Tänk till om dina levnadsvanor

Här kan du skriva ut en broschyr med frågor, tips och råd kring tobak, alkohol, fysisk aktivitet och mat.

» www.folkhalsoguiden.se/levnadsvanebroschyr

Sundkurs

En nätbaserad livsstilskurs med fakta som motiverar och råd som syftar till en bestående förändring. Under några veckor kan du också få "mailcoaching" med praktiska tips om livsstilsförändring i vardagen. Kursen är kostnadsfri, följ den i din egen takt. Klicka på "Allmän kurs".

» www.sundkurs.se

Klamydiarisktest

Finns det någon risk att du blivit smittad av könssjukdomen klamydia? Svara på frågorna om du känner dig osäker.

» 1177.se/sthlm-klamydiarisktestman

» 1177.se/sthlm-klamydiarisktestkvinna

Sex och samlevnad för 10–13-åringar

Du som har barn har säkert märkt att det finns många funderingar om kropp, pubertet, relationer och sexualitet. Webbsidan ger barn och ungdomar korrekt och lättfattlig information och är ett tryggt alternativ på nätet.

» Fragachans.nu

STRESS OCH SÖMN

Sömntest

Hur sover du? Testa dina sömnvanor och se om du behöver göra något åt dem.

» 1177.se/somntest

Stresstest

Hur stressad känner du dig i vardagen? Testa här om du är i riskzonen för att fara illa av stress.

» 1177.se/stresstest

Rörelsepaus på jobbet

Stressad, spänd och trött? Här får du ett mini-program som du kan göra på jobbet. Programmet är kort men ger kroppen mycket tillbaka.

» 1177.se/Tema/Halsa/Motion-och-rorelse

Spänn av och må bättre

Uppmärksamma och ägna dig åt kroppen då och då. Det kan vara ett viktigt första steg för att må bättre. Hitta avspänningsprogram som du kan göra på jobbet eller hemma.

» 1177.se/Tema/Halsa/Motion-och-rorelse

Tips och övningar för att må bättre

På UMO.se - ungdomsmottagningen på nätet, finns information om vad man kan göra för att må bättre. Via UMO hittar du "Klara Livet" som är en mobilanpassad sajt från UR, med nio övningar som kan hjälpa dig att må bättre i vardagen.

» www.umo.se/angest

» www.klaralivet.se



Patientbroschyr – utgåva november 2015

Broschyren finns med klickbara länkar på

» 1177.se/sthlm-digitala-verktyg

Broschyren kan skrivas ut som pdf på A4 på

» www.folkhalsoguiden.se/verktygslada-patient

För beställning av broschyr

» broschyrrer@medicarrier.sll.se

För mer information

» halsosframjande.hsf@sll.se