

## Hjälp till att förbättra folkhälsan

Du som tackar ja till hälsosamtalet kan också delta i ett forskningsprojekt. Genom att delta i projektet kan du bidra till forskningen om folkhälsan, till exempel för att förebygga och behandla allvarliga sjukdomar i framtiden.

Om du vill vara med behöver du godkänna att dina uppgifter och provresultat används i forskningen. Dina resultat hanteras enligt de lagar som finns om sekretess. Forskningen är godkänd av Etikprövningsmyndigheten. Hälsosamtalet kommer inte ta längre tid om du deltar i forskningsprojektet.

### Så här gör du

Logga in på [1177.se](https://1177.se) och läs mer om forskningsprojektet. Du hittar informationen tillsammans med frågorna som du får när du tackat ja till ditt hälsosamtal.

Skriv sedan under den medskickade blanketten för samtycke till forskning. Ta med dig blanketten när du lämnar blodprov veckan innan ditt hälsosamtal. Ibland kan du få lämna extra rör med blod. Blodproverna lagras i Region Skånes biobank.



# Hälsosamtal 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 hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och cancer. Det är också viktigt att ta hand om relationer, ha tid till återhämtning och en god sömn.

## För dig som fyller 50 år

Vi vill hjälpa dig att göra medvetna val för din hälsa! Därför erbjuds hälsosamtal för 50-åringar på vårdcentraler i Skåne.

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 hittar mer information om hälsosamtal för 50-åringar i Skåne på 1177.se. Sök på **hälsosamtal** på 1177.se



Scanna QR-koden med din mobil för att komma direkt till "Hälsosamtal för 50-åringar i Skåne" på 1177.se

---

Dina uppgifter från hälsosamtalen registreras i Region Skånes kvalitetsregister för hälsosamtal som också hanterar inbjudan till hälsosamtalen. Du kan ta del av den information som finns om dig. Du kan också säga nej till att dina uppgifter registreras och de uppgifter som redan finns kan du begära ska raderas.

Vill du veta mer? Prata med din vårdgivare eller läs mer om nationella kvalitetsregister på 1177.se