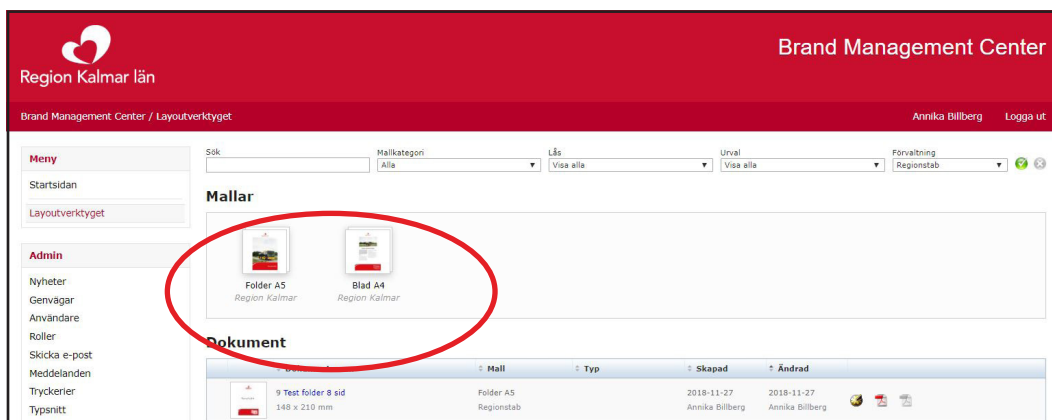
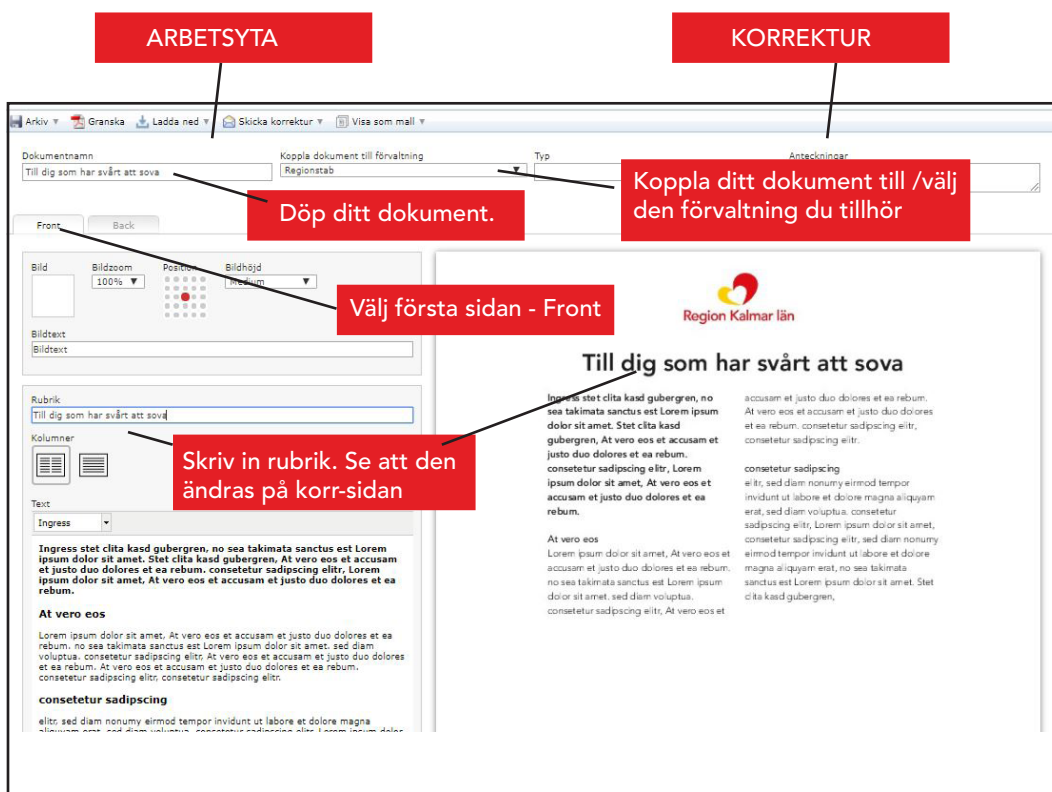


Layoutverktyget - instruktion A4



1) Välj vilken av mallarna du vill jobba i. A4-blad eller A5-folder. Vi startar med att titta på hur du gör A4-bladet:



2) Vänster sida i vertyget är ett formulär där du fyller i rubrik och klipper och klistra in din text. Du ser dina ändringar direkt på högersidan som är ett visningsläge/korrektur.

Region Kalmar län

Till dig som har svårt att sova

Vad innebär sömnsvårigheter?

Det är väldigt vanligt med sömnproblem, det förekommer hos en femtedel av alla män och en tredjedel av alla kvinnor. Svårigheter med sömnen beror vanligen på stress, men kan även bero på ångest, nedstämdhet och kroppsliga besvär. Det finns tre huvudfaktorer som påverkar sömnen. Det är 1) Hur länge vi har varit vakna sedan föregående sömnperiod, 2) Dygnsrytmen och vår inre biologiska klocka samt 3) Stress och aktiveringsnivån. Dålig sömn påverkar oftast det vakna tillståndet och det är vanligt att känna trötthet, irritation, nedstämdhet, värk i kroppen samt koncentrationssvårigheter. Sömnproblem leder ofta till oro och ökad stress, som i sin tur förvärrar sömnen, det blir alltså ofta en ond cirkel.

Att ta sömnmedicin ger ingen varaktig lösning på sömnsvårigheterna. För att sova bättre behöver du:

- Mer kunskap om normala sömnvanor.
- Lära känna dina egna vanor. Vad ger dig dålig sömn och vad kan du göra för att sova gott?
- Väga ändra dina vardagsrutiner
- Tålmod

Varför är det viktigt med sömn? När vi sover så går kroppen och hjärnan in i ett vilostånd där aktiveringsnivån, pulsen, kroppstemperaturen och blodtrycket sjunker. Det är ett tillfälle för kroppen och hjärnan att återhämta sig. Immunförsvaret är som mest aktivt när vi sover, det är därför vi sover mer när vi är sjuka.

blir alltså ofta en ond cirkel. Att ta sömnmedicin ger ingen varaktig lösning på sömnsvårigheterna. För att sova bättre behöver du:

- Mer kunskap om normala sömnvanor.
- Lära känna dina egna vanor. Vad ger dig dålig sömn och vad kan du göra för att sova gott?
- Väga ändra dina vardagsrutiner
- Tålmod

Varför är det viktigt med sömn? När vi sover så går kroppen och hjärnan in i ett vilostånd där aktiveringsnivån, pulsen, kroppstemperaturen och blodtrycket sjunker. Det är ett tillfälle för kroppen och hjärnan att återhämta sig. Immunförsvaret är som mest aktivt när vi sover, det är därför vi sover mer när vi är sjuka.

3) Utgå gärna från ett worddokument där du arbetat med din text innan. Markera texten, kopiera (Ctrl+C) och klistra in (Ctrl+V) i verktyget. Du kan naturligtvis skriva in din text direkt.

OBS - det ligger en markeringstext i dokumenten, en "Lorem Ipsum-text" som är en non-senstext som du ersätter med din egen text.

Region Kalmar län

Sömnadagbok och sovschema

Först och främst kan det vara bra att få lite bättre koll på sin sömn genom att föra sömnadagbok. Där kan man skriva när man lägger sig och går upp, om man tar någon tupplur på dagtid samt hur man tycker nattsömnen har varit, till exempel om man haft svårt att sova eller har vaknat flera gånger. Utifrån sömnadagboken kan man få en bättre överblick på sin sömn och sina sovanor.

Rutiner för sönggläende

Det är bra att hitta en rutin för sönggläende eftersom det så småningom blir en signal för dig att slappna av och sova. Det är individuellt vilken rutin som passar bäst, det är därför bra att utgå ifrån dig själv. Här följer några tips på sådant som kan vara bra rutiner för att gå och lägga sig:

- Gå igenom morgondagen tidigt på kvällen, inte när du har lagt dig.
- Gör en avslappningsövning.
- Dra ner på belysningen en eller ett par timmar innan det är dags att sova.
- Varva ned med en lugn avaktiverande aktivitet, till exempel dricka te och läsa, dock inte något som är alltför spännande.
- Lagg ner ungfår en halvtimme på direkta förberedelser som till exempel att borsta tänderna, byta om till pyjamas, dra ner rullgardin, ta av överkast och vädra en stund.
- Gör EN sak i taget. När du borstar tänderna, ägna dig helt och hållet åt det.

Rutiner för sönggläende

Det är bra att hitta en rutin för sönggläende eftersom det så småningom blir en signal för dig att slappna av och sova. Det är individuellt vilken rutin som passar bäst, det är därför bra att utgå ifrån dig själv. Här följer några tips på sådant som kan vara bra rutiner för att gå och lägga sig:

- Gå igenom morgondagen tidigt på kvällen, inte när du har lagt dig.
- Gör en avslappningsövning.
- Dra ner på belysningen en eller ett par timmar innan det är dags att sova.
- Varva ned med en lugn avaktiverande aktivitet, till exempel dricka te och läsa, dock inte något som är alltför spännande.
- Lagg ner ungfår en halvtimme på direkta förberedelser som till exempel att borsta tänderna, byta om till pyjamas, dra ner rullgardin, ta av överkast och vädra en stund.
- Gör EN sak i taget. När du borstar tänderna, ägna dig helt och hållet åt det.

1177 VÄRDGUIDEN

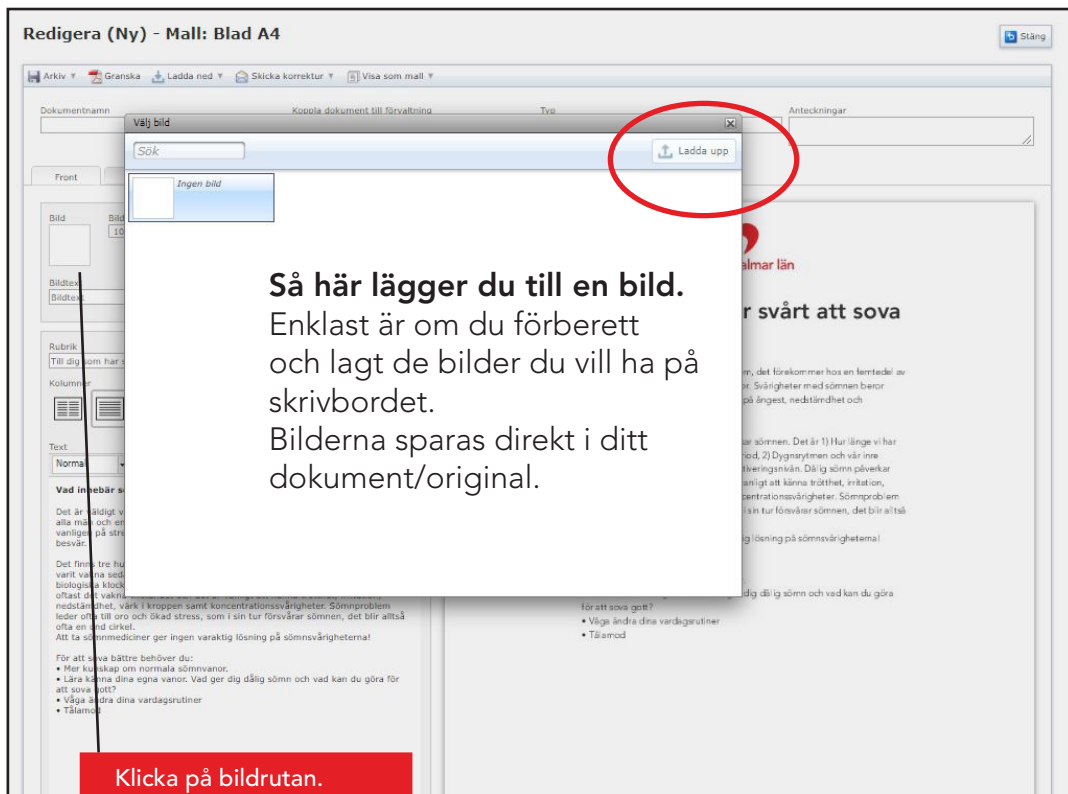
På 1177 se hittar du kontakttupplifter, e-tjänster och råd om vård och hälsa. Du kan också ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning. Öppet dygnet runt.

Region Kalmar län
Hälsocentralen Stora Staden
Växel 08 6644000 | regionkalmar.se | 1177.se

4) Gå till baksidan på ditt blad genom att välja "Back". Klistra eller skriv in din text på samma sätt som på framsidan.

Rutan "1177" ligger som standard. Du kan välja bort den genom att klicka ur den. Logga och adressfot i botten på sidan.

Skriv i avsändare - samma som din enhet heter i HSA-katalogen. På så vis är vi tydliga och våra patienter hittar lättare. Det är HSA-namnet som kommer med på alla våra kallelser.



Klicka på bildrutan.
 I dialogrutan som öppnas väljer du "Ladda upp".

5) Lägg till bilder i ditt dokument genom att klicka på bild och sedan "Ladda upp". Vårt layoutverktyg visar en ruta med "ingen bild". Det beror på att vi inte har lagt något bildbibliotek i själva verktyget. Funktionen med egen bildbank kommer att utvecklas framöver.

Bilden du laddar in lägger sig som MEDIUM-stor. Du kan välja LÅG eller HÖG som alternativ. (Bild på helsida läser du om lägre fram)

Du kan zooma in i din bild, men tänk då på att bildkvaliteten försämras.



Tänk på GDPR och upphovsrätt när du använder bilder

Använd bara bilder som du vet är OK att använda. Det är inte tillåtet att kopiera från webben. Fråga kommunikationsenheten om du är osäker.

Egna bilder: Tar du egna bilder måste personerna som är med på bild ge sitt samtycke. På Navet hittar du blankett för samtycke. Samtycket sparas ihop med bilden.

Bild helsida

Front Back

Bild Bildzoom 100% Position Bildhöjd Helsida

Bildtext
Bildtext

Rubrik
Till dig som har svårt att sova

Kolumner

Text
Normal

Vad innebär sömnsvårigheter?
Det är väldigt vanligt med sömnpåslag, det förekommer hos en femtedel av alla män och en tredjedel av alla kvinnor. Svårigheter med sömnen beror vanligen på stress, men kan även bero på ångest, nedstämdhet och kroppsliga besvär.

Väljer du bild på helsida flyttas din rubrik till flippen/botten längst ner och devisen "Tillsammans för ett friskare, tryggare och rikare liv" försvinner. Flippen kan inte vara tom på text.

Region Kalmar län

Till dig som har svårt att sova

Layoutverktyget - instruktion A5

st / Redigera Annika Billberg Logga ut

Redigera (Ny) - Mall: Folder A5 Stäng

Arkiv Granska Ladda ned Skicka korrektur Visa som mall

Dokumentnamn Koppla dokument till förvaltning Typ Anteckningar
Regionstab

4 sidor Framsida Flytta upp Flytta ned Visa som uppslag

Bild Bildzoom 100% Position

Rubrik
Huvudrubrik
Underrubrik

Välj antal sidor. Sortera ordningen med flytta upp och flytta ner-pilarna

Region Kalmar län

För att få en broschyr A5, väljer du antal sidor. De måste alltid vara jämna 4-sidor, så antingen 4, 8, 12 osv. Du kan också lägga till fyra sidor extra i efterhand. Genom att välja "Flytta upp" och "Flytta ner" kan du sortera ordningen på dina sidor.

777 får inte lämnas tomt.

Redigera (Ny) - Mall: Folder A5 Stäng

Arkiv Granska Ladda ned Skicka korrektur Visa som mall

Dokumentnamn: Till dig som har svårt att sova Koppla dokument till förvaltning: Regionstab Typ: Anteckningar:

8 sidor Framsida Flytta upp Flytta ned Visa som uppslag

Bild Bildzoom: 100% Position

Rubrik: Till dig som har svårt att sova
Underrubrik: Förbättra din sömn

Till dig som har svårt att sova

Förbättra din sömn

Huvudrubrik
Mellanrubrik

Förstasidan

Förstasidan kan vara ren utan bild med rubriken mitt på. Väljer du att fylla i rutan för "Mellanrubrik" försvinner devisen "Tillsammans för ett friskare, tryggare och rikare liv" i flippen och mellanrubriken lägger sig där i stället.

Väljer du bild på förstasidan blir den över hela sidan med rubriken i flippen:

Dokumentnamn: Till dig som har svårt att sova Koppla dokument till förvaltning: Regionstab Typ: Anteckningar:

8 sidor Framsida Flytta upp Flytta ned Visa som uppslag

Bild Bildzoom: 100% Position

Rubrik: Till dig som har svårt att sova
Underrubrik: Förbättra din sömn

Till dig som har svårt att sova

Huvudrubrik

Arkiv Granska Ladda ned Skicka korrektur Visa som mall

Dokumentnamn: Till dig som har svårt att sova Koppla dokument till förvaltning: Regionstab

8 sidor Sida 3 Flytta upp Flytta ned Visa som uppslag

Bild Bildzoom 100% Position Bildhöjd Hög (+20mm) Bildplacering Botten

Bildtext: Bildtext

Rubrik:

Kolumner:

Text: Normal


Hur länge behöver vi sova?
 Vuxna sover 6-9 timmar per dygn, med det finns stora individuella variationer. Det nyfödda barnet sover cirka 20 timmar per dygn. Sömnbahovet minskar successivt med åldern. Under tonåren ökar sömnbahovet tillfälligt på grund av den stora hormonutskrivningen som till stor del sker under sömnen.

När vi blir äldre har vi ett mindre sömnbahov och en ytligare sömn. Kvinnor kan märka denna förändring relativt plötsligt i samband med klimakteriet. Vi har också variationer över dygnet – en del av oss är morgonmänniskor, andra är kvällsmänniskor.

Hur länge behöver vi sova?
 Vuxna sover 6-9 timmar per dygn, med det finns stora individuella variationer. Det nyfödda barnet sover cirka 20 timmar per dygn. Sömnbahovet minskar successivt med åldern. Under tonåren ökar sömnbahovet tillfälligt på grund av den stora hormonutskrivningen som till stor del sker under sömnen.

När vi blir äldre har vi ett mindre sömnbahov och en ytligare sömn. Kvinnor kan märka denna förändring relativt plötsligt i samband med klimakteriet. Vi har också variationer över dygnet – en del av oss är morgonmänniskor, andra är kvällsmänniskor.

Bildtext



Välj bildhöjd och placering TOPP eller BOTTEN. Zomma och flytta på samma sätt som i A4-bladet

Bilder inne i broschyren:

Inne i broschyren kan du kombinera bild och text och välja om bilden ska ligga i toppen eller botten. Du kan också välja storlek (LÅG, MELLAN, HÖG eller HELSIDA)

Arkiv Granska Ladda ned Skicka korrektur Visa som mall

Dokumentnamn: Till dig som har svårt att sova Koppla dokument till förvaltning: Regionstab Typ: Anteckningar

8 sidor Sida 3 Flytta upp Flytta ned **Visa som uppslag**

Bild Bildzoom 100% Position Bildhöjd Hellsida Bildplacering Topp

Bildtext: Bildtext

Rubrik:

Kolumner:

Text: Mellanrubrik

Hur länge behöver vi sova?
 Vuxna sover 6-9 timmar per dygn, med det finns stora individuella variationer. Det nyfödda barnet sover cirka 20 timmar per dygn. Sömnbahovet minskar successivt med åldern. Under tonåren ökar sömnbahovet tillfälligt på grund av den stora hormonutskrivningen som till stor del sker under sömnen.

När vi blir äldre har vi ett mindre sömnbahov och en ytligare sömn. Kvinnor kan märka denna förändring relativt plötsligt i samband med klimakteriet. Vi har också variationer över dygnet – en del av oss är morgonmänniskor, andra är kvällsmänniskor.

Vad innebär sömnsvårigheter?

Vad innebär sömnsvårigheter?
 Det är ett begrepp som kan betyda olika saker. Det kan betyda att du har svårt att somna, att du vaknar flera gånger under natten eller att du inte sover tillräckligt länge. Det kan också betyda att du inte sover tillräckligt djupa sömner eller att du inte sover tillräckligt länge under dygnet.

Det finns många olika typer av sömnsvårigheter. De kan bero på olika saker som stress, ångest, depression, smärta eller andra sjukdomar. Det kan också bero på att du har en oregelbunden sömnrutin eller att du sover i ett otillräckligt lugnt och mörkt rum.

Om du har sömnsvårigheter kan det påverka din hälsa och ditt liv. Du kan känna dig utmattad och stressad, ha svårt att koncentrera dig och ha svårt att komma ihåg saker. Det kan också påverka dina relationer och ditt arbete.

Om du har sömnsvårigheter kan det vara bra att prata med en läkare eller en psykolog. De kan hjälpa dig att hitta orsaken till dina sömnsvårigheter och ge dig råd om hur du kan förbättra din sömn.


Det finns också olika typer av sömnsvårigheter. De kan vara tillfälliga eller kroniska. De kan också vara förknippade med andra sjukdomar som depression eller ångest.

Om du har sömnsvårigheter kan det vara bra att prata med en läkare eller en psykolog. De kan hjälpa dig att hitta orsaken till dina sömnsvårigheter och ge dig råd om hur du kan förbättra din sömn.

Det finns också olika typer av sömnsvårigheter. De kan vara tillfälliga eller kroniska. De kan också vara förknippade med andra sjukdomar som depression eller ångest.

Om du har sömnsvårigheter kan det vara bra att prata med en läkare eller en psykolog. De kan hjälpa dig att hitta orsaken till dina sömnsvårigheter och ge dig råd om hur du kan förbättra din sömn.

Bildtext



Väljer du "Visa uppslag" får du lättare översikt hur din broschyr blir. Framför allt viktigt om du har fler än fyra sidor.

En helsidesbild gör din layout luftigare och mer lättläst, speciellt om du har fler än fyra sidor.

Dokumentnamn: Till dig som har svårt att sova | Koppla dokument till förvalkning: Regionstab | Typ: | Anmärkningar:

Bakgrundsdesign: 8 sidor | Baksida | Flytta upp | Flytta ned | Visa som uppslag

Rubrik: Rubrik

Text: Ingress

Ingress stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Stet clita kasd gubergren, At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. consetetur sadipscing elitr, Lorem ipsum dolor sit amet, At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum.

At vero eos
Lorem ipsum dolor sit amet, At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. sed diam voluptua. consetetur sadipscing elitr, Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. consetetur sadipscing elitr, consetetur sadipscing elitr.

consetetur sadipscing
elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. consetetur sadipscing elitr, Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Stet clita kasd gubergren.

Förvaltning/Avdelning: Förvaltning/Avdelning

Tryckort och utgivningsår (Måste anges): Västervik, 2018 Utgåva 1 | Kalle Karlsson

Fyll i din enhets namn. Fyll i tryckort och årtal, gärna också namn på den som ansvarar för innehållet.

Baksidan folder

Rubrik

Ingress stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Stet clita kasd gubergren, At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. consetetur sadipscing elitr, Lorem ipsum dolor sit amet, At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum.

At vero eos
Lorem ipsum dolor sit amet, At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. sed diam voluptua. consetetur sadipscing elitr, Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. consetetur sadipscing elitr, consetetur sadipscing elitr.

consetetur sadipscing
elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. consetetur sadipscing elitr, Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Stet clita kasd gubergren.

1177 VÄRDGUIDEN

På 1177.se hittar du kontaktoppgifter, e-tjänster och råd om vård och hälsa. Du kan också ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning. Öppet dygnet runt.

Region Kalmar län
Förvaltning/Avdelning
Växel 0480-840 00 | regionkalmar.se | 1177.se

Baksidan på broschyren (oavsett antal sidor) innehåller samma informationsruta om 1177.se som A4-bladet. Du kan välja bort den om det behövs. Fyll i din enhets namn så den hamnar i adressfoten.

Här ska du också fylla i "Tryckort och årtal". Du kan även fylla i namn på den eller de som står bakom innehållet. Den texten hamnar längs med kanten i övre högra hörnet.

Se korrektur - spara dokument

Redigera (Ny) - Mall: Folder A5

Arkiv | Granska | Ladda ned | Skicka korrektur | Visa som mall

Dokumentnamn: Till dig som har svårt att sova

Bakgrundsdesign: 8 sidor | Baksida | Flytta

Rubrik: Rubrik

Text: Ingress

Ingress stet clita kasd gubergren, n dolor sit amet. Stet clita kasd guber dolores et ea rebum. consetetur sad At vero eos et accusam et justo duo

At vero eos

Skicka korrektur

Till: [Redigerat område]

Kopia: [Redigerat område]

Ämne: Korrektur

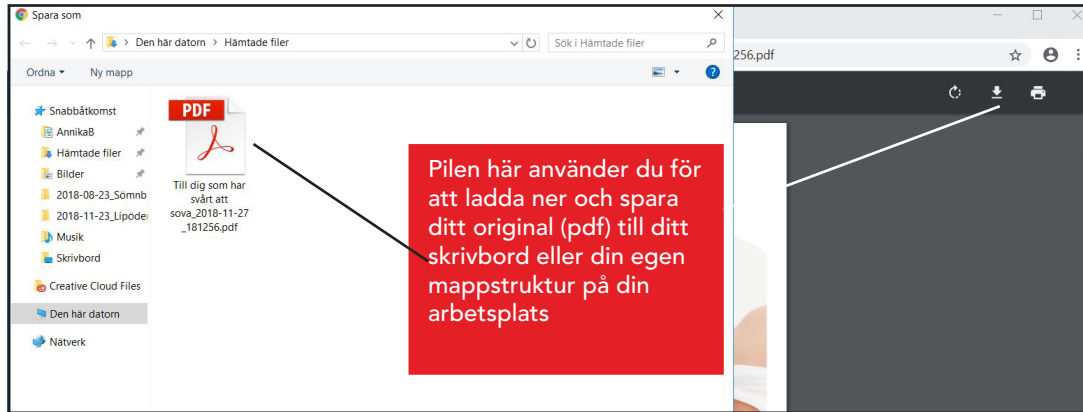
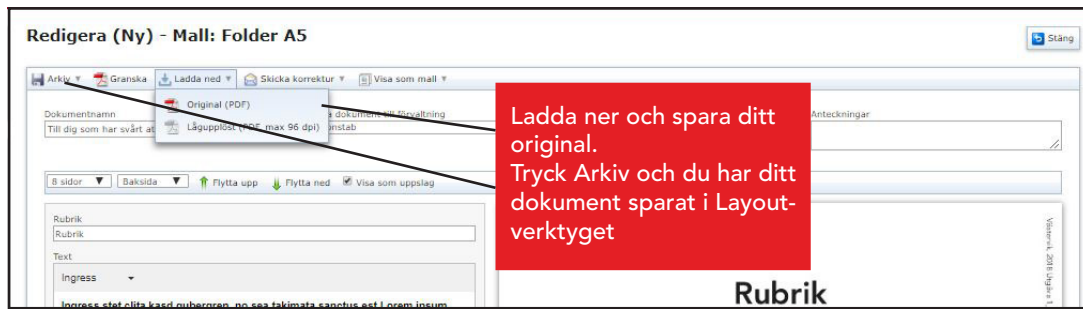
Meddelande: [Redigerat område]

Spara & skicka

Ingress stet clita kasd g
Lorem ipsum dolor sit a
et accusam et justo duo

Skicka korrektur till..

Om du vill att någon annan ska granska och läsa korrektur kan du skicka din fil direkt från vekttyget. Observera att det blir en lågupplöst pdf - den ska *inte* sparas och användas som original. Det är bara en titt-version.



Ladda ner och spara

Använd nedladdningssymbolen som är en pil uppe till vänster. PDF-filen sparar du sedan som vanligt i din mappstruktur för din arbetsplats.

Tryck Arkiv och din fil sparar i Layoutverkyget.

OBS! Du ska ha valt förvaltning/tillhörighet i början och döpt din fil då du skapade dokumentet så att den sparar på rätt plats i layoutverkyget.

Frågor eller synpunkter

Har du frågor eller synpunkter - hör av dig till kommunikationsenheten.

Helst via e-post på patientinformation@ltkalmar.se.