



Hälsosamtal för 40-åringar i Skåne

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 hälsosamtal på din vårdcentral!

Hur tänker du kring din hälsa? Många vanliga sjukdomar är kopplade till våra levnadsvanor. Genom att röra på dig regelbundet, äta hälsosamt, avstå tobak och vara försiktig med din alkoholkonsumtion kan du minska risken för hjärtinfarkt, stroke och cancer. Det är också viktigt att ta hand om relationer, ha tid till återhämtning och en god sömn.

För dig som fyller 40 år under 2020

Vi vill hjälpa dig att göra medvetna val för din hälsa! Därför erbjuds nu hälsosamtal för 40-åringar på elva vårdcentraler i Skåne under 2020. Region Skåne arbetar för att alla vårdcentraler i Skåne ska kunna erbjuda hälsosamtal för 40-åringar under 2021.

Hälsosamtalen kan vara till nytta för dig oavsett om du känner dig fullt frisk eller har en sjukdom. Under samtalen 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. Din vårdcentral ringer dig för att berätta mer om hälsosamtalen och boka in en tid för hälsosamtal som passar dig.
2. När du har tackat ja till hälsosamtalen, kommer du att få svara på frågor om din hälsa. Du hittar frågorna i ett personligt meddelande när du loggar in på 1177.se.
3. Du lämnar blodprov på vårdcentralen senast en vecka före ditt hälsosamtal.
4. Du har hälsosamtalen med utbildad samtalsledare på din vårdcentral.
5. Du väljer själv om du önskar råd och stöd till förändring.

Provtagning av blodprov 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. Det innebär att du inte får äta eller dricka efter kl 22 kvällen före provtagningen. Om du har mediciner går det bra att ta dem med ett litet glas vatten.

Mer information om hälsosamtalen

Hälsosamtalen 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 hälsa ger dig en personlig hälsokurva som du får med dig hem.

Du som tackar ja till hälsosamtalen kan också delta i ett forskningsprojekt. Projektet arbetar för att förbättra hälsan hos befolkningen i Sverige. Hälsosamtalen kommer inte ta längre tid om du deltar i forskningsprojektet.

Du hittar mer information om hälsosamtal för 40-åringar i Skåne på 1177.se. Sök på *hälsosamtal* på 1177.se