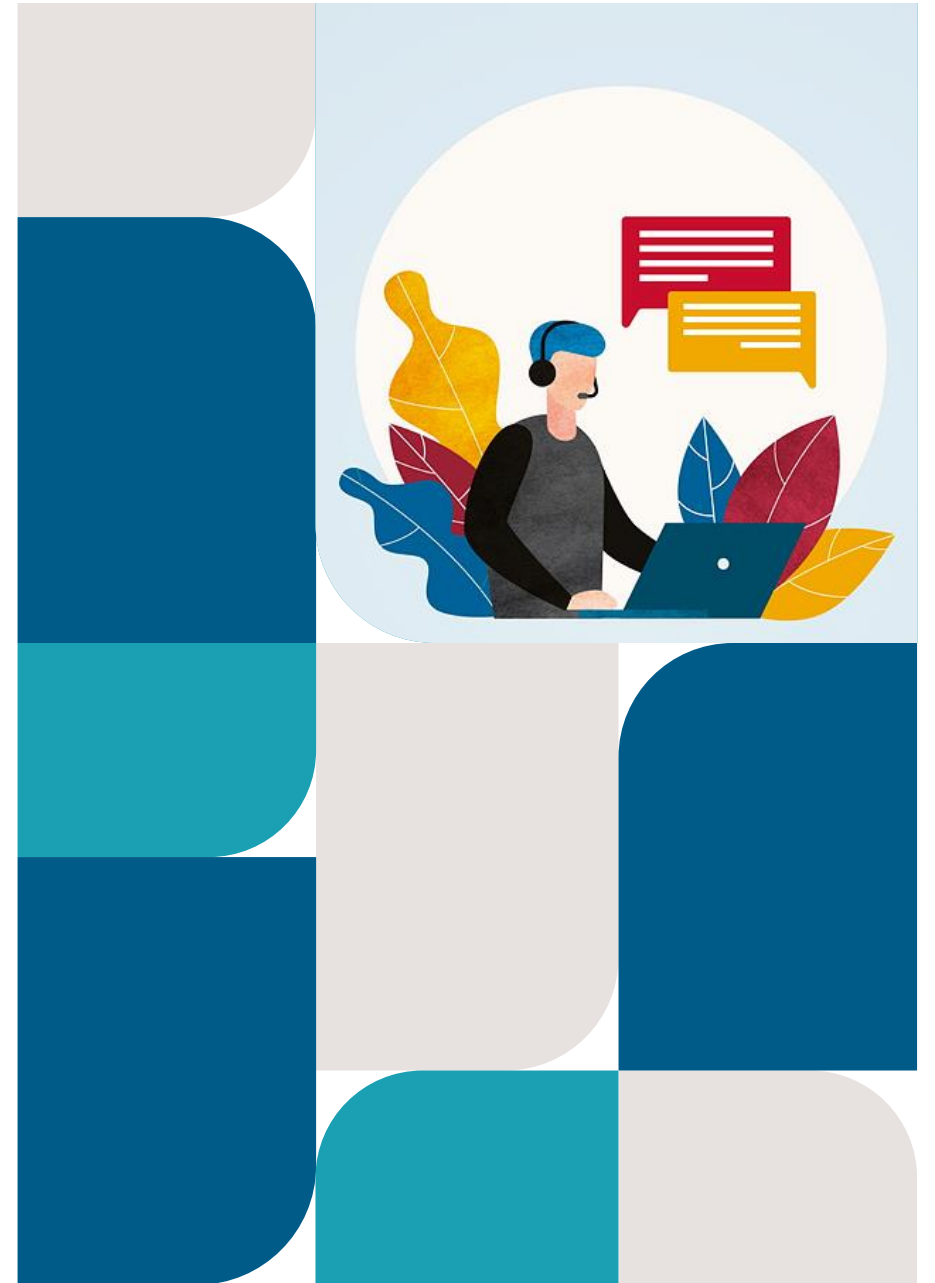


Hälsocoach online

Ett kostnadsfritt personcentrerat stöd för invånare som vill förbättra sina levnadsvanor





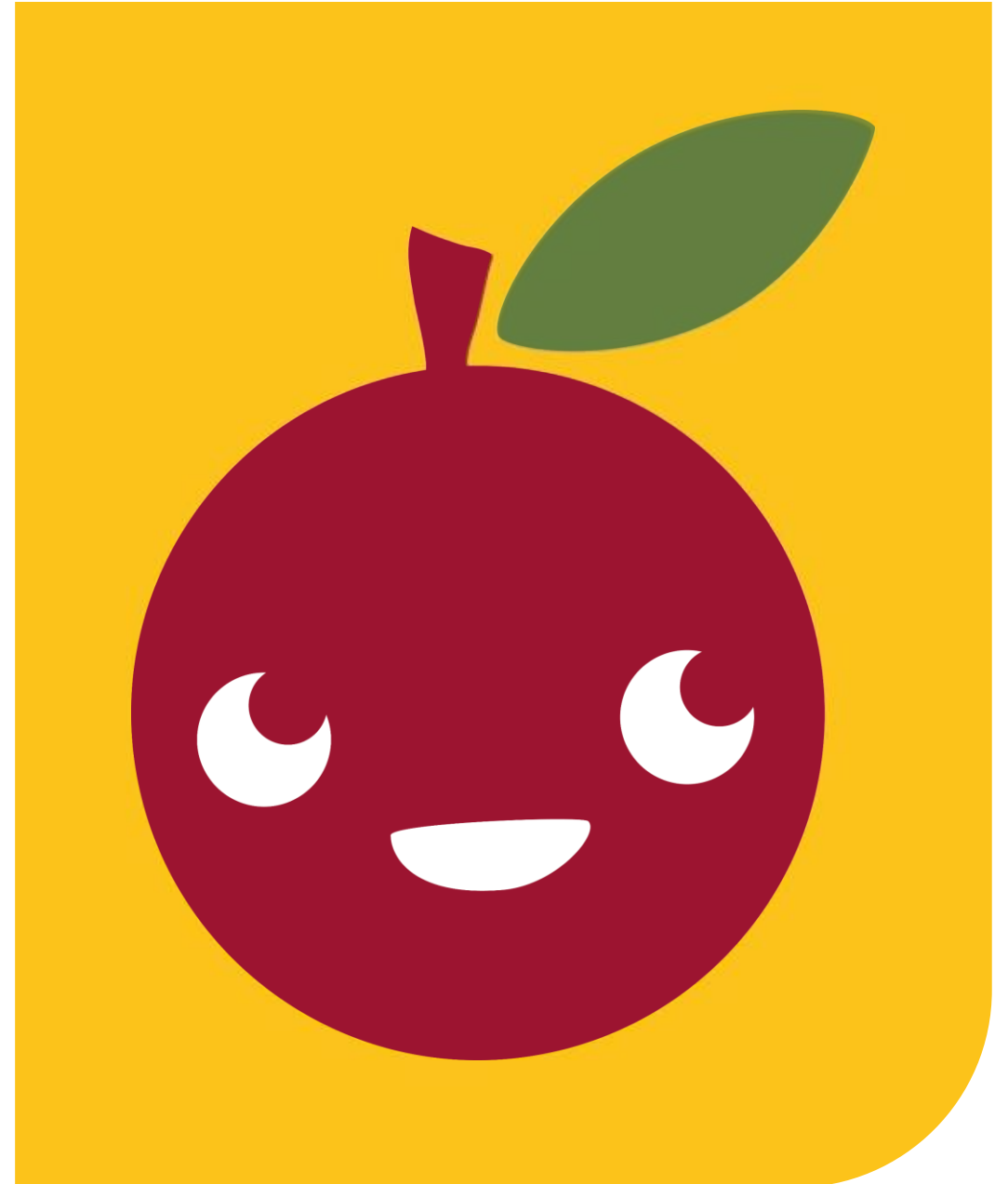
Hälsocoach online



Sedan 2017

Matkassen

- Bra mat för hälsa, miljö och plånbok
- Receptbank på webben skapad av dietister
- Veckomenyer med färdiga inköpslistor
- Tips för olika skeden i livet
- Utgår från Livsmedelsverkets kostråd





vgregion.se/matkassen



Pålägg



Soppor



Såser och röror



Frukost

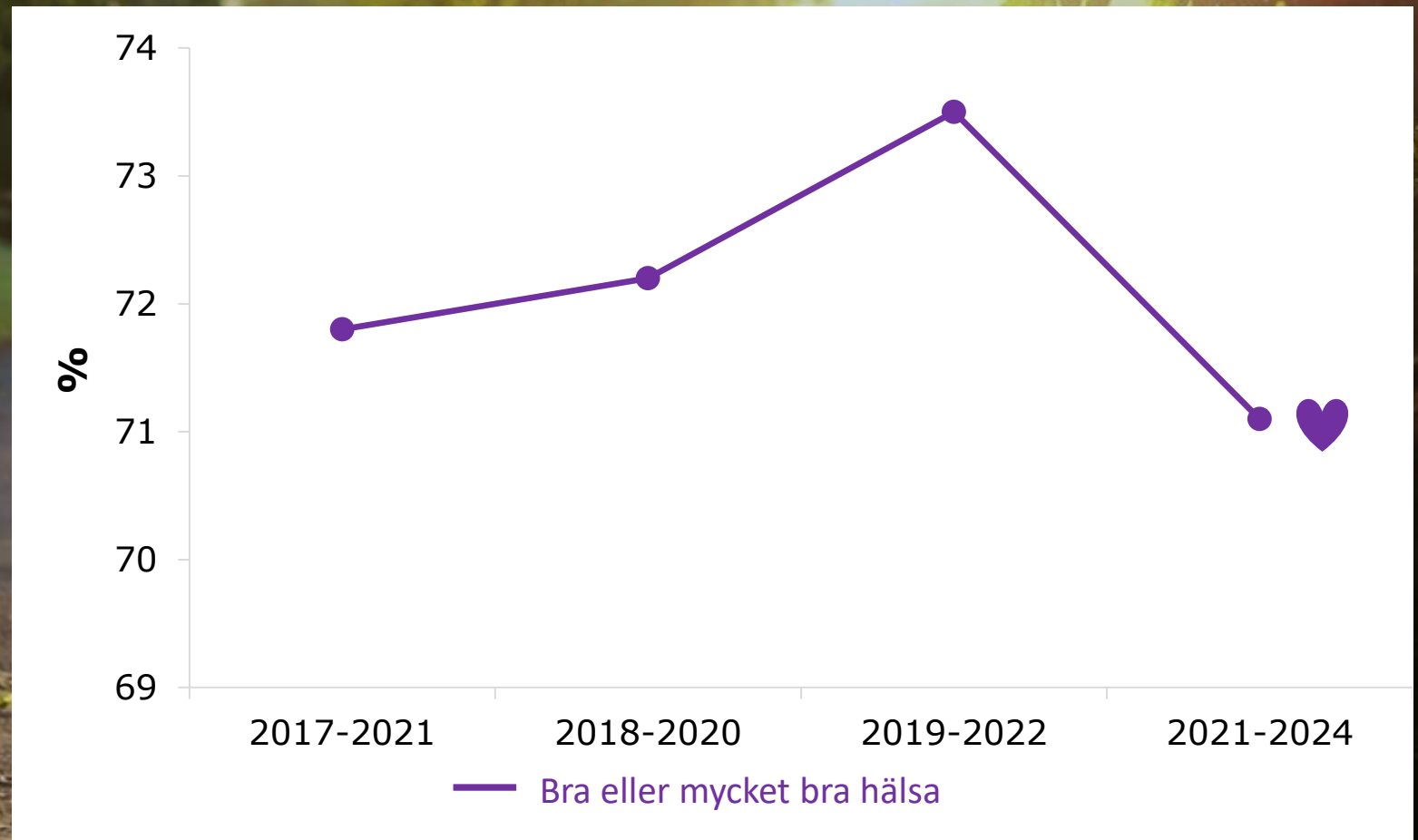


Lunch och middag

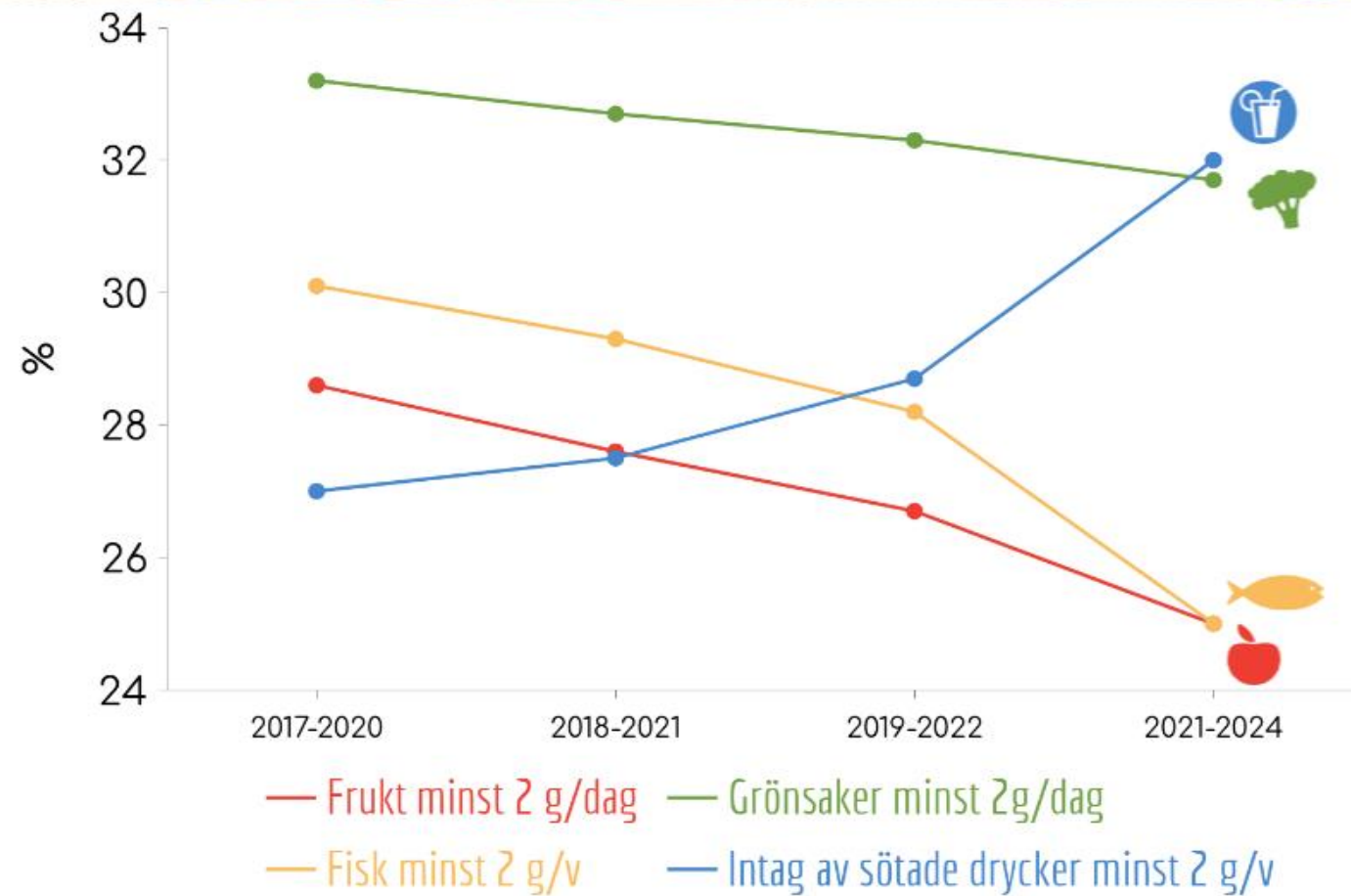


Mellanmål

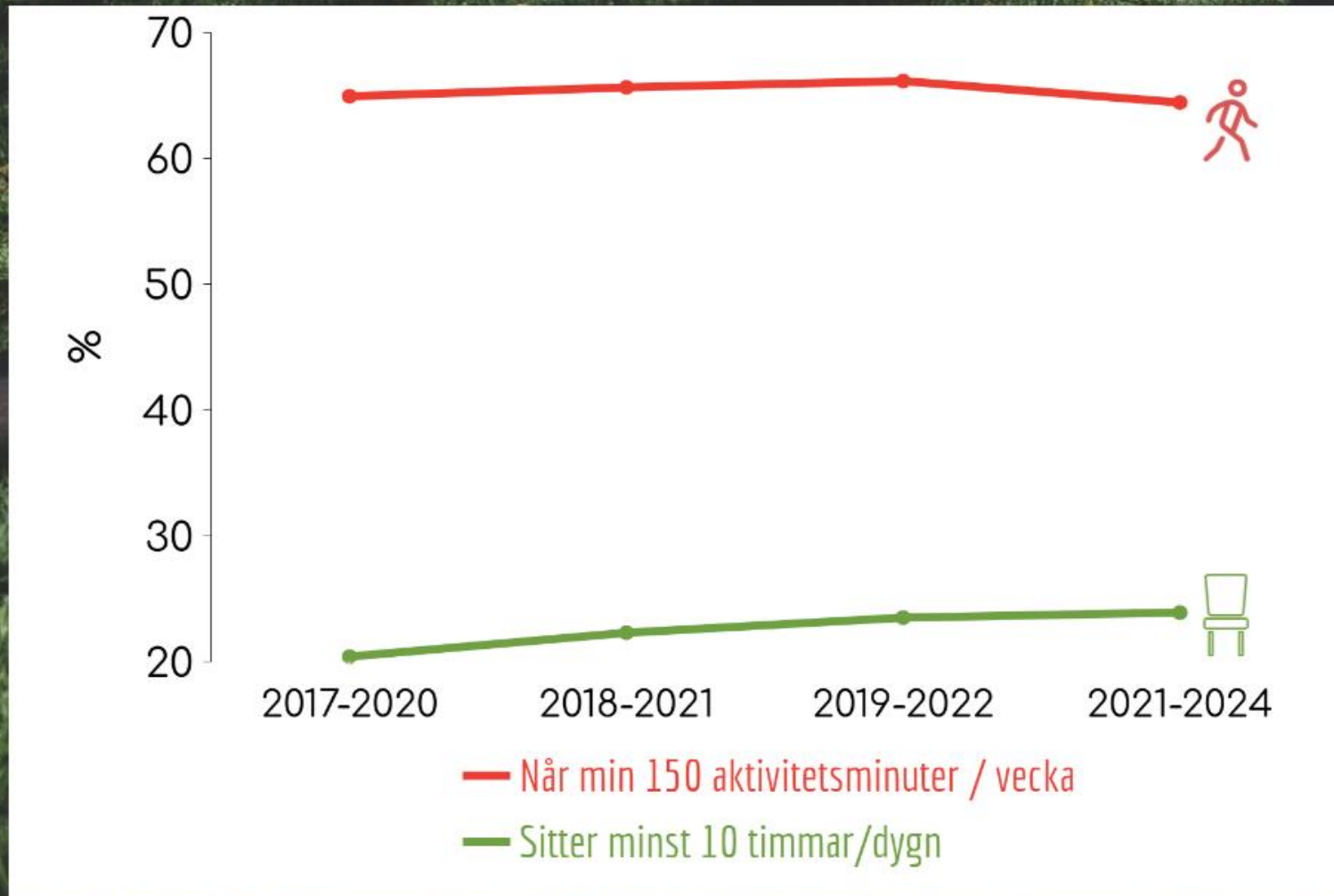
Färre upplever sig ha god hälsa



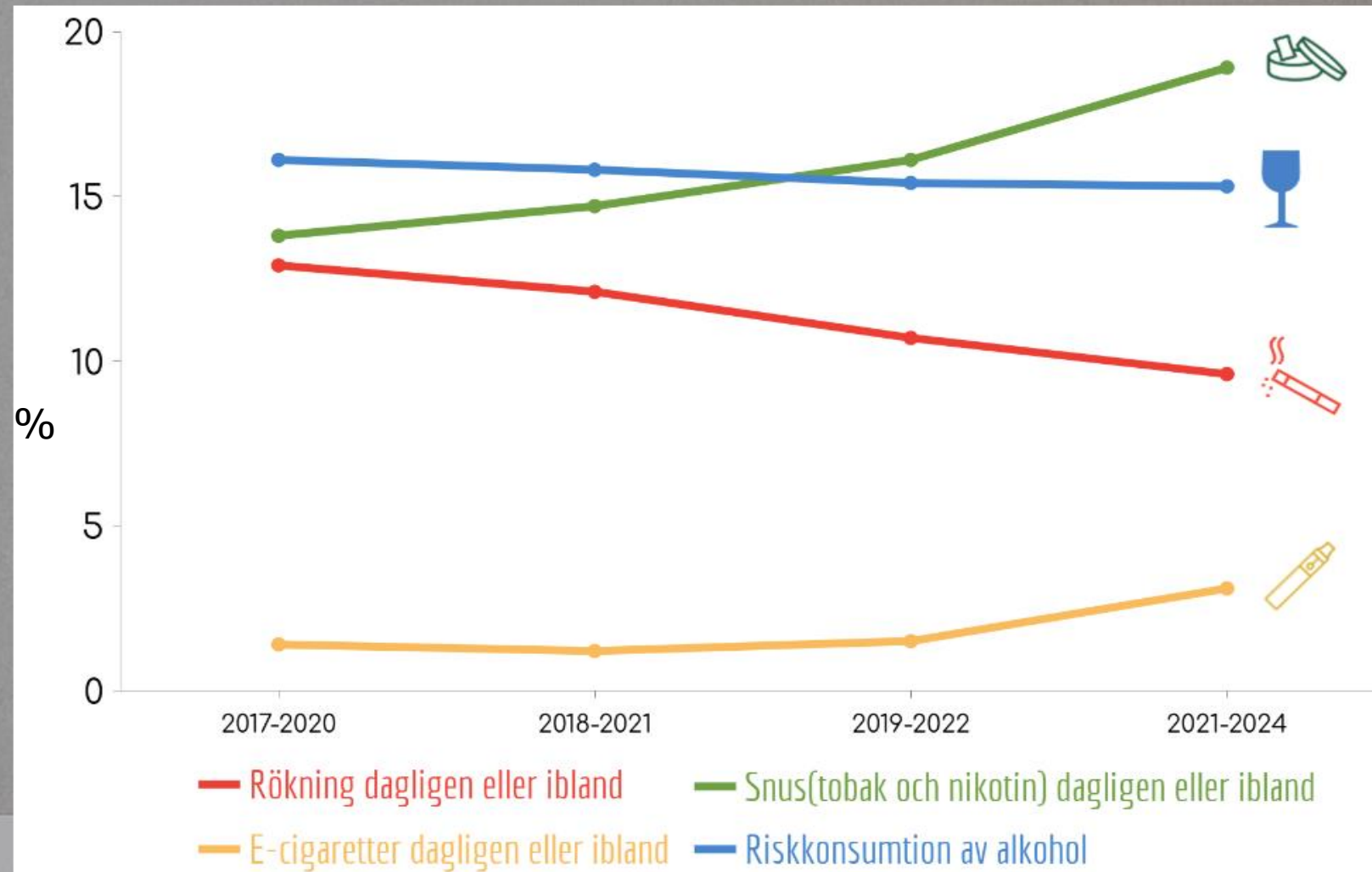
Vi äter mindre hälsosamt



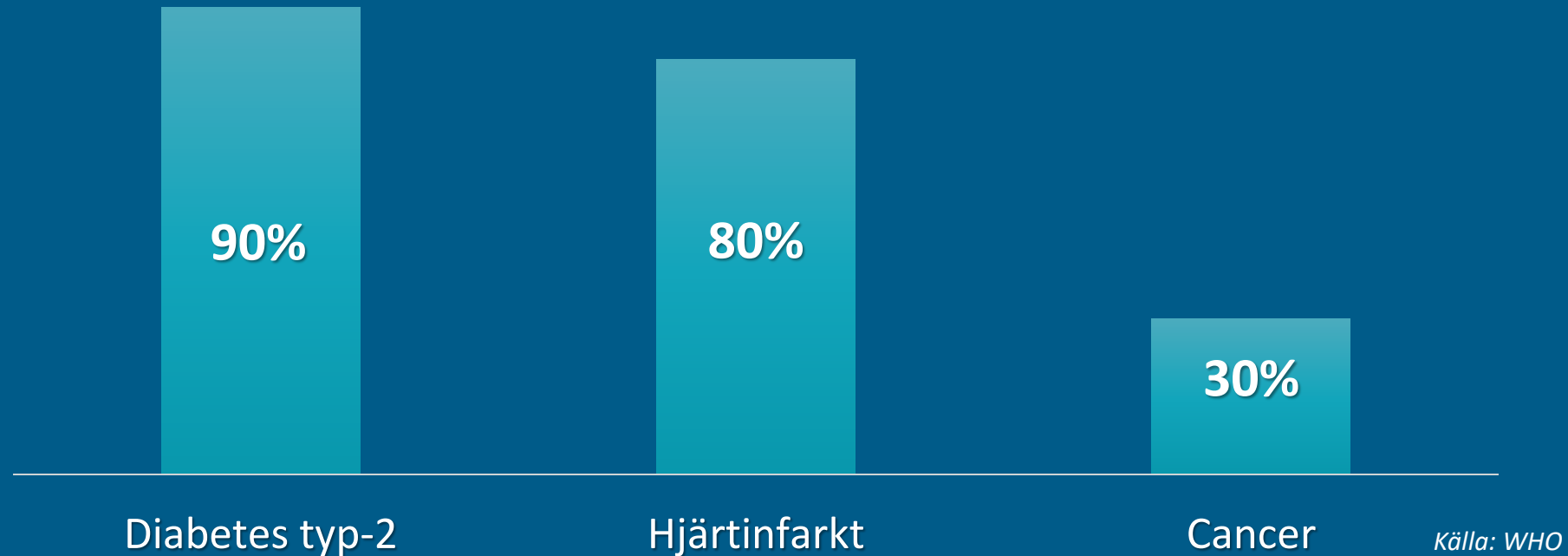
Vi rör på oss mindre och sitter mer



Vi röker och dricker mindre, men snusar och vejar mer



Hälsosamma levnadsvanor kan förebygga



- Endast 1–7 % av patienter får rådgivande samtal inom VGR (*Socialstyrelsen*)
- 84 % är positiva till att prata om sina vanor med vårdpersonal (*SKR*)

Hälsocoach onlines uppdrag



Förebygga
sjukdom
och främja hälsa



Vara till för alla i
Västra Götaland
från 16 år



Utgå ifrån
rekommendationer
med störst stöd i
forskningen



Fokusera på
hälsosamma
vanor och
betendeförändring

Vem kan hänvisas till oss?

Den som är i behov av stöd för att förändra beteenden kring:

- Fysisk aktivitet
- Matvanor
- Tobak och nikotin
- Alkohol

OBS! Vi ger inte medicinska eller specifika råd

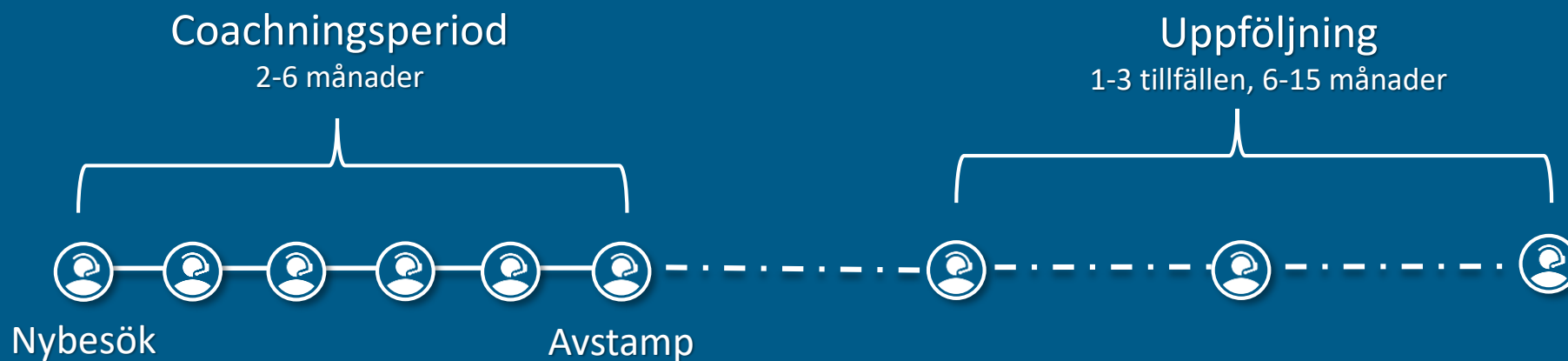


Kriterier för att nyttja tjänsten

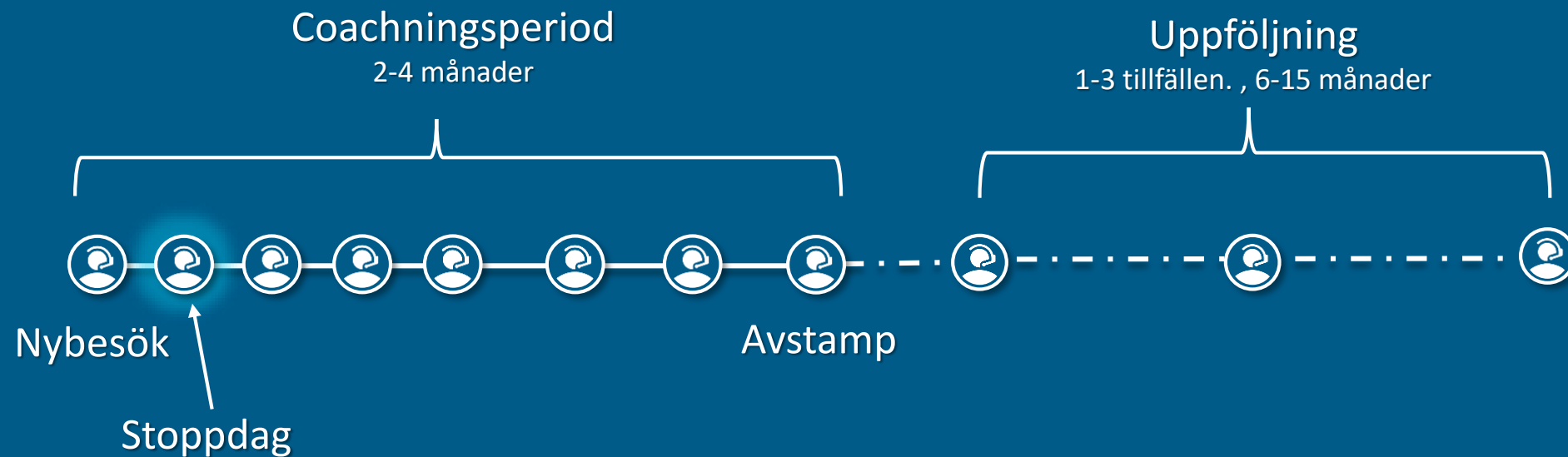
- Ska ha fyllt 16 år
- Ha en eller flera ohälsosamma levnadsvanor
- Vara beredd att ta eget ansvar
- Vilja ses i videobesök



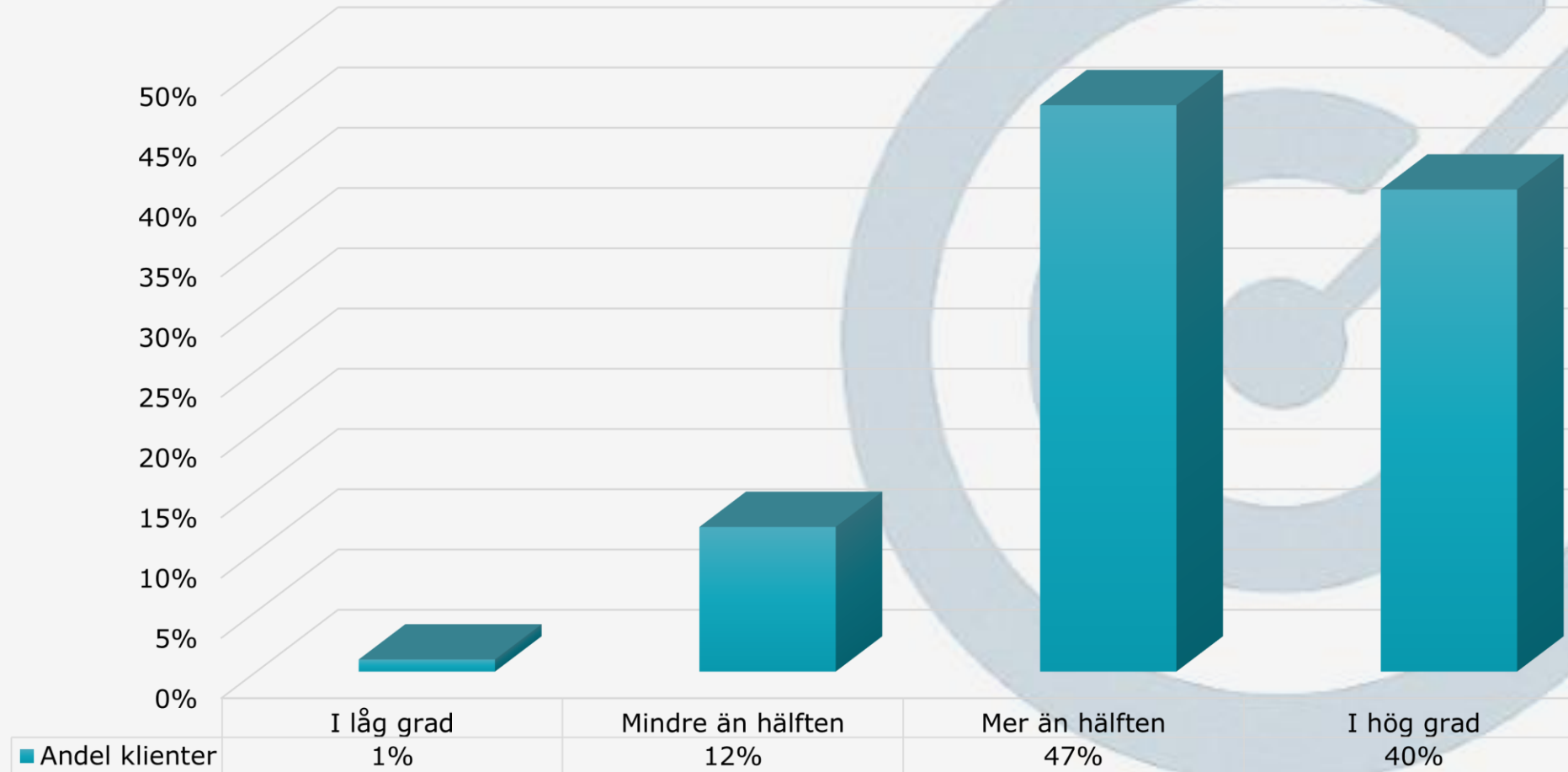
Coachningsförlopp vid fysisk aktivitet, alkohol- eller matvanor



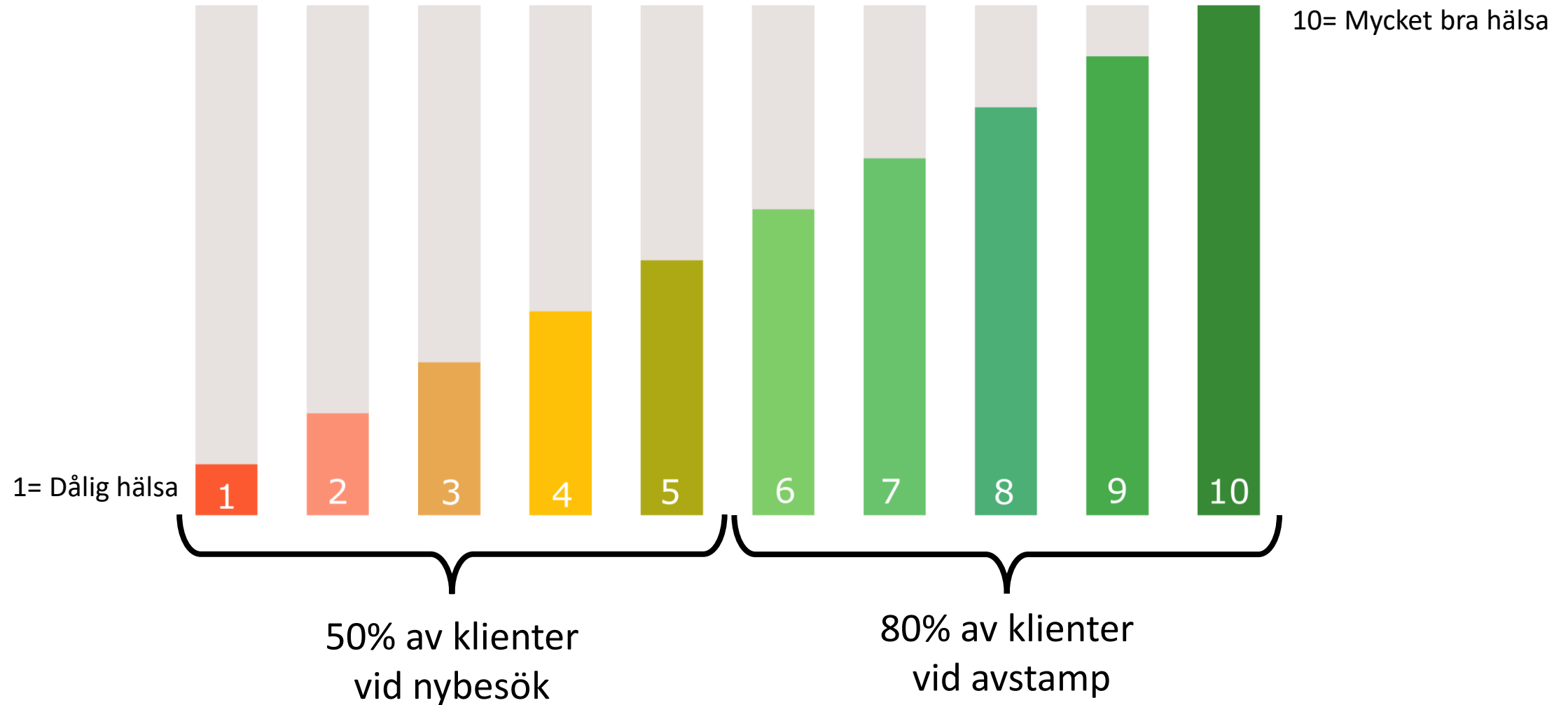
Coachningsförlopp vid tobaks- och nikotinavvänjning



Hur väl anser klienterna att de nått slutmålen?



Hur skulle du skatta din hälsa på en skala 1-10?



Andel sökande per levnadsvana under 2025



70 %

Matvanor



20%

Fysisk aktivitet



7%

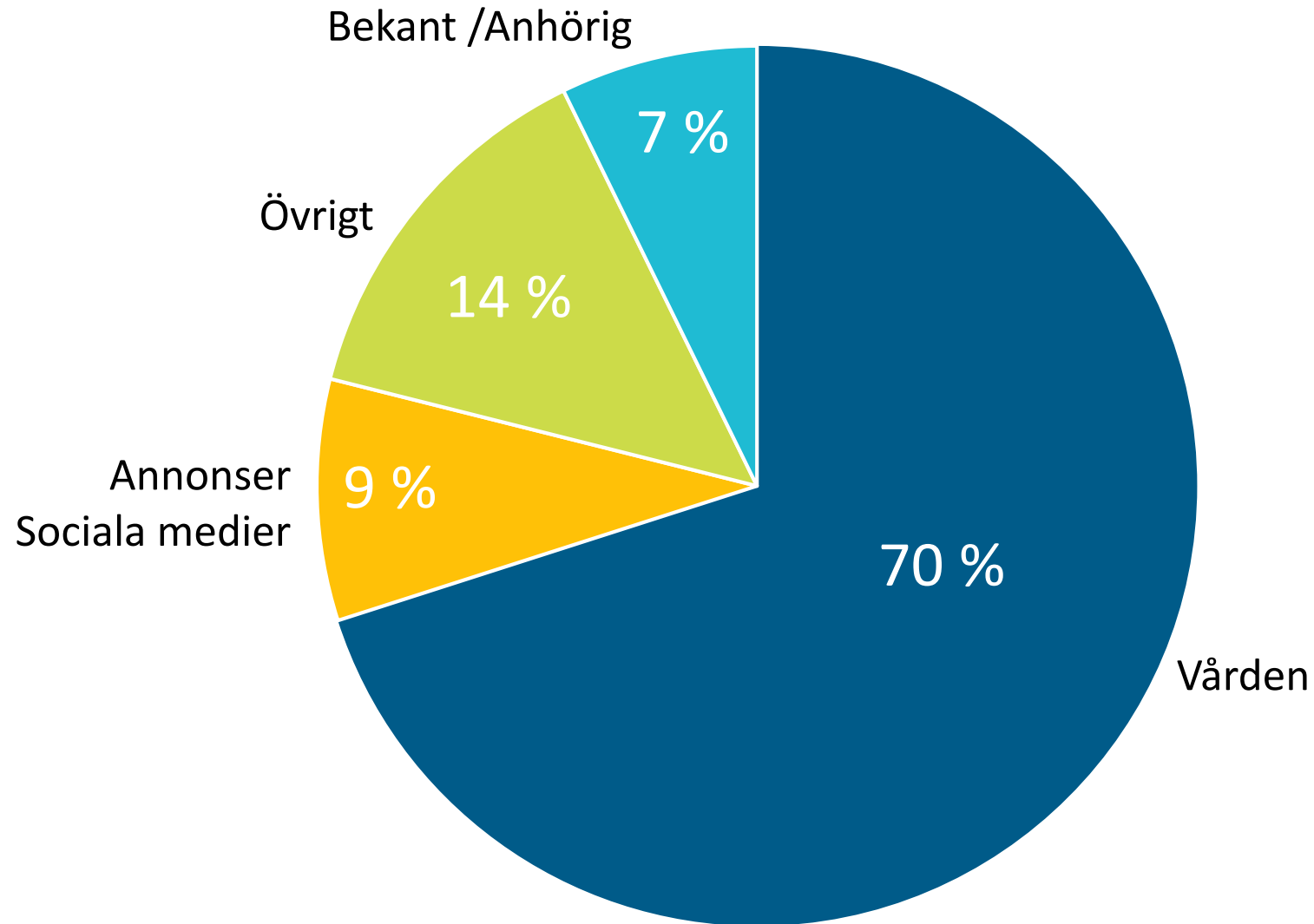
**Tobaks- och
nikotinvanor**



3%

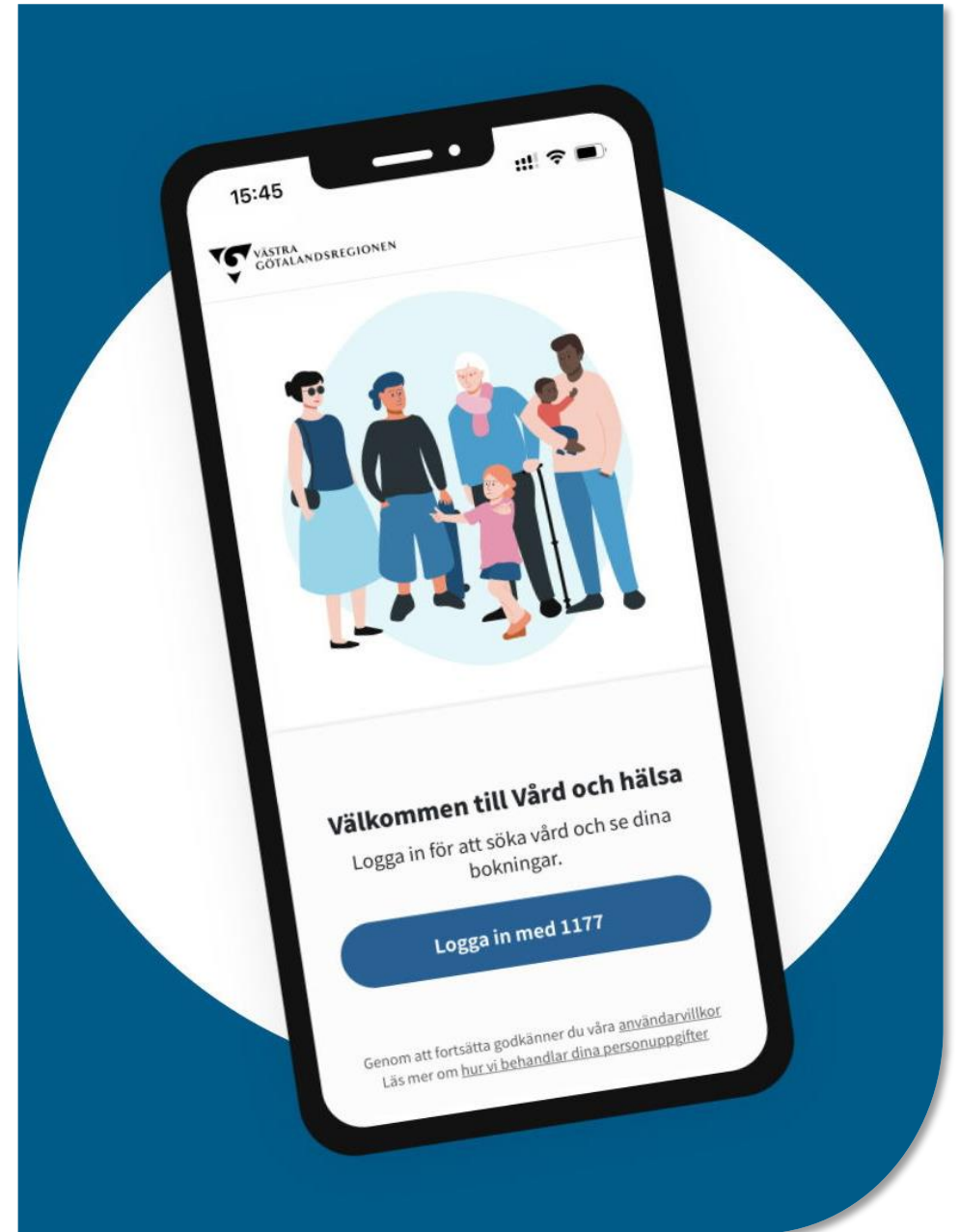
Alkoholvanor

Kännedom om Hälsocoach online 2025



Var sker tidsbokning?

- Plattformen Vård och hälsa
- Krav på ljud och bild
- E-legitimation för inloggning
- Tolk bokas via e-tjänster på 1177



Vårdgivarwebben

[Riktlinjer](#) ▾[Administration](#) ▾[Uppdrag och avtal](#) ▾[Utveckling och uppföljning](#) ▾[Övergripande områden](#) ▾[It-stöd och tjänster](#) ▾[Startsida](#) / [Riktlinjer](#) / [Levnadsvanor](#)

Riktlinjer

[Beslutsstöd övervikt och obesitas](#) ▾[Försäkringsmedicin](#) ▾**[Levnadsvanor](#)** ▴[Matvanor](#)[Fysisk aktivitet](#) ▾[Alkohol](#) ▾[Tobak och nikotin](#) ▾[Hälsocoach online](#)[Läkemedel](#) ▾[Medicinska riktlinjer och rutiner](#) ▾[Medicintekniska produkter](#)

Levnadsvanor

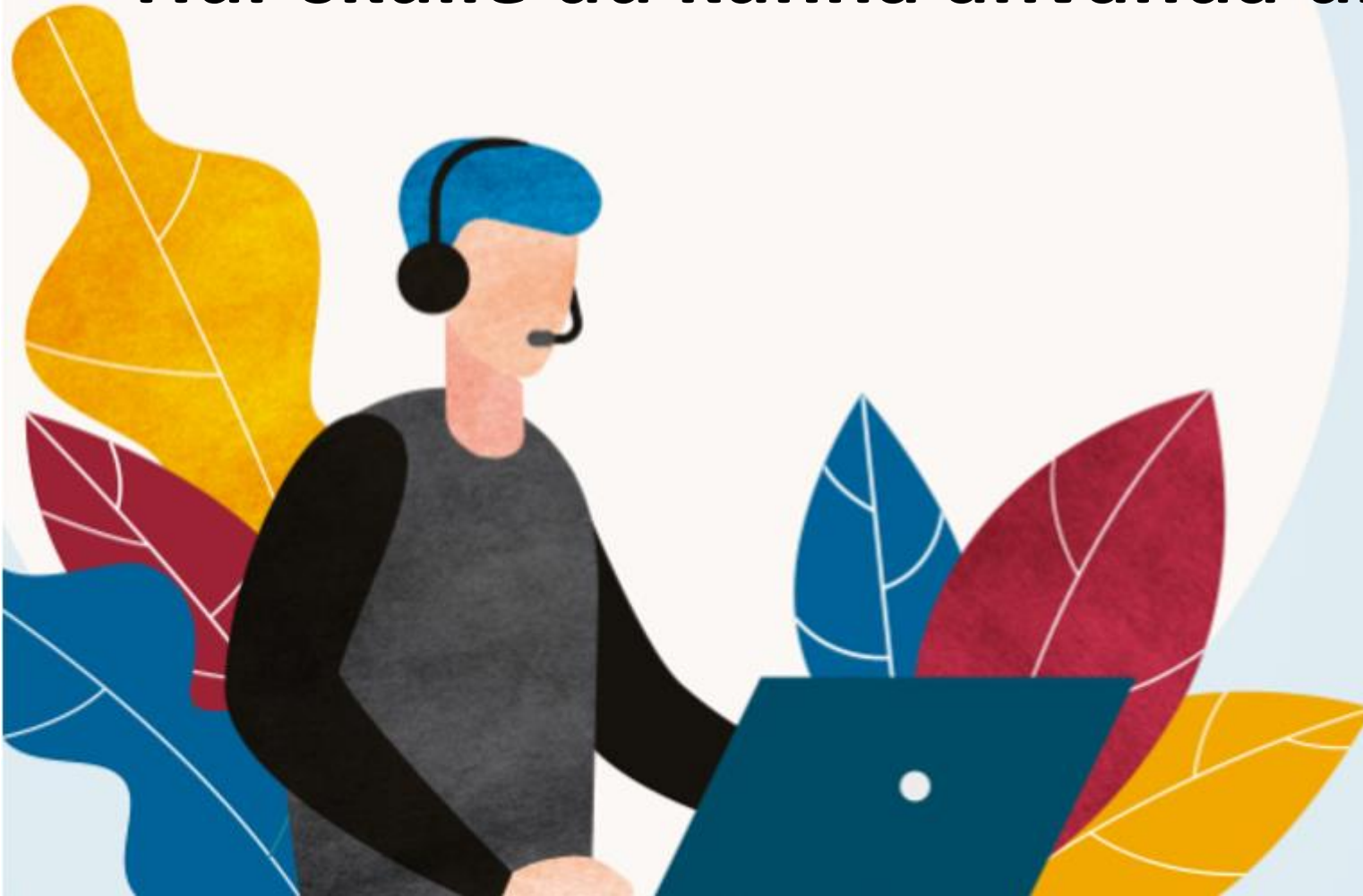
Här kan du läsa om prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.

[Matvanor](#) →[Fysisk aktivitet](#) →[Alkohol](#) →[Tobak och nikotin](#) →[Att samtala om levnadsvanor](#) ▾[Hälsocoach online](#) →

Kontakt och information

- Länk till oss på Vårdgivarwebben: [Hälsocoach online - Vårdgivarwebben](#)
- Länk till vår hemsida: vgregion.se/halsocoach
- Länk till Matkassens hemsida: vgregion.se/matkassen
- Länk till vår Instagram: [halsocoachonlinevgr](#)
- Länk till vår Facebook : [Hälsocoach online VGR](#) och [Matkassen VGR](#)
- Länk till oss på 1177: [Hälsocoach online – 1177 e-tjänster](#)
- Länk till vår funktionsbrevlåda: halsocoach.online@vgregion.se

Hur skulle du kunna använda dig av Hälsocoach online i ditt dagliga arbete?



Frågor eller funderingar?

Utvärdering





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN