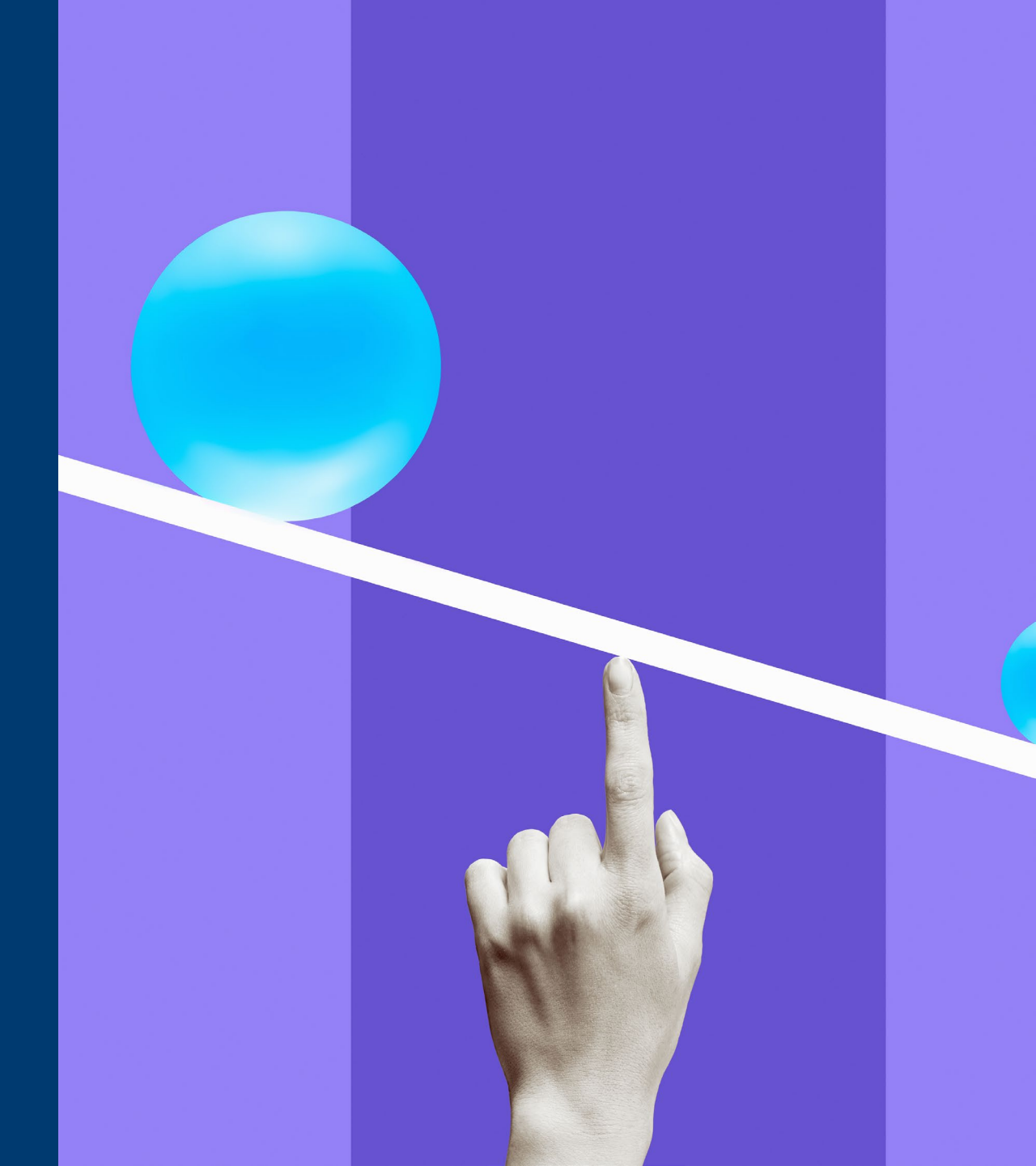




Balans i vardagen



Bakgrund och syfte

Arbetsmarknadsenheter
Ohälsa

Inspiration
Verktyg
Kunskap

"Informerar patienten om att hålla sig till sömnhygien..."

"Svårbedömt med tanke på språkförbistring. Rekommenderar fysisk aktivitet och viktnedgång...."

"Pratar med patienten om att det är viktigt att kunna gå ner i vikt..."



Hälsolitteracitet

- Få tag på
- Förstå
- Värdera
- Använda



Balans i vardagen

En digital kurs i fem delar för att stärka hälsolitteraciteten hos personer på olika arbetsmarknadsenheter.

Basen i kursen är **beteendeförändring**.

Hur kan vi göra för att få in mer hälsosamma vanor i vår vardag.



Balans i vardagen

- Kost och fysisk aktivitet
- Stress och återhämtning
- Sömn
- Ensamhet
- Kris och oro



Balans i vardagen

- Självmedkänsla
- Acceptans
- Tacksamhet
- Förlåtelse
- Mindfulness

Balans i vardagen



Hur:

- Egna grupper
- Reflektionsfrågor
- Uppgifter
- Mallar

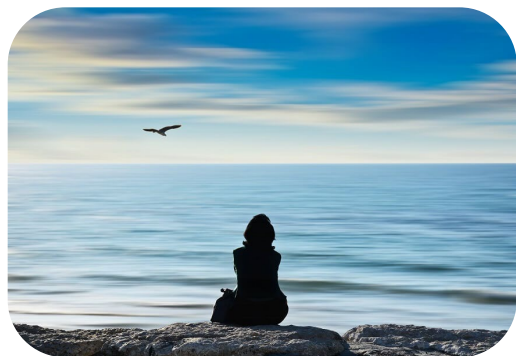
- Mindfulnessövningar
- Enkla fysiska övningar

- Känn-dig själv-lådan

Hälsokonsulenter på plats

Känn dig själv- ett praktiskt material

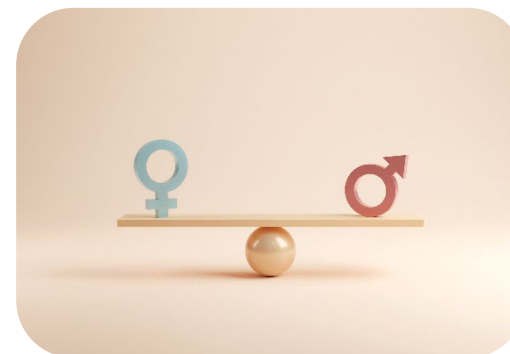
Fyra fokusområden



Kropp och hälsa



Föräldraskap
och viktiga
vuxna

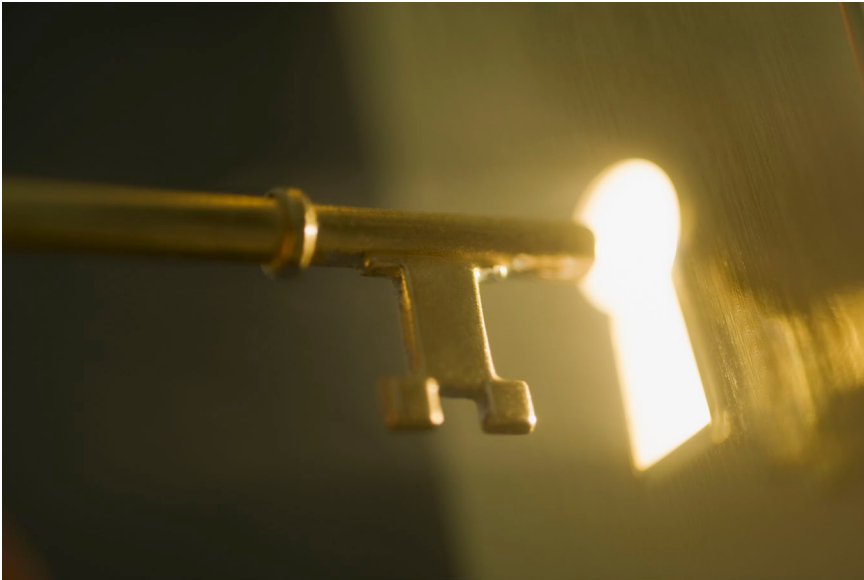


Jämställdhet



Leva
tillsammans

Nära vård



- Aktiv medskapare
- Fokus på person och relation
- Samverkan
- Hälsofrämjande



Frågor?