

Hälsokurs



www.regionorebrolan.se/vuxenhab

<https://ast.nesk.se/>

Träff 1

Introduktion

- Presentation
- Beskrivning och syfte med kursen
- Så här läggs kurstillfällena upp
- Information om gruppen
- Genomgång av energiskattning
- Förväntningar på kursen/mitt mål med kursen
- Skattning av mitt nuvarande kunskapsläge

Du får du möjlighet att testa på:

- **Skattning av din energinivå**
- **Avspänningsövning**

Träff 2

Kost

Inledning: Skattning av energinivå

Under kurstillfället får du information om:

- Hur påverkar kosten min hälsa?
- Varför behöver jag äta?
- Kroppen
- Näringsämnen i kosten
- Mattriangeln
- Kost och AST
- Tarmflora
- Matsmältningen
- Hunger och mättnadskänsla
- Alkohol
- Livsmedelsverkets kostråd
- Tips

Du får du möjlighet att testa på:

- **Närvaroövning**
- **Du får möjlighet att smaka på olika smoothies**

Träff 3

Fysisk aktivitet

Inledning: Skattning av energinivå

Under kurstillfället får du information om:

- Vad som menas med att vara fysiskt aktiv
- Varför man ska vara fysiskt aktiv
- Fysisk aktivitet vid AST
- Olika former av fysisk aktivitet
- Möjliga hinder
- Tips

Du får du möjlighet att testa på:

- **Stationsträning**
- **Avspänningsövning**

Träff 4

Psykisk hälsa

Inledning: Skattning av energinivå

Under kurstillfället får du information om:

- Vad är psykisk hälsa?
- Skyddsfaktorer och riskfaktorer.
- Drivkrafter.
- Känsloernas funktion.
- Självmedkänsla – vad är det?
- Börja träna på självmedkänsla.
- Skapa en egen lista av "må bra aktiviteter"
- Övning i medveten närvaro.
- Tips.

Du får möjlighet att testa på:

- **Övning i medveten närvaro**

Träff 5

Sömn

Inledning: Skattning av energinivå

Under kurstillfället får du information om:

- Hur påverkar sömnen min hälsa
- Sömnens olika faser
- Varför har personer med AST svårt att sova
- Behöver alla människor sova
- Varför ska jag sova
- Sömnhygien
- Koffein/nikotin
- Tips
- Fundera på Hälsomål inför kursavslut

Du får du möjlighet att testa:

- **Tyngdtäcke**
- **White noise**
- **Insomnings appar**

Träff 6

Sammanfattning

- Skattning av energinivå och uppföljning av skattningar gjorda mellan kurstillfällena.
- Kort sammanfattning av respektive tema.
- Utbyte av erfarenheter: tips från kursen som jag provat.

Information

- Interoception- tolka kroppsliga signaler
- Förslag hälsotips jag ska prova framöver
- Exempel på hälsomål
- Vad kan hjälpa mig att lyckas nå mina mål
- Tips på strategier
- Tips på fördjupning

Utvärdering

- Skattning av mitt nuvarande kunskapsläge
- Utvärdering av kursen
- Personliga hälsomål

Tips för att fortsätta

- Fysisk aktivitet på recept (FaR)
- Tobakspreventiva enheten
- Internetbehandling KBT mot depression eller ångest
- Appar
- Recept
- Individuell kostindex
- Insomnia Severity Index (ISI)



Mina hälsomål

Jag väljer detta:

.....

.....

.....



Tips som jag vill testa

När:.....

Hur ofta:.....

Vilket stöd behöver jag:.....

Utvärderingsdatum:.....