

Övergripande om hälsa

Livstilsverktyget

"Forskare vid Göteborgs universitet har upptäckt att något så enkelt som en kvart med ett onlineverktyg varannan vecka kan förbättra hälsan och kan ge ett nytt sätt att:

- **må bättre**
- **hantera livets upp- och nergångar**
- **förebygga eller hantera livsstilssjukdomar**

"Vi expanderar nu studien om verktyget och välkomnar dig att delta i en av Sveriges största satsningar för folkhälsan. Du får tillgång till verktyget under tre år och vi analyserar hur verktyget förbättrar din hälsa, ditt välmående och förebygger sjukdom. Studien är kostnadsfri."

Filmklipp:

Region Örebro läns film "Din kropp har något att säga dig". Ca 3-4 min
<https://www.livsstilsverktyget.se/sv> eller <https://partner.priushealth.org/sv>

Informationsfilm om Interoception, 4,5 min

[Interoception: The New Topic in Autism - YouTube](#)

TED talk om interoception och hjärtat, 11 min

https://www.ted.com/talks/dr_sarah_garfinkel_the_science_inside_our_hearts_and_minds

Podd tips:

Hälsorevolutionen - Maria Borelius, vetenskapsjournalist, författare och biolog och Carina Nunstedt, förläggare och producent.

[Hälsorevolutionen | Lyssna här | Poddtoppen.se](#)

Träff 2 kost

Filmklipp:

En liten film om enkla mattips som är bra för hälsan. Ca 2-3 min

https://www.youtube.com/watch?v=9lYJF_teZV4

Hur fungerar vitaminer? (Biologi) - Studi.se ca 4 min

<https://www.youtube.com/watch?v=jnCGLx3buzA>

Hur fungerar mineraler? (Biologi) - Studi.se Ca 5-6 min

<https://www.youtube.com/watch?v=q03v4Ex0cp8>

Matspjälkningen Ca 4-5 min

<https://www.youtube.com/watch?v=IMEWEJsztIA>

Maximera din hälsa och lev länge: Här är maten du ska äta! - Malou Efter tio (TV4)
Ca 13-14 min

<https://www.youtube.com/watch?v=WLpUKlozDXM>

Föreläsning:

Varför är det så svårt att äta rätt, kan det bli enklare Föreläsning ca 18-19 min från
2015 världsdabetesdagen.

<https://www.youtube.com/watch?v=KYTdDX5Hk54>

Maten och tarmfloran – vad vet vi egentligen

Föreläsning av Marju Orho-Melander, professor Lunds universitet. Inspelningen är
gjord i samband med Världsdabetesdagen i Skåne 2019. Ca 13-14 min

https://www.youtube.com/watch?v=y9mQHg_m-8g

Läsa mer:

Habilitering och hälsa Region Stockholm. Om mat och ätande vid Autism

<https://www.autismforum.se/stod-och-insatser vardagsfardigheter/mat-och-atande/>

Livsmedelsverket. Matvanekollen. Testa ditt sätt. Du får råden efter att du gjort testet.

<https://www.livsmedelsverket.se/quiz/matvanekollen/matvanekollen-startsida>

Livsmedelsverket. Skrift. Hitta ditt sätt - De svenska kostråden – Lättläst svenska

<https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/broschyr/hitta-ditt-satt-rad-om-bra-matvanor-lattlast-svenska>

Livsmedelsverket. Skrift. Vad är nyttiga och onyttiga kolhydrater.

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrier-foldrar/vad-ar-nyttiga-och-onyttiga-kolhydrater.pdf>

Livsmedelsverket om fibrer

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/fibrer>

Podd tips:

Funka olika – podden om livet med funktionsnedsättning

<https://habilitering.podbean.com/e/matvanor-2-sambandet-mellan-atstorning-autism-och-adhd/>

Träff 3 Fysisk aktivitet

Filmklipp:

Andningen och andningsorganen Ca 2 min

<https://www.youtube.com/watch?v=a5YsxxcewVw>

Föreläsning:

Träna för din hjärna - en föreläsning med Anders Hansen Föreläsning 2019 52 min

<https://www.youtube.com/watch?v=0GcnO81iTdw>

Läsa mer:

Om fysisk aktivitet på recept

<https://www.1177.se/Orebrolan/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/far--fysisk-aktivitet-pa-recept/>

Onlineträning Friskis &Svettis

<https://www.friskissvettis.se/orebro/onlinetraning>

Träff 4 psykisk hälsa

Filmklipp:

Så påverkar stress din hjärna Ca 2 min

https://www.youtube.com/watch?v=D_2yTAT2wpM

Livskompassen. 3 olika korta filmer;

En liten film om acceptans

En liten film om jämförelse

En liten film om medveten närvaro

<https://livskompass.se/nyhet/nyinspelade-filmer/>

Det är som det är – en övning i att påverkas mindre av dina omständigheter ca 6 min. Detta är en av 24 filmer som tagits fram i syfte att bättre lära känna sig själv och att kunna kommunicera med sin omgivning. På www.kanslogrejen.se finns alla 24 filmer samlade ihop med övningar och tips. Filmerna handlar om att leda sig själv (exekutiva funktioner) samt att förstå,

<https://www.youtube.com/watch?v=SM4uofm6luA>

Avslappning för hela kroppen övningarna hjälper dig att slappna av i hela kroppen.1177.se

[Avslappning för hela kroppen - 1177 Vårdguiden](#)

App tips:

Andningsövningar mot stress. App. Gratis

Du följer en boll vid in och utandning. Du kan göra egna inställningar med färg på bakgrund, välja musik, ljud, längd på andningsövning och om du vill hålla andan mellan in och utandning.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.foureacorporation.evolved_user.b_allmovement&hl=en_US&gl=US

Podd tips:

Paus- Med den här podden i dina öron kan du lägga dig ner och ge dig själv en välförtjänt vila. Karin Björkegrens Jones

[Paus | Lyssna här | Poddtoppen.se](#)

Träff 5 Sömn

Filmklipp:

Region Gävleborg. Psykoeducation. Så fungerar sömn. ca 4 min

https://www.youtube.com/watch?v=0wOr5px3_gQ

Är sömnbrist farligt? ca 8 min

<https://www.svtplay.se/video/29740470/din-hjarna/din-hjarna-sasong-2-din-somn?start=auto>

"Sov gott" Tv-program i 4 delar. 4 Olika personer med olika sömnsvårigheter. Tips och råd från sömnforskare.

[Sov gott | SVT Play](#)

App tips:

Sleep cycle - By using Sleep Cycle to track your sleep and find your perfect wake up window, we believe you'll be part of that change, for the benefit of better health.

Sleep Cycle listens to your sounds and provides you with an analysis of your sleep. It correlates its findings with your habits, external factors and daily activities and helps you figure out the good and bad influencers on your sleep.

Du kan genom att använda Sleep Cycle spåra din sömn och hitta ditt väckningsfönster. Finns även info om sömn på deras hemsida:

<https://www.sleepcycle.com/>

Abonnemang 299:-/år

Podd tips:

Guidade övningar i medveten närvaro

[Ljudövningar i stresshantering och medveten närvaro - Stressmottagningen](#)

Sleep cove- Christopher fitten, help people relax, sleep-well and de-stress.

[Sleep Cove - The Sleep Podcast](#)

White noise you tube [Perfect Sleep | Deep Sleep Music for Healing Sleep \(Relax & Dream\) Calm Music, Sleep Hypnosis - YouTube](#)

Övriga länkar:

Tillämpad avslappning Region Skåne info och tre ljudfiler

<https://vard.skane.se/habilitering-och-hjalpmedel/utbildning/utbildningsmaterial/tillampad-avslappning/>

Tid att leva ACT om medveten närvaro. Finns ljudfiler med övningar mm.

<https://www.tidattleva.se/>

Livskompassen Jag är här och nu 3 olika medveten närvaro övningar. Ljudfiler:

<https://xn--jaghrnu-8wa.se/>