



5 *tumregler* för ett längre liv

*Vetenskapligt baserade råd
för din hälsa*

1177
VÅRDGUIDEN



Region
Västmanland

1. Använd sunt förnuft

Få saker är så genuint farliga som att röka. I år dör över 12000 människor i Sverige på grund av det. Det är lika många som i en normalstor svensk kommun. Första steget för att leva länge är att sluta röka. Använd ditt sunda förnuft.

Fakta om rökning

- 50% av alla dagligrökare dör i förtid .
- 200 personer dör varje år av passiv rökning.
- Rökning ökar risken för 15 sorters cancer, bland annat lungcancer, cancer i bihålor, strupe, munhåla, urinblåsa, njurar, magsäck och livmoderhals.
- Rökare har större risk att drabbas av diabetes typ 2, demens, magsår, hörselnedsättning, hjärt-kärlsjukdomar, psoriasis, benskörhet, svår tandlossning och många fler sjukdomar.

Det här kan du göra själv

- Bestäm ett datum för när du ska sluta röka.
- Lär dig om ditt röksug. Anteckna varje gång du röker en cigarett och vad du gör just då. Sätt sedan betyg på hur viktig just den cigarettens är. Håll på minst en vecka. Då ser du om du har rökt extra mycket vissa dagar och fundera över varför.
- Skapa rökfria zoner. Sluta röka helt och hållet på de ställen där du tillbringar din mesta tid. Ta bort allt som påminner om rökning.
- Ersätt dina rökpauser med till exempel en promenad.

Ta hjälp av oss!

- **Rökfri** är vår app som du kan ladda ned till din mobil. Den hjälper dig att bli kvitt begäret, när som helst och dygnet runt. Helt gratis. Ladda hem appen Rökfri från App Store eller Google Play redan idag, eller besök rokfri.1177.se.
- Hälsocenter erbjuder dig hjälp att sluta röka antingen individuellt eller i grupp.
- Din vårdcentral har en eller flera personer som arbetar med tobaksavvänjning. Vänd dig till din vårdcentral för individuellt stöd.



2. Ta ditt ansvar

Det finns många ursäkten varför det är lättare att ta hissen istället för trappan. Men ingen annan kan göra jobbet åt dig. Du är den enda som kan se till att din kropp är stark och smidig nog att fungera. Om du vill leva längre måste du ta ditt ansvar och röra på dig. På ditt sätt, förstås.

Fakta om fysisk aktivitet

- Minskar risken att du dör i förtid - oavsett orsak.
- Minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och psykisk ohälsa.
- Stillasittande förkortar ditt liv.
- Minskar risken för fallolyckor.

Ta hjälp av oss!

- Hälsocenter erbjuder individuellt stöd och coaching och gruppverksamhet för att komma igång med träning.
- Du kan få Fysisk aktivitet på recept (FaR) i alla hälso- och sjukvårdsverksamheter.
- Läs mer på 1177.se eller sundkurs.se.

Öka!

Vardagsmotion

Minst 150 minuter i veckan.
Exempelvis rask promenad
20-30 minuter dagligen
(minst 10 minuter åt gången)

Pulshöjande träning

- Intensivare konditionsträning
- Styrka - belasta musklerna
minst två gånger i veckan

Rörelse i vardagen

- Bensträckare
- Balansträning

Byt!

Rulltrappa
& hiss



Trappa

Bill &
buss



Cykel
Promenad

Sitta på
arbetet



Stå vid
skrivbordet

Begränsa!

Stillasittande

- Sitt helst inte mer än
30 minuter i sträck
- Ta regelbundna
"bensträckare"
- Pausgympa

TV-tittande

Skärmtid

3. Ljug inte för dig själv

Alkohol är giftigt. Det är så pass farligt att det är den tredje största riskfaktorn till för tidig död. I små mängder är det inte hela världen men det är lätt att ljuga för sig själv om hur mycket man dricker. För kroppen spelar det ingen roll om du är ärlig eller inte - dricker du för mycket tar den skada. Det är först när du är ärlig om din alkoholkonsumtion som du kan ta ansvar för din hälsa.

Fakta om alkohol

- Risken för sjukdom eller dödsfall ökar ju mer du dricker och forskning har inte kunnat visa att du kan dricka helt utan risk. Risken finns alltid.
- Alkohol kan ge dig högt blodtryck, risk för skador på hjärtat, hjärtsvikt och stroke. Det förebygger alltså inte hjärtsjukdomar - tvärt om.
- Alkohol ökar risken för cancer i till exempel mun och svalg, matstrupe, lever, bröst, prostata, bukspottskörtel och tjocktarm.

Det här kan du göra själv

Första steget är att du skaffar dig en ärlig bild över din konsumtion.

- Gör ett test på 1177.se/tema/alkohol för att få ett hum om hur du ligger till med din alkoholkonsumtion.
- Skriv ned varje dag under en månad vad du dricker. Då får du bättre överblick och kontroll.
- Sätt upp ett mål. Bestäm i förväg hur mycket du får dricka per tillfälle eller vecka.

Ta hjälp av oss!

Många som dricker för mycket kan ändra vanor utan någon speciell behandling. Det finns många tips och råd på 1177.se. Ta kontakt med din vårdcentral för ett individuellt rådgivande samtal om du behöver hjälp att dricka mindre. Det finns olika metoder så som KBT, motivationshöjande samtal eller medicinering. Vi hittar en metod som passar just dig.



4. Gör smarta val

Det är lätt att bli förvirrad kring vad man ska äta. Om du tänker leva friskt och länge måste du helt enkelt ta frågan om din mat på allvar. Hitta ditt sätt att äta grönare och lagom mycket. Då kan du må bra och hålla dig frisk livet ut

Fakta om mat & hälsa

- 25% av alla vuxna riskerar att bli sjuka eller dö i förtid av kroniska sjukdomar.
- Bra mat bidrar drastiskt till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom.
- Det finns ett samband mellan dina mavanor och demenssjukdom.

Ta hjälp av oss!

- Hälsocenter erbjuder individuellt stöd och coachning eller gruppverksamhet för till exempel viktnedgång.
- Hälsö- och sjukvården erbjuder individuellt rådgivande samtal.
- Läs mer på 1177.se och sundkurs.se.

Bra!



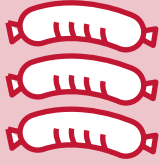
- Grönsaker och baljväxter
- Frukt och bär
- Fisk och skaldjur
- Nötter och frön
- Vatten som måltidsdryck

Byt!



- | | | |
|--------------------------------|---|---|
| Vitt mjöl | ➔ | fullkorn |
| Smör-
baserade
matfetter | ➔ | Växt-
baserade
matfetter
och oljor |
| Feta
mejeri-
produkter | ➔ | Magra
mejeri-
produkter |

Begränsa!



- Charkprodukter
- Rött kött
- Drycker och livsmedel med tillsatt socker
- Salt
- Alkohol

5. Ta hand om dig

Psykisk ohälsa är vanligare än många tror. Alla människor kan må psykiskt dåligt och detta kan variera under livets gång. Faktum är att om du vill må bra behöver du både ta hand om kroppen och själen.

Fakta om psykisk hälsa

- Psykisk ohälsa kan innebära att känna sig ledsen, orolig, ensam eller har sömnsvårigheter en längre tid.
- Det finns ett ydligt samband mellan psykisk ohälsa och hjärt- kärlsjukdom.

Det här kan du göra själv

- Dela med dig till någon, prata om hur det känns.
- Gå ut – gör något, aktivera dig fysiskt.
- Lyssna till din kropps eventuella varningssignaler.
- Försök ha regelbundna rutiner för mat och sömn.

Ta hjälp av oss!

- Ring Hjälpplijnen. Vår telefonjour erbjuder psykologiskt stöd till människor i kris. Du erbjuds ett första stödsamtal men ingen behandling eller upprepad kontakt. Både du som ringer till Hjälpplijnen och den som svarar är anonyma. Ring oss på 0771-22 00 60 och läs mer på 1177.se.
- Vänd dig till din vårdcentral där du kan få stöd via kurator eller psykolog.
- Hälsocenter erbjuder dig hjälp att hantera din stress eller problem med sömn.
- Självhjälpscentrum erbjuder samtalsgrupper där du får dela dina erfarenheter med andra som är eller varit i liknande situation.



5 tumregler för ett längre liv!

I den här foldern kan du läsa våra råd till dig som vill leva längre. Vi vet att den som bestämmer sig klarar det allra mesta själv men det är aldrig fel att ta hjälp. När du behöver hjälp så finns vi här för dig.

Du hittar alla kontaktuppgifter och många fler goda råd på 1177.se/Vastmanland.