

Hälsa hela livet

Under november uppmärksammar Region Uppsala levnadsvanornas betydelse för att främja hälsa, förebygga ohälsa och behandla sjukdom.

Goda levnadsvanor gör skillnad genom hela livet. För barn lägger de grunden för en stark och positiv hälsoutveckling. För vuxna och äldre är det aldrig för sent – tvärtom ökar vinsterna av hälsosamma vanor med ålder, och förbättringar ger snabbt positiva effekter. Under månaden anordnas webinarier och föreläsningar med fokus på olika stadiet i livet.

Levnadsvanor i patientmötet:

1. Ställ frågor om levnadsvanor.
2. Erbjud råd kopplat till patientens aktuella tillstånd.
3. Vid behov erbjud vidare stöd:

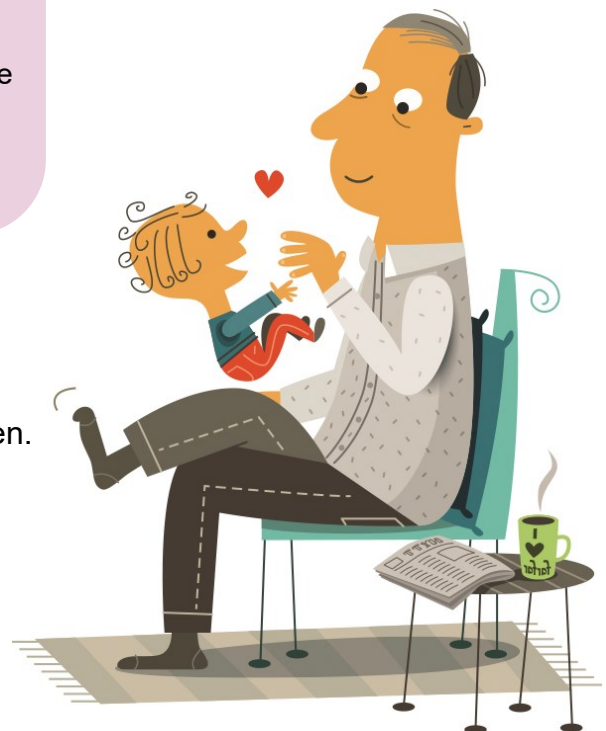
Tobaks- och nikotinbruk	→ Tobaks- och nikotinavvänjare
Riskbruk av alkohol	→ Alkoholrådgivare
Ohälsosamma matvanor	→ Dietist
Otillräcklig fysisk aktivitet	→ Exempelvis fysioterapeut

Detta händer bland annat under november:

- Informationsbrev skickas till verksamheterna.
- Distribution av material att använda i mötet med patienten.
- Information till patienter via väntrums-TV.
- Digitala föreläsningar *Hälsa hela livet*:
 - Äldre, 4/11 kl.14-16
 - Vuxna, 11/11 kl.14-16
 - Barn och ungdomar, 24/11 kl.14-16



[Anmäl dig här](#)



Illustratör: Kjell Thorsson

Läs mer här om vad som händer och hur du beställer material till din enhet:

[Hälsa hela livet - Uppmärksamhetsmånad](#)