

Goda vanor för ditt barns mående

”Goda vanor för ditt barns mående” är ett stödprogram på nätet som riktar sig till föräldrar med barn som:

- är mellan 6-18 år
- har svårigheter med antingen sömn, kost eller fysisk aktivitet
- har svårt att kontrollera sina känslor



Goda vanor kring kost, sömn och fysisk aktivitet gör att vardagen fungerar bättre. Dessutom främjar goda vanor både fysisk och psykisk hälsa.

Det här programmet innehåller information, frågor och övningar som ska motivera dig och ditt barn att fortsätta med goda vanor och inspirera er till förändring där det behövs. Via stöd- och behandlingsplattformen på 1177 tar du del av programmet och håller kontakten med din behandlare genom textmeddelanden.

Du kommer att börja med ett telefonsamtal med din behandlare där ni bestämmer vilka områden som är aktuella för er att arbeta med och hur ofta ni ska ha kontakt.

Kort sammanfattning av programmet:

Modul 1 – Kost

Information om mat och varför vi äter. Kortfattad näringslära och rekommendationer för både blandkost och vegetarisk kost. Information och rådgivning kring känslostyrt ätande, konflikter vid matbordet och kring föräldrarnas förhållningssätt kring kost.

Modul 2 – Sömn

Information om sömn och varför vi sover. Information om vad som händer när vi sover, och vad som händer när vi får för lite sömn. Rådgivning kring hållbara sömnvanor och kring föräldrarnas förhållningssätt kring sovandet.

Modul 3 – Fysisk aktivitet

Information om aktivitet och varför vi behöver röra oss. Information om hur vår kropp och hjärna påverkas av en aktiv livsstil. Rådgivning kring hållbar balans mellan aktivitet och återhämtning.

Samtliga moduler innehåller reflektionsuppgifter och övningar att göra med ditt barn.

Du kan arbeta via dator, surfplatta eller mobil. På nästa sida hittar du information om hur du loggar in. Du kan inte logga in i programmet innan din behandlare öppnat programmet åt dig. Det kommer göras i samband med att du och din behandlare hörs på telefon.

Så här loggar du in:

1. Gå in på 1177.se.
2. Logga in (med bank-ID) och gå in i ombudsläge
3. Logga in (med bank-ID) och gå in i ombudsläge under "Agera ombud".
4. Gå in på "Hitta och lägg till mottagning" under "Mottagningar" och sök *på barn- och ungdomshälsan*. Var noga med att välja mottagningen på rätt ort.
5. Tryck på "Stöd och behandling" under "Våra e-tjänster".
6. Klicka dig vidare till "Goda vanor för ditt barns mående" under "Innehåll- Stöd och behandling".
7. Läs igenom snabbguiden som visar dig hur programmet fungerar.
8. Börja arbetet med första modulen!

Vi rekommenderar att du aktiverar aviseringar via SMS eller e-post under behandlingen. Du aktiverar detta på 1177s invånartjänster. På så sätt får du veta om din behandlare skrivit ett meddelande till dig.

Om du behöver hjälp under tiden:

Vid tekniska frågor – kontakta 1177 Vårdguidens support på telefon 0770-72 00 00 eller mail e-tjanster@1177.se

Vid frågor gällande behandlingsinnehållet – kontakta din behandlare via meddelandefunktionen.

Vid försämrat psykiskt mående – kontakta din mottagning via telefon 010-241 10 30.

