



**Vårdcentral Avestahälsans**  
Hälsofrämjande arbete

## **Balans i livet**

Information, konkreta råd och strategier som du kan använda för att skapa din balans.

**Anmälan till informationsträffar görs i vår Reception, plan 2 eller via telefon.**

**Kostnad: 100:- /träff.  
Vid för få deltagare ställer vi in Informationsträffen.**



Markusgatan 17 774 30 Avesta

Tfn: 0226– 800 70

## Sömn

Informationsträff  
Vecka 39  
26/9 kl 16-17.30

Det är vanligt med **sömnsvårigheter**. Oftast är det inget du behöver oroa dig för. Det är inte farligt att då och då ha en natt när du får för lite sömn. Men om du sover för lite natt efter natt, blir trött, mår dåligt och fungerar sämre i vardagen, kan du behöva hjälp med att få bättre sömn. Syftet med denna informationsträff som utgår från Kognitiv beteendeterapi (KBT) är att ge dig strategier att hantera sömnen bättre.

## Kost

Vecka 40 +  
Kostinformation  
vecka 41  
9/10 kl 15-16

**Kosten** är en viktig del av våra levnadsvanor.

En hälsosam kost motverkar flera sjukdomar, bl a diabetes, högt blodtryck, hjärt-kärl sjukdomar och fetma.

Några enkla tips:

- Ät mycket frukt och grönt
- Ät fisk 2-3 ggr/vecka
- Ät fullkorn
- Ät flytande matfett
- Minska på salt och socker

Vi kommer att uppmärksamma hälsosamma kostvanor extra mycket 4 veckor/år.

Då finns broschyrer och kostföreläsning att



## Stress

Informationsträff  
Vecka 43  
24/10 kl 16-17.30

**Att uppleva stress** är en del av livet. Alla blir stressade någon gång. Det händer i situationer som kräver något extra och kroppen brukar då få extra kraft och energi. Men om stressen pågår längre kan kroppen ta skada. Därför är det viktigt med återhämtning och vila. Denna informationsträff ger dig strategier utifrån Kognitiv beteendeterapi (KBT), att få ner stress till en hanterbar nivå.

## Tobak/ Rökning

Vecka 47

Det är aldrig försent att **sluta röka**. Det viktigaste är att du själv verkligen vill. Ställ därför först två frågor till dig själv:

- Varför röker jag?
- Varför vill jag sluta röka?

Chanserna att sluta röka ökar med läkemedel med samtidigt stöd av diplomerad tobaksavvänjare.

Vecka 47 uppmärksammar vi Rökning lite extra. Håll utkik efter informationsmaterial.

## Ångest

Informationsträff  
Vecka 48  
28/11 kl 16-17.30

**Ångest** är en stark oro eller rädsla som tydligt känns i kroppen. Det är obehagligt men inte farligt att ha ångest. Om du har så mycket ångest att det börjar begränsa ditt liv kan du behöva hitta sätt att hantera den. Denna informationsträff utgår från Kognitiv beteendeterapi (KBT) där du kommer att få fakta, råd och strategier som kan hjälpa dig.

## Nedstämdhet

Informationsträff  
Vecka 4, 2019  
23/1 kl 16-17.30

**Känslor av nedstämdhet**, oro, sorg och håglöshet är en naturlig del av livet. Ibland är det vissa händelser som gör att du känner dig nedstämd. Många gånger kan du vara nedstämd utan att det har hänt något speciellt. Nedstämdhet går nästan alltid över av sig själv, men ibland kan det underlätta med lite råd och strategier för att förbättra sitt mående. Informationsträffen utgår från Kognitiv beteendeterapi (KBT).

## Fysisk aktivitet

Under utarbetning.