

Primärvårdens hälsoenhet

Vi hjälper dig med levnadsvanorna



Vårt utbud

Vi har kompetensen du söker för kost, matvanor, fysisk aktivitet, alkohol, narkotika, tobak och spel om pengar. I denna broschyr kan du läsa mer om vad vi kan erbjuda dig.

Kost och matvanor

Vi kan hjälpa dig som behöver råd, stöd eller kostbehandling för att tillgodose det grundläggande behovet av energi och näring. Vi kostbehandlar en rad olika sjukdomstillstånd t.ex. diabetes typ 2, övervikt, fetma, undernäring, KOL, IBS eller diagnostiserad glutenintolerans och andra mag- och tarmbesvär.

Vi erbjuder också råd, stöd och behandling redan innan sjukdom har uppstått. Hos oss kan du få stöd att förebygga ohälsa genom att förändra ohälsosamma matvanor.

Fysisk aktivitet

Vi kan hjälpa dig som är otillräckligt fysiskt aktiv att komma igång med fysisk aktivitet. Vi utgår utifrån dina förutsättningar och i kontakten med oss är du delaktig för att skapa mål som är viktiga för dig. Du erbjuds kontinuerliga uppföljningar.

Vi tar emot dig som har fått Fysisk aktivitet på recept (FaR®). Flera inom vården kan förskriva FaR

Vi träffar dig som är färdigbehandlad i sjukvården och som klarar friskvårdens anpassade utbud. Vi anordnar inga egna aktiviteter utan lotsar dig till lämplig aktör eller för träning på egen hand.

Alkohol

Vi erbjuder dig råd, stöd och behandling när du vill förändra din alkoholkonsumtion. Vi inleder alltid med en kartläggning för att fånga ditt behov, målsättning och för att kunna individanpassa stödet du behöver under behandlingen. Vi erbjuder flera olika behandlingsalternativ och eftersträvar alltid att hitta något som passar dig.

Narkotika

Vi erbjuder dig stöd för att sluta använda droger. Vi värdesätter att finnas tillgängliga i ett tidigt skede, redan vid oro eller misstanke om narkotikaanvändande. Vi har många års erfarenhet av att möta ungdomar och föräldrar, ibland räcker det med en kort stödinsats för att fungera som individ eller familj. Vid oro eller misstanke om narkotikaanvändning kan våra drogtester fungera som ett bra komplement till samtal.

Tobak

Vi erbjuder gruppbehandling till dig som önskar bli tobaksfri. Behandlingen leds av våra diplomerade tobaksavvänjare och innefattar förberedelse, genomförande och uppföljning av ditt tobaksstopp. Du får stöd och strategier för att öka dina chanser att förbli tobaksfri.

Spel om pengar

Vi erbjuder råd, stöd och behandling till dig som spelar om pengar och önskar bli spelfri. Genom behandlingens olika delar får du redskap att på egen hand förebygga återfall.

Kontakta oss

På Primärvårdens hälsoenhet finns flera olika professioner, tillsammans kan vi möta dina behov med mycket kompetens och stor erfarenhet. När du har bestämt dig att kontakta oss är vår målsättning är att kunna möta ditt behov med en hög tillgänglighet.

Vi erbjuder dig individuellt anpassade råd och behandling utifrån dina behov, förutsättningar och förmåga. Vi ger dig kunskap och stöd till att genomföra dina förändringar och följer upp din behandling efter behov.

Vi har fokus på dig och den förändring du vill göra, men vi vet också att partner eller familj är viktiga resurser- de är varmt välkomna att följa med vid besöket.

Välkommen att boka din tid hos oss!

Flera av våra tjänster kan direktbokas i webtidbok på www.1177.se
sök upp oss under mottagningar

Du kan också nå oss på tel: 0470-59 22 90

Har någon annan i vården remitterat dig till oss
så kontaktar vi dig för att boka tid.

Vårdpersonal Vi tar emot remisser för samtliga delar i vårt utbud,
ställ din remiss till Primärvårdens Hälsoenhet Växjö/ Ljungby

Primärvårdens Hälsoenhet
Norrgatan 15
352 31 Växjö
0470 59 22 90
www.1177.se