

# Fira Världshälsodagen

Tänk igenom hur du kan ta hand  
om hela dig själv



Den 7 april är det 75 år sedan Världshälsoorganisationen (WHO) grundades. På den dagen 1948 gick nationer formellt samman för att främja hälsa och välbefinnande världen runt.

Sedan dess har vi genom mänsklig uthållighet, innovation och engagemang gjort stora framsteg. Vi har nu behandlingar och botemedel mot smärtsamma och dödliga sjukdomar, och varje dag sker fler upptäckter och genombrott. Fler människor än någonsin tidigare har tillgång till vård, resurser och stöd för att kunna leva både längre och hälsosammare.

Men det är en lång väg kvar – och var och en av oss kan hjälpa till genom att göra vad vi kan för att bättre ta hand om oss själva.

## Nu sätter vi i gång

Även om allas specifika hälsobehov är unika finns det flera sammankopplade dimensioner som bidrar till din övergripande hälsa och ditt välbefinnande. De inkluderar:

- **Fysisk hälsa**

Att främja din fysiska hälsa innefattar grundläggande saker som att få tillräckligt med sömn, motionera regelbundet och att äta näringsrik mat, samt att ta hand om rekommenderade rutinmässiga hälsovårdsbehov, som årliga kontroller, vaccinationer, tester och screeningar. Den omfattar även mer detaljerade uppgifter om dina personliga omständigheter, t.ex. att du följer din läkares råd för att förebygga eller hantera ett medicinskt tillstånd eller en skada.



## 7 april

.....  
**Glad Världshälsodag**  
#HealthForAll #WHO75

- **Psykisk hälsa**

För att vårda din mentala och känslomässiga hälsa kan du tänka på hur du kan hantera stress på ett proaktivt sätt, upprätthålla optimism och bygga upp motståndskraft. För att hantera stress kan du till exempel undvika att överanstränga dig på jobbet och i ditt privatliv. Gör även saker som hjälper dig att minska spänningar, till exempel ta dig tid att slappna av, träna, skratta och delta i aktiviteter som du tycker om. Att skapa meningsfulla sociala kontakter med upplyftande människor kan bidra till att skapa glädje och positivitet i ditt liv. Det gör även tacksamhet, som kan hjälpa dig att komma ihåg det goda i livet även under svåra stunder.

Om du har en situationsbunden eller kronisk psykisk ohälsa bör du rådgöra med en kvalificerad specialist och följa din behandlingsplan därefter.

- **Ekonomisk hälsa**

Ekonomisk hälsa påverkar ditt allmänna välbefinnande, och precis som vanlig stress kan kronisk ekonomisk stress leda till allvarliga hälsoproblem, inklusive högt blodtryck, hjärtsjukdomar, diabetes, fetma, depression och ångest. Ekonomisk hälsa är inte ett mått på hur välbärgad du är, utan snarare på om du har råd att försörja dig själv och få tillgång till hälsovårdstjänster när du behöver dem.

Även om många ekonomiska faktorer ligger utanför vår kontroll så kan vi vanligtvis vidta vissa åtgärder för att stärka vår ekonomiska hälsa och vårt välbefinnande.

Det handlar bland annat om att fatta välgrundade beslut om att göra vårt bästa för att leva inom våra tillgångar, att sätta upp realistiska mål och att i möjligaste mån förbereda oss för det oväntade.

Det här är några sätt att bygga upp din "helhetshälsa". Även om var och en av oss måste navigera på sin egen resa mot välbefinnande, så kan vi steg för steg göra skillnad. Och tillsammans kan vi främja "Hälsa för alla" för att hjälpa till att ta itu med dagens och morgondagens hälsoutmaningar.



## Läs mer

Besök [liveandworkwell.com](https://www.liveandworkwell.com) för stöd och resurser som kan hjälpa dig och din familj att leva ett hälsosammare liv.

### Källor:

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. [cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm](https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm). Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm). Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. [mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968). Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. [nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/](https://www.nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/). Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. [tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf). Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. [who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.

# Optum

### optum.com

**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.** Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Detta program och dess olika delar är kanske inte tillgängligt på alla platser, eller för alla gruppstorlekar, och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i täckning kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn tillhör de respektive ägarna. Eftersom vi ständigt förbättrar våra produkter och tjänster förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationerna utan föregående meddelande. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF9566319 227157-022023 OHC