

# Recovery College

Jönköpings län

Aktiviteter, kurser och föreläsningar till stöd för återhämtning från psykisk ohälsa samt för att främja psykisk hälsa

- Fysiska (runt om i länet) och digitala aktiviteter
- Kostnadsfria och öppna för alla
- Alla aktiviteter, kurser och föreläsningar skapas och leds av personal från psykiatri tillsammans med personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och återhämtning



Region  
Jönköpings län

KOMMUNAL UTVECKLING  
JÖNKÖPINGS LÄN

1

Social välfärd och hälso- och sjukvård -> Psykisk hälsa -> Recovery College -> Recovery College kursutbud

## Recovery College kursutbud

Välkommen till Recovery College – här hittar du kursutbudet.



Recovery College är en samverkan mellan Region Jönköpings län och länets 13 kommuner och drivs av personer med yrkeserfarenhet från psykiatri och av personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa.

Region  
Jönköpings län

KOMMUNAL UTVECKLING  
JÖNKÖPINGS LÄN

Välkommen till Recovery College

## Recovery College

Jönköpings län

Fullständigt utbud och  
anmälningslänkar – hemsida



2

Åhörarkopior →

3

Att få vardagen att  
fungera på spektrat

Hur ska jag ta hand om mig själv?

Grundläggande behov - kost, sömn & motion

4

## Bra att veta...

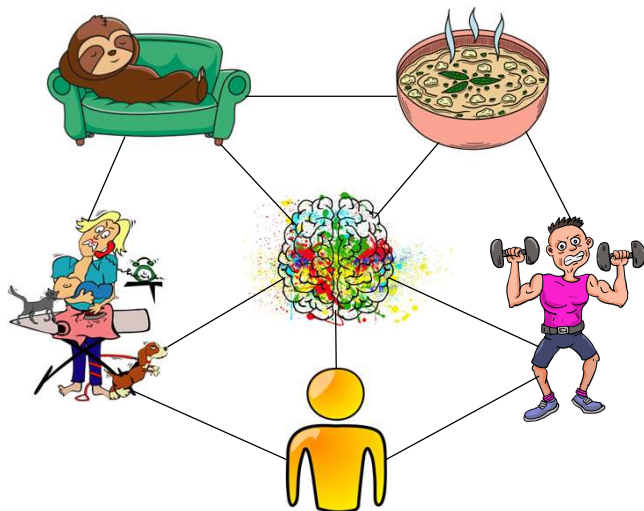
- Syfte: Ge kunskap om ADHD och hur diagnosen kan påverka
- Form: Föreläsning och diskussionstillfällen, (i stort sett) alltid samma upplägg
- Paus efter ca 50 minuter, sträck på benen under diskussionerna
- Räck upp handen om du har en fråga, håll frågorna till ämnet
- Utvärdering via QR-kod efter alla tillfällen
- Allt som sägs i rummet stannar i rummet



5

## Föreläsningens innehåll

- ✓ Motion – Rörelse i vardagen vs träning
- ✓ Kost – Hur påverkar det?
- ✓ Sömn – En förutsättning



6

## Att ha med sig genom föreläsningen

- Hur skulle **du** vilja att det ser ut i **din** vardag när det kommer till kost, motion, sömn och stress?
- Finns det **andra** i din närhet som påverkar eller påverkas av **dina vanor**? Hur vill ni tillsammans ha det?
  - Kan ni **diskutera** det hemma?
- **Vanor** kring livsstil bygger på **beteenden**
- Att **ändra** på beteenden är en färdighet som man kan **träna** upp!



7

## Varför är det så svårt att ändra på beteenden?

	Vad blir konsekvensen på kort sikt? + eller - ?	Vad blir konsekvensen på kort sikt? + eller - ?
Att <b>ändra</b> på beteendet (t.ex. sluta röka, börja träna, äta hälsosamt)		
Att <b>inte ändra</b> på beteendet		

- Vi människor styrs ofta av den kortsiktiga konsekvensen
- ADHD kan förstärka detta
- Viktigt att synliggöra det genom att reflektera över sina val och dess konsekvenserna av dem
- Både positiva och negativa

8

# Motion

- Att det är positivt för hälsan att röra sig är inget nytt
- Motion är den enskilda insats som har störst inverkan på hälsan!
- Kan minska både nedstämdhet och ångest
- Kan minska upplevelse av stress och hur kroppen påverkas av stress

Det finns ett citat så tidigt som från de kloka gamla grekerna...

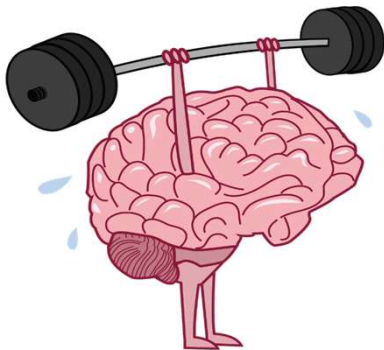
**”Promenader är människans bästa vän”**

(Hippokrates, 460-377 f.Kr.)



9

## Så varför är det så svårt?



Många gånger är det vad som behöver ske innan som ställer till det inledningsvis...

Det är många frågor som behöver besvaras och det är inte alltid lätt!

- Hur ofta?
- Hur länge?
- Hur intensivt?

**Grundregel: Lite är bättre än inget!**

10

## Lite utgångspunkter från vad vi vet

Även ganska lite motion eller rörelse gör skillnad både för den fysiska och den mentala hälsan!

Lite fakta:

- 10 minuters rörelse per dag *sänker blodtrycket* jämfört med stillasittande
- 1 timmes rörelse i veckan *minskar risken* för hjärt- och kärlsjukdomar
- 30 minuters enkel daglig motion, t.ex. en rask promenad eller cykling, räcker
- Många med ADHD rapporterar mindre rastlöshet/hyperaktivitet, bättre allmänt välbefinnande och bättre sömn med regelbunden motion
- <https://www.fyss.se/>

11

## DISKUTERA

Hur man får ni vardagsmotionen eller träningen att bli av? Har ni några tips?



12



13

**Vikten av att äta "rätt" ...**  
...men vad är ens rätt...



- Medelhavskost?
- 5:2?
- LCHF?
- Vegetariskt?

- Tallriksmodellen?
- 6 – 8 brödskivor per dag?
- Äta som på stenåldern?
- Periodisk fasta?

14

## Det allra viktigaste är att äta regelbundet!

Satsa på att försöka hålla blodsockernivån jämn

Detta kan hända vid lågt blodsocker:

- Du känner dig orolig
- Du blir darrig
- Du kan få hjärtklappning
- Du kan bli lättirriterad
- Du får svårt att koncentrera dig
- Du får sämre uthållighet

...dvs. en del av symtomen vid ADHD kan öka



Tips för att hålla en jämn blodsockernivå:

Ät regelbundet och (gärna) näringsrikt, helst var 3-4:e timme

15

## DISKUTERA

Blir du påverkad av hur du äter? Hur?



16

## Om du medicinerar med centralstimulantia kan det vara bra att veta att....

- Aptiten kan minska vid medicinering med centralstimulantia...
- ... men med justering av dos och tid för medicinering kan aptiten ofta förbättras
- Viktigt att ta upp med sin läkare!

17

## Sömn

Personer med ADHD har ofta problem med sömn på något sätt, det kan till exempel vara:

- svårt att varva ner
- lägger sig för sent
- vaknar för tidigt
- ofta kvällsmänniskor, morgontrötta
- sömrig på dagen p.g.a. för lite sömn, ofta under lång tid



18

## DISKUTERA

Vad gör ni för att få tillräckligt med sömn? Har ni några tips?



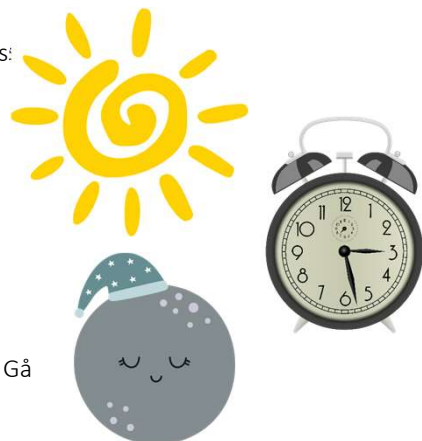
19

## LJUS & TID påverkar vår sömn och dygnsrytm

**Ljus:** För att sömnhormonet melatonin ska utsöndras och göra oss sömna behöver vi ha det mörkt

- Släck ned TV, dator, lampor någon timme innan sänggående. Skärmljus (dator & mobil) trycker ned melatonin och håller oss vakna
- Ljusterapilampa på morgonen
- Medicinering med melatonin

**Tid:** Hjälp kroppens "dygnsklocka" med regelbunden dygnsrytm: Gå till sängs på fasta tider, gå upp fasta tider (om det går)



20

## Konsten att varva ner på kvällen

- Sätta ett kvällslarm?
- Undvik att göra sånt som du lätt fastnar i!
- Avsluta kvällen med en lugnare aktivitet?
- Blir du rastlös, kan det vara bra att göra av med lite energi. Är du fysiskt rastlös? Mentalt? Snurrar tankarna?



21

## God morgon?!



- Reglera ljuset, lampväckarklocka
- Trigga flera sinnen
- Använd flera larm med olika ljud, t.ex. favoritlåten
- Laddad kaffebryggare med timer?
- Morgonmedicin

22

## Här är några allmänna tips för att få sömnen att fungera bättre:

- Ha **regelbundna tider** för när du går upp på morgonen, även på helgerna
- Var **aktiv dagtid**, var ute och få dagsljus
- Varva ner **någon timme** innan sänggående
- Använd sängen **endast** till sömn
- Skapa en söngmiljö **som associerar** till sömn
- Håll sovrummet **mörkt, tyst och svalt**
- Gå **inte** till sängs på **tom mage**
- Undvik **större mängder** alkohol, det ger **ytlig sömn**
- **Undvik helst** nikotin, kaffe, te och choklad kvällstid
- Prova med **tunga täcken**, t.ex. två ovanpå varandra eller ett tyngdtäcke

23

## Tyngdtäcke


- Kan även kallas t.ex. bolltäcke eller kedjetäcke
- Håller om, ger tryck och tyngd
- Sätter igång frisättning av "lugn och ro"-hormoner
- Kan dämpa oro och ångest
- Kan ge djupare sömn











24



25



	<a href="#">Hemsida - Utbud Recovery College</a>	
	recoverycollegejkgplan@rjl.se	
	Recovery College Jönköpings län	
	Recovery College - kurser om psykisk hälsa - Jönköpings län - 1177	
	Recovery College Jönköpings län	

26

Recovery College  
Jönköpings län

Stort TACK  
att du hjälper oss utveckla och förbättra våra  
föreläsningar!



---

 Region  
Jönköpings län  KOMMUNAL UTVECKLING  
JÖNKÖPINGS LÄN