



Snacka om sjukt!

- vad gör vi?

- Undervisningsevent
- Workshopmaterial
- Föräldrasnack!
- Företag & Organisationer

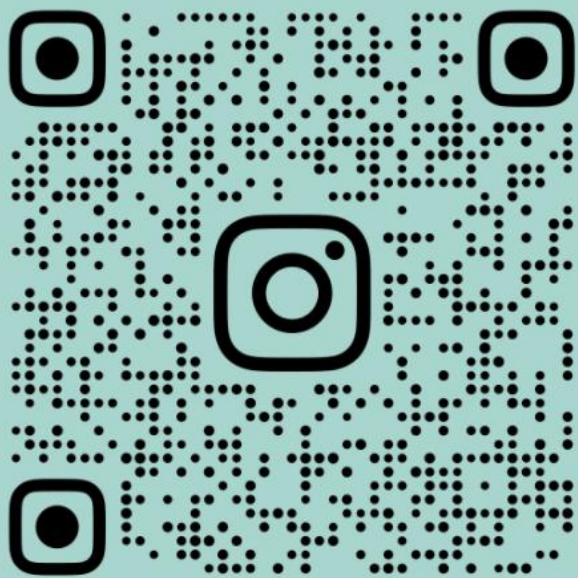
efraim@snackaomsjukt.se

www.snackaomsjukt.se



S K T H

**o ä r ä ä
v k ä n
a a n g
a a a**



**snacka
om sjukt!**

www.snackaomsjukt.se

S

**n
a
c
k
a**

Å

**t
e
r
h
ä
m
t
n
i
n
g**

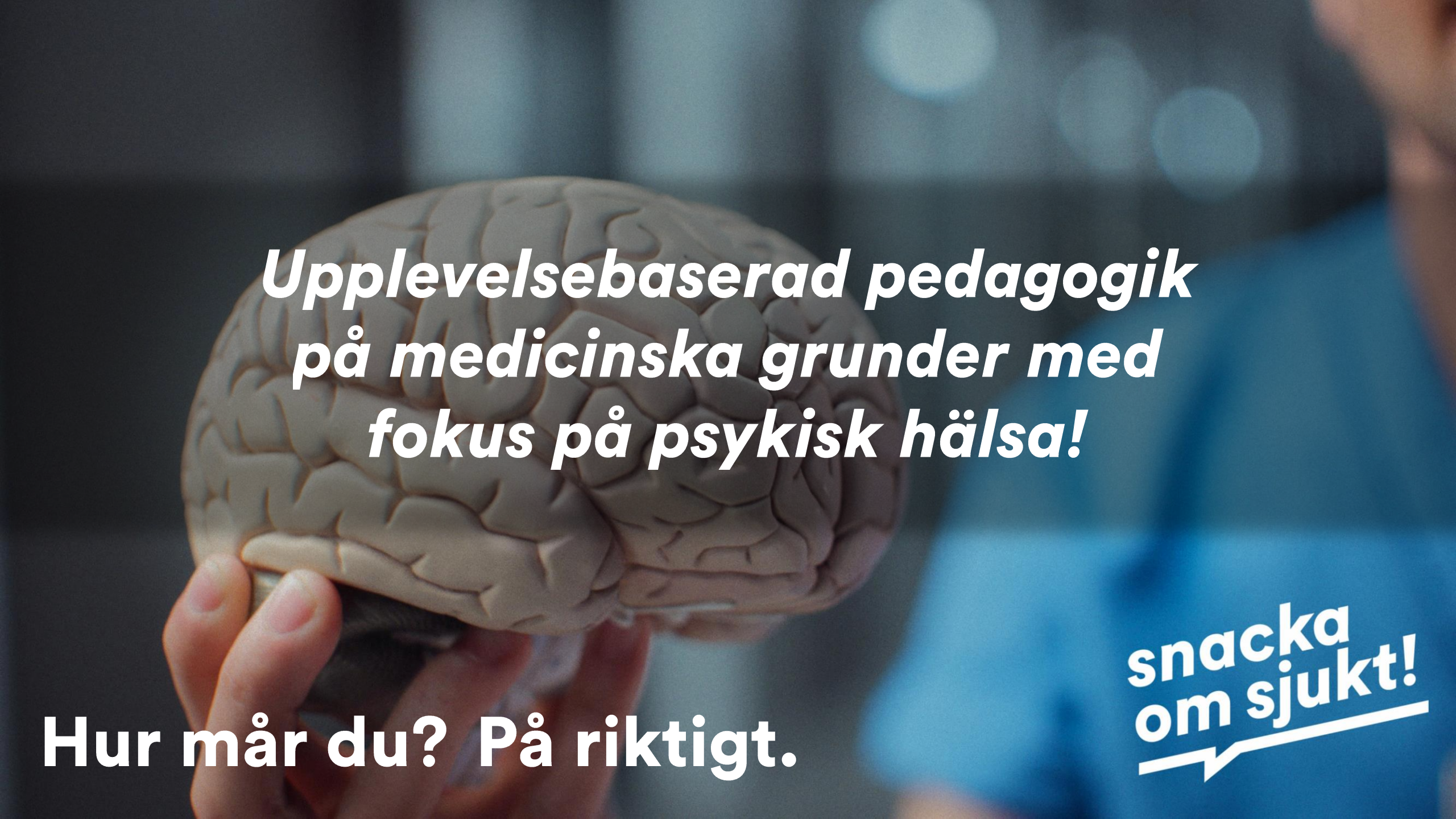
P

**r
i
o
r
i
t
e
r
a**

A person wearing blue scrubs is holding a realistic model of a human brain. The brain is light-colored with visible gyri and sulci. The person's hands are visible at the bottom, supporting the brain. The background is a blurred clinical setting with blue tones.

**Hur mår du?
På riktigt.**

**snacka
om sjukt!**

A person wearing blue scrubs is holding a realistic model of a human brain. The background is blurred, showing what appears to be a clinical or laboratory setting.

***Upplevelsebaserad pedagogik
på medicinska grunder med
fokus på psykisk hälsa!***

Hur mår du? På riktigt.

**snacka
om sjukt!**



*”Ingen minns vad du säger,
men alla minns vad du får
dem att känna”*

Hur mår du? På riktigt.

**snacka
om sjukt!**



Efraim Jovlund



Specialistläkare i allmänmedicin

med specialinriktning mot pedagogik och ledarskap

**snacka
om sjukt!**

Grundare, Snacka om sjukt!

- Årets Eldsjäl 2025, Ing-Marie Wieselgrens Stiftelse

Hur mår du? På riktigt.

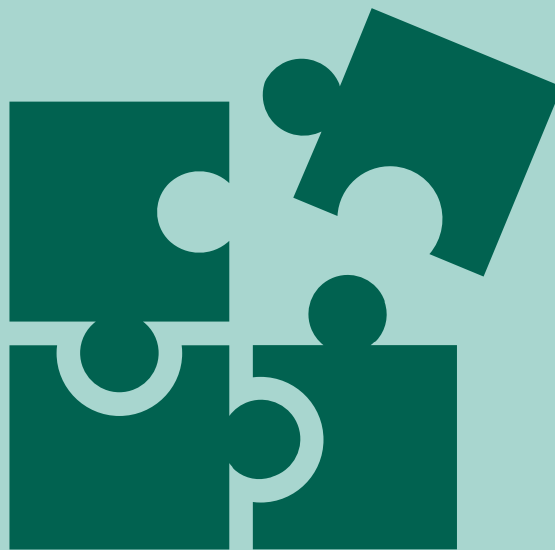
**snacka
om sjukt!**

Symptom

≠

sjukdom

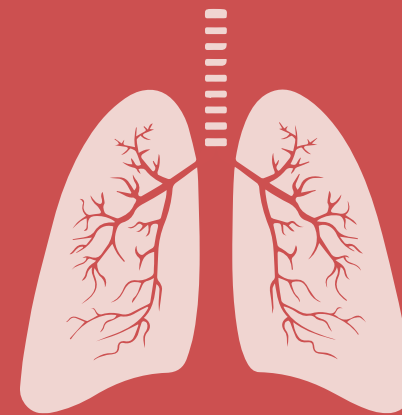
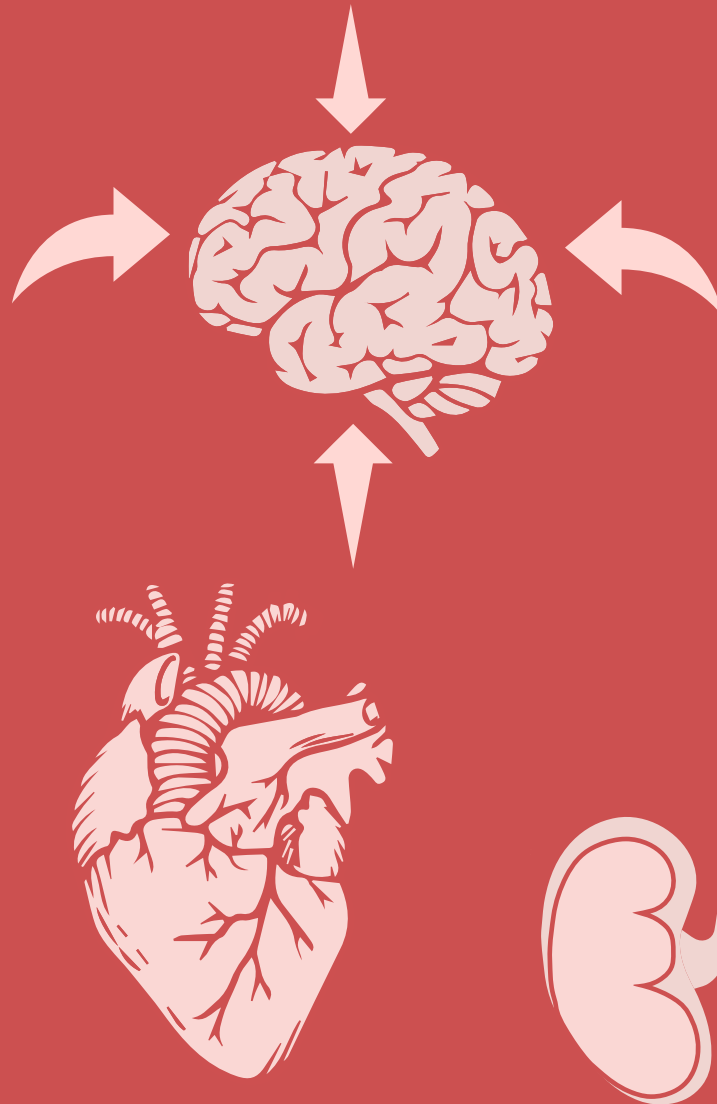
Symptom



snacka
om sjukt!

Vanliga symptom

- Yrsel
- Trötthet
- Illamående
- Huvudvärk
- Hjärtklappning
- Kallsvettning
- Bröstsmärta
- Magont



snacka
om sjukt!



snacka
om sjuk!

Ångest

= stress i förväg



Oro

Symptom

Sjukdomskänsla


snacka
om sjukt!

Kontroll!!!

Kontrollerad stress = stimulans

snacka
om sjukt!

Vad gör vi då?

Balans = 

Obalans → *Ändra beteende*

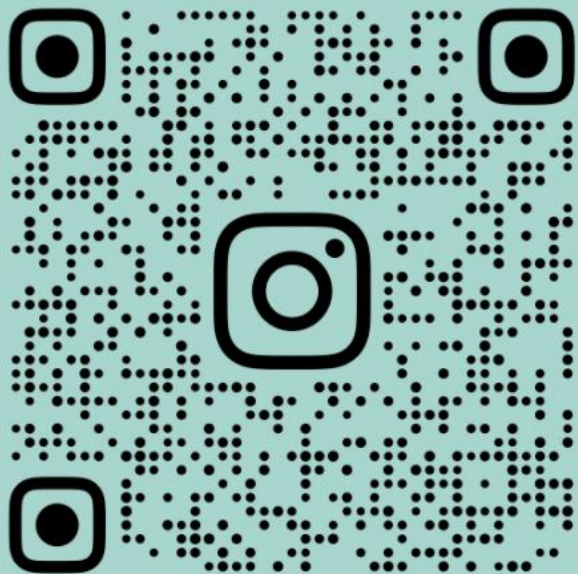
S K T H

**o
v
a**

**ä
k
a**

**r
ä
n
a**

**ä
n
g
a**



**snacka
om sjukt!**

www.snackaomsjukt.se

**S
n
a
c
k
a**

**Å
t
e
r
h
ä
m
t
n
i
n
g**

**P
r
i
o
r
i
t
e
r
a**



Snacka om sjukt!

- vad gör vi?

- Undervisningsevent
- Workshopmaterial
- Föräldrasnack!
- Företag & Organisationer

efraim@snackaomsjukt.se

www.snackaomsjukt.se

