

Mer information om hälsosamtalet

Hälsosamtalet är gratis och det tar ungefär en timme. Under besöket mäts blodtryck, vikt, längd och midjemått. Dessa värden, tillsammans med svar på blodprov och dina svar på frågorna om din hälsa, ger dig en personlig hälsokurva som du får med dig hem tillsammans med en plan.

Läs mer om hälsosamtal på 1177.se, via QR-koden hittar du information om hälsosamtalet på flera språk:



1177



Hälsosamtal för 50-åringar



1177



Vi vill hjälpa dig att göra medvetna val för din hälsa! Därför erbjuds alla 50-åringar i Kronoberg ett hälsosamtal på sin vårdcentral.

Hälsosamtalen kan vara till nytta för dig oavsett om du känner dig fullt frisk eller har en sjukdom. Samtalet utgår från dig, dina vanor och dina förutsättningar.

Under samtalet erbjuds du råd och stöd som anpassas till din livssituation. Även små förändringar kan göra stor skillnad för din hälsa.

Så går det till

1. Under året kommer du få en telefontid hemskickad av oss.
2. En sjuksköterska ringer dig på denna tid för att berätta mer om hälsosamtalen och boka in en tid för hälsosamtal som passar dig. Du får möjlighet att ställa frågor. Telefonsamtalen tar cirka 20 minuter.
3. När du har tackat ja till hälsosamtalen och ni har bokat en tid, kommer du att få svara på frågor om din hälsa. Du hittar frågorna i ett personligt meddelande när du loggar in på 1177.se.
4. Du lämnar blodprov på din vårdcentral senast en vecka före ditt hälsosamtal. Under telefonsamtalen får du information om hur provtagningen kommer gå till.
5. Hälsosamtalen har du tillsammans med en sjuksköterska på din vårdcentral.
6. Du väljer själv om du önskar råd och stöd till förändring.

Vill du redan nu boka in ditt hälsosamtal gör du det genom att kontakta din vårdcentral.

Provtagning före hälsosamtalen

Du lämnar blodprov på vårdcentralen före ditt hälsosamtal. Blodprovet visar värden av blodsocker och kolesterol. Höga värden av blodsocker och kolesterol kan öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Blodprovet tas fastande, vilket innebär att du inte får äta eller dricka efter klockan 22 kvällen före provtagningen. *Om du har mediciner går det bra att ta dem med ett litet glas vatten.*

Du kan göra mycket för din hälsa

Din hälsa är viktig. Du kan ligga steget före flera vanliga sjukdomar genom hälsosamma vanor i din vardag. Tacka ja till erbjudandet om ett hälsosamtal på din vårdcentral, så kan vi tillsammans prata om just din hälsosituation.

Hur tänker du kring din hälsa? Vad är viktigt för att du ska må bra? Finns det något du skulle vilja göra mer av? Finns det något som du skulle behöva göra mindre av?

Vår hälsostatus påverkar livet i stort och att avsätta tid för sig själv för att prata om sin hälsa och sina levnadsvanor är värdefullt för många.

Många vanliga sjukdomar är kopplade till våra levnadsvanor. Genom att röra på oss regelbundet, äta hälsosamt, avstå tobak och vara försiktig med vår alkoholkonsumtion kan vi minska risken för hjärtinfarkt, stroke och cancer.

Andra faktorer som håller oss friska är goda relationer, att ta oss tid till återhämtning och en god sömn.