



## Inspiration till hälsosamma levnadsvanor

Så här kan materialet användas:Handledning till personal i verksamheter som erbjuder insatser enligt LSS eller SoL till personer med funktionsnedsättning

Socialstyrelsen har tagit fram ett material som på ett lekfullt sätt kan inspirera till hälsosamma levnadsvanor. Fokus ligger på fysisk aktivitet och hälsosamma livsmedel. Materialet består dels av ett spel, dels av en blädderpärm som innehåller tips om olika aktiviteter. Att använda materialet kan både ge en puff i hälsofrämjande inriktning och ett trevligt avbrott i vardagen. Det är helt frivilligt och sker i dialog med individen.

Tanken är att materialet ska locka till att dels pröva kravlösa fysiska aktiviteter som kan bryta stillasittande, dels våga pröva nya livsmedel. Kanske kan det även inspirera till att komplettera med egna aktiviteter. Aktiviteterna kan behöva anpassas efter personernas förutsättningar och funktionsförmåga. Allt kan göras i lekfulla former och tillsammans med andra personer i individens nära krets. Exempel på sådana personer är stödpedagog, stödassistent, personlig assistent eller med någon annan person som också får stöd inom verksamheten.

Materialet kräver inte läskunnighet om det används tillsammans med personal. Det kan användas även av den som är rullstolsburen men alternativen till fysisk aktivitet blir då något färre.

## Spelet



### ***Innan spelet börjar***

Innan spelet kommer igång är det bra att gå igenom spelkorten så att de passar för den eller dem som ska delta i spelet. De kort som innehåller alternativ som inte är möjliga för de deltagande läggs åt sidan.

### ***Två eller flera kan spela***

Spelet består av en spelplan och 60 kort med förslag på aktiviteter. Som spelpjäs kan spelarna använda ett valfritt föremål.

### ***Speltiden kan anpassas***

Spelarna stegar sig fram mot målet. De kan själva välja hur långa stegen ska vara, antingen från fot till fot eller från fotpar till fotpar. På så vis kan de påverka hur lång tid det tar att spela spelet. Om de bestämmer att ett steg ska vara från fot till fot, tar spelet dubbelt så lång tid som om ett steg ska vara från fotpar till fotpar. Spelarna går åt varsitt håll så att spelpjäserna inte blandas ihop.

### ***Aktivitetserna har olika svårighetsgrad***

Spelarna drar ett kort i tur och ordning. På varje kort finns en aktivitet som spelaren ska utföra för att kunna gå vidare på spelplanen. Aktiviteterna kan antingen vara fysiska, till exempel att dansa, eller ha en anknytning till livsmedel och mat.

På varje kort finns också en siffra som anger aktivitetens svårighetsgrad. De lättaste aktiviteterna har siffran 1 och de svåraste har siffran 3. När spelaren har utfört aktiviteten på ett kort med siffran 1, får hon eller han ta ett steg framåt. Om kortet har siffran 2 är det tillåtet att ta två steg och på ett kort med siffran 3 får spelaren ta tre steg. Aktiviteterna (korten) anpassas till vilka som spelar.

## Blådderpärmen visar förslag på aktiviteter



Blådderpärmen innehåller många tips på aktiviteter. I ett gruppboende kan pärmen förslagsvis stå i ett utrymme som är gemensamt för alla. För personer som bor i eget boende kan pärmen ställas synligt på en bänk eller ett bord.

Man kan till exempel vända ett blad varje dag och göra den aktivitet som föreslås på bladet. För några aktiviteter behövs vissa förberedelser innan man kan sätta igång med dem. Då kanske aktiviteten kan göras senare på dagen eller nästa dag.

### Varför är det bra att arbeta med levnadsvanor?

De flesta kan själva bestämma sig för att leva hälsosamt men för personer med intellektuell funktionsnedsättning, med rätt till stöd enligt LSS eller SoL till personer med funktionsnedsättning, kan det vara svårt att ta sådana beslut. Genom att stödja och motivera personer med dessa svårigheter till att skaffa sig mer hälsosamma levnadsvanor kan de – utifrån sina önskningar och förutsättningar – förbättra sina möjligheter till ett friskare liv.

#### **Att förändra sina vanor är en utmaning**

Att ändra sina vanor är inte enkelt för någon. I vårt samhälle är det lätt att ”slippa” fysisk ansträngning. Det är också lätt att få tag på energirik mat som innehåller för mycket av socker och salt.

Till den nyttiga maten hör bland annat frukt och grönsaker som personer med intellektuell funktionsnedsättning ofta äter för lite av. Kosten kan bli väldigt ensidig och orsakerna till det kan vara många. Personen är kanske känslig för matens konsistens eller vill känna den trygghet det innebär att bara äta sådant som är välbekant. För somliga är orsaken bristande förmåga eller kunskap att köpa annan mat än den man alltid har ätit.

#### **Tallriksmodellen ger vägledning**

Alla mår bra av att äta grönsaker, frukt och bär. Men hur mycket grönt ska man äta och hur mycket av andra livsmedel? God hjälp ger den så kallade tallriksmodellen. Den visar hur mycket av olika slags mat som man lägger upp på en tallrik för att få tillräckligt av vitaminer och mineraler, en bra energibalans och en hälsosam helhet. En bra riktlinje för de flesta är att halva tallriken ska bestå av grönsaker.

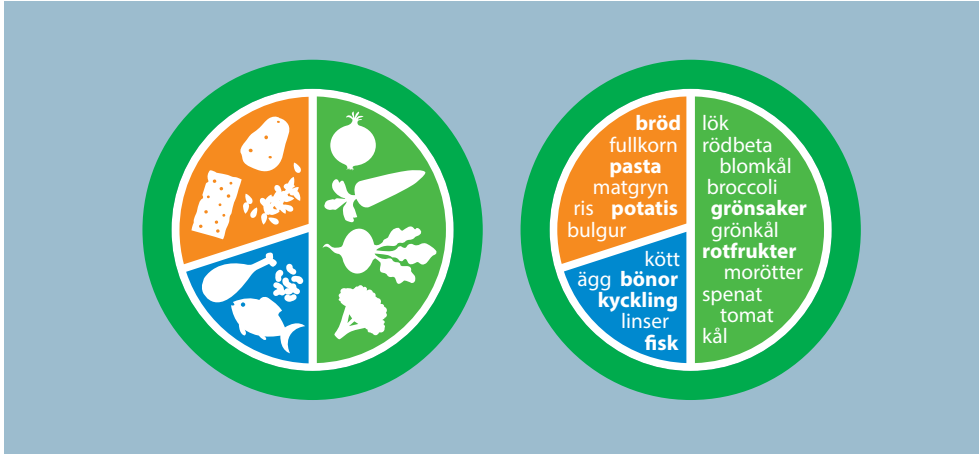


Bild: Tallriksmodellen, källa Livsmedelsverket.

### ***Mycket stillasittande är en riskfaktor***

Forskning visar att knappt en person av tio med intellektuell funktionsnedsättning är fysiskt aktiv på en nivå som är bra för hälsan. Numera vet vi att stillasittande är en riskfaktor för ohälsa. Personer med intellektuell funktionsnedsättning är mer stillasittande än befolkningen i övrigt. Det gäller både barn, vuxna och äldre. Stillasittandet ökar också betydligt med ålder och grad av funktionsnedsättning

### **Hälsosamma levnadsvanor är mer än fysisk aktivitet och bra mat**

Hälsosamma levnadsvanor är också att sova bra, att ha vänner, att ha någon att lita på och att kanske ha någon att dela livet med. Det kan också vara att ha ett arbete eller någon annan sysselsättning som känns meningsfull. Att ha en fungerande ekonomi är också betydelsefullt för att må bra. Det här materialet fokuserar på en liten del av hälsosamma levnadsvanor.