

## Närhälsan vårdcentraler och hälsoenheten

Lerum, Gråbo, Floda, Sörhaga, Ängabo och Sollebrunn

# Frågor och svar: Riktat hälsosamtal

## Varför får jag en inbjudan till ett hälsosamtal?

Just nu genomförs ett projekt vid Närhälsans vårdcentraler i Lerum, Gråbo, Floda, Sörhaga, Ängabo och Sollebrunn tillsammans med Hälsoenheten.

Projektet innebär att ett slumpmässigt urval av listade invånare som fyller 50 i år erbjuds ett riktat hälsosamtal på sin vårdcentral.

Inbjudan skickas digitalt via 1177 e-tjänster eller per post. Du anmäler dig i 1177 e-tjänster eller via telefon: 073-5616982.

## Vad ingår i ett riktat hälsosamtal?

Hälsosamtalen utgår från "det den svenska modellen för riktade hälsosamtal" som är ett evidensbaserat arbetssätt. Syftet är att främja hälsa och minska risken för sjukdom och ohälsa. Särskild uppmärksamhet riktas åt frisk- och riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2. Du är välkommen oavsett om du känner dig helt frisk, har en sjukdom eller upplever andra besvär.

Följande delar ingår:

### Provtagning

Blodsocker, blodfetter, blodtryck, puls, längd, vikt och midjemått.

### Frågeformulär

Frågor om din hälsa, levnadsvanor och livssituation som du besvarar inför hälsosamtalet digitalt via 1177 e-tjänster eller på papper.

### Hälsosamtal

Besöket kan genomföras digitalt i appen "Närhälsan Online" eller som ett fysiskt besök på vårdcentralen. Tolk kan bokas. Hälsosamtalet tar 45-60min och utgår från dina egna tankar om din hälsa, frågeformuläret och provsvaren.

### Uppföljning

Uppföljande provtagning genomförs vid behov. Om du har en önskan om att förändra en eller flera levnadsvanor för att bibehålla eller förbättra din hälsa så kan vi vägleda till stöd.

## Hur går provtagningen till?

I samband med hälsosamtalet tas följande prover och mätvärden: blodsocker, blodfetter, blodtryck, puls, längd, vikt och midjemått. Det är inte möjligt att lägga till andra prover.

Det går bra att genomföra ett hälsosamtal utan att ta prover, men det är inte möjligt att ta prover utan att genomföra ett hälsosamtal.

Du behöver inte fasta inför provtagningen, men du bör avstå från att använda nikotinprodukter, dricka kaffe och ägna dig åt tyngre fysisk ansträngning 60minuter innan ditt besök. Om du tar läkemedel regelbundet ska du ta dessa som vanligt.

Om du någon gång under de senaste tre månaderna kontrollerat ovan nämnda värden på vårdcentralen så genomförs ingen ny provtagning vid hälsosamtalet.

## Vad kostar det att genomföra hälsosamtal?

Ett riktat hälsosamtal inklusive provtagning kostar 230 kr (provtagning 50 kr + hälsosamtal 180 kr). Frikort gäller inte.

## Hur ombokar eller avbokar jag en tid?

Om du vill omboka eller avboka en tid kontaktar du Närhälsans Hälsoenhet direkt på telefon: 073-5616982. Det går också bra att kontakta din vårdcentral.

Om du inte kommer på en bokad tid utan att ha meddelat oss senast 24h innan besöket, debiteras du en avgift för uteblivet besök.

## Hur hanterar ni uppgifter om mig som deltagare?

Vi hanterar dina personuppgifter i enlighet med Dataskyddsförordningen (GDPR) och Patientdatalagen. Provsvar och svaren från ditt frågeformulär dokumenteras i din journal hos Närhälsan. Du kan läsa mer om hur vi hanterar dina personuppgifter på: [www.vgregion.se/om-vgr/personuppgifter](http://www.vgregion.se/om-vgr/personuppgifter)