

Levnadsvanor

-

Påverka din hälsa!

Behandlingsmaterialet

Genom att förändra dina levnadsvanor kan du påverka din egen hälsa. Både förhindra framtida sjukdom, men även påverka din symptom positivt vid aktuell sjukdom.

Om du behöver stöd med detta kan du få Fysisk aktivitet på recept, FaR. Det innebär att du får ett recept på någon rörelseaktivitet. Aktiviteten är anpassad till de förutsättningar och önskemål du själv har. Fysisk aktivitet kan komplettera eller ersätta läkemedel. Ibland är fysisk aktivitet den bästa medicinen där aktiviteten blir huvuddelen av din behandling. När du rör dig mer sker förändringar i kroppen som gör att du kan känna dig gladare, sova bättre, lättare hantera stress och hålla din vikt. Fysisk aktivitet kan minska risken för eller förbättra flera olika sjukdomar.

Får du frågor när du arbetar med materialet så får du gärna ta upp dem med din behandlare!

Påverka dina levnadsvanor

- ÖVERVIKT OCH FETMA
- ALKOHOLVANOR
- DEPRESSION
- HÖFT - OCH KNÄLEDSARTROS
- HÖGA BLODFETTER
- HÖGT BLODTRYCK
- KOL/ASTMA
- LÅNGVARIG SMÄRTA
- RÖKNING
- SNUS
- TYP-2 DIABETES
- SÅRLÄKNING
- BENSKÖRHET
- FÖRBEREDELSETID INFÖR PLANERAD OPERATION

Påverka dina levnadsvanor under din graviditet

- ALKOHOL UNDER DIN GRAVIDITET

- FYSISK AKTIVITET UNDER DIN GRAVIDITET
- KOST UNDER DIN GRAVIDITET
- TOBAK UNDER DIN GRAVIDITET