



Vardagsaktiviteter för god hälsa

ARBETSTERAPEUTER OCH LEVNADSVANOR UTIFRÅN SOCIALSTYRELSENS
NATIONELLA RIKTLINJER FÖR SJUKDOMSFÖREBYGGANDE METODER

Vardagsaktiviteter för god hälsa, 2020

© Sveriges Arbetsterapeuter

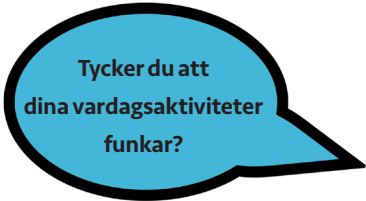
arbetsterapeuterna.se

Vardagsaktiviteter för god hälsa

Vi människor har vanor och rutiner för olika vardagsaktiviteter – att handla, laga mat och städa till exempel – som vi gör utan att tänka på att vi gör dem. De här *rutinerna* skapar en rytm i vår vardag som gör att vi inte ”tänker på vad vi gör” – det blir en *vana*. Vanor och rutiner i vår vardag kan på olika sätt bidra till god hälsa.

Att ha hälsa innebär att man kan göra det som man behöver göra och vill göra utifrån den livssituation man har. Vissa aktiviteter tycker vi är roliga och meningsfulla att göra, andra upplever vi som ett ”måste”. Hur vi upplever olika saker är individuellt, ofta beroende på tidigare erfarenheter men också beroende på den omgivande miljön. Exempelvis kan den fysiska och sociala miljön ge oss möjligheter, men de kan också innebära hinder för oss.

Att bo på tredje våningen i ett hus utan hiss gör att man rör på sig mer. Har man gångsvårigheter kan det däremot innebära att man blir isolerad på tredje våningen. Förmågan att vara aktiv är en viktig del för att vi ska uppleva att vi har en så god hälsa och ett så stort välbefinnande som möjligt.



Tycker du att
dina vardagsaktiviteter
funkar?



Bidrar de till din hälsa?

En arbetsterapeut kan hjälpa dig att se över dina vardagsaktiviteter och ge dig tips och råd om hur de kan förändras:

- var du väljer att handla
- hur du lagar mat
- när på dygnet du äter
- om du promenerar till jobbet istället för att ta bilen.

Allt detta är exempel på vanor och rutiner i vardagen som kan bidra till bättre hälsa.

Levnadsvanor

Socialstyrelsen har tagit fram riktlinjer för hur hälso- och sjukvården kan stödja dig som behöver förändra dina levnadsvanor – ditt sätt att leva.

Detta rör:

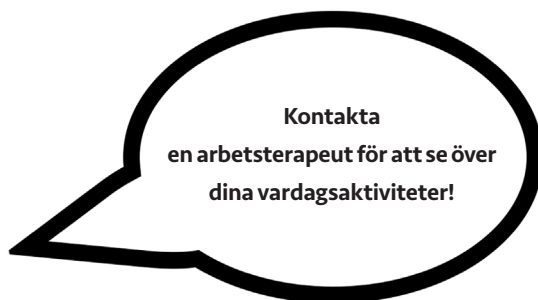
- tobaksbruk
- riskbruk av alkohol
- ohälsosamma matvanor
- otillräcklig fysisk aktivitet.

Du kan läsa mer om Socialstyrelsens riktlinjer på webbplatsen: socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/information-till-patienter/om-publicerade-riktlinjer/levnadsvanor/

Förändra dina levnadsvanor!

En arbetsterapeut kan stödja dig i en förändring av dina levnadsvanor genom att tydliggöra hur olika vardagsaktiviteter kan bidra till hälsosamma vanor och på så sätt minska risken för ohälsa. Arbetsterapeuten kan stödja dig i förändringen genom bland annat rådgivning, coaching, anpassning i vardagsmiljö eller att prova ut olika typer av hjälpmedel.

Att städa, gå ut med hunden, hitta något att göra för att avleda rök-
begäret, äta frukost, ha ”fredagsmys” med fruktsallad istället för chips
och läsk är alla exempel på hur vardagens aktiviteter kan förändras
och bidra till hälsosamma levnadsvanor.



Arbetsterapeuter har verktyg för att kartlägga dina levnadsvanor.
Ett verktyg utgår från de levnadsvanor som Socialstyrelsen tar upp.

Genom att kartlägga ditt dagsschema i relation till dina levnadsvanor
kan du se och fundera över om något behöver förändras. Verktuget
hjälp dig också att fundera över hur en förändring skulle kunna
göras i dina vardagliga aktiviteter.

Det finns också flera behandlingsmetoder som arbetsterapeuter kan
använda för att stödja dig i förändringsprocessen till en mer hälsosam
livsstil. Exempel på metoder som prövats under flera år med bra resul-
tat är gruppbehandlingen *ReDO*[®]-metoden och *Vardag i balans*.

**Du hittar en arbetsterapeut via din vårdcentral.
Tag kontakt om du vill ha hjälp att ändra dina levnadsvanor
för att nå en mer hälsosam livsstil.**



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER

Planiavägen 13 • Box 760
131 24 Nacka • 08-507 488 00
kansli@arbetsterapeuterna.se
arbetsterapeuterna.se