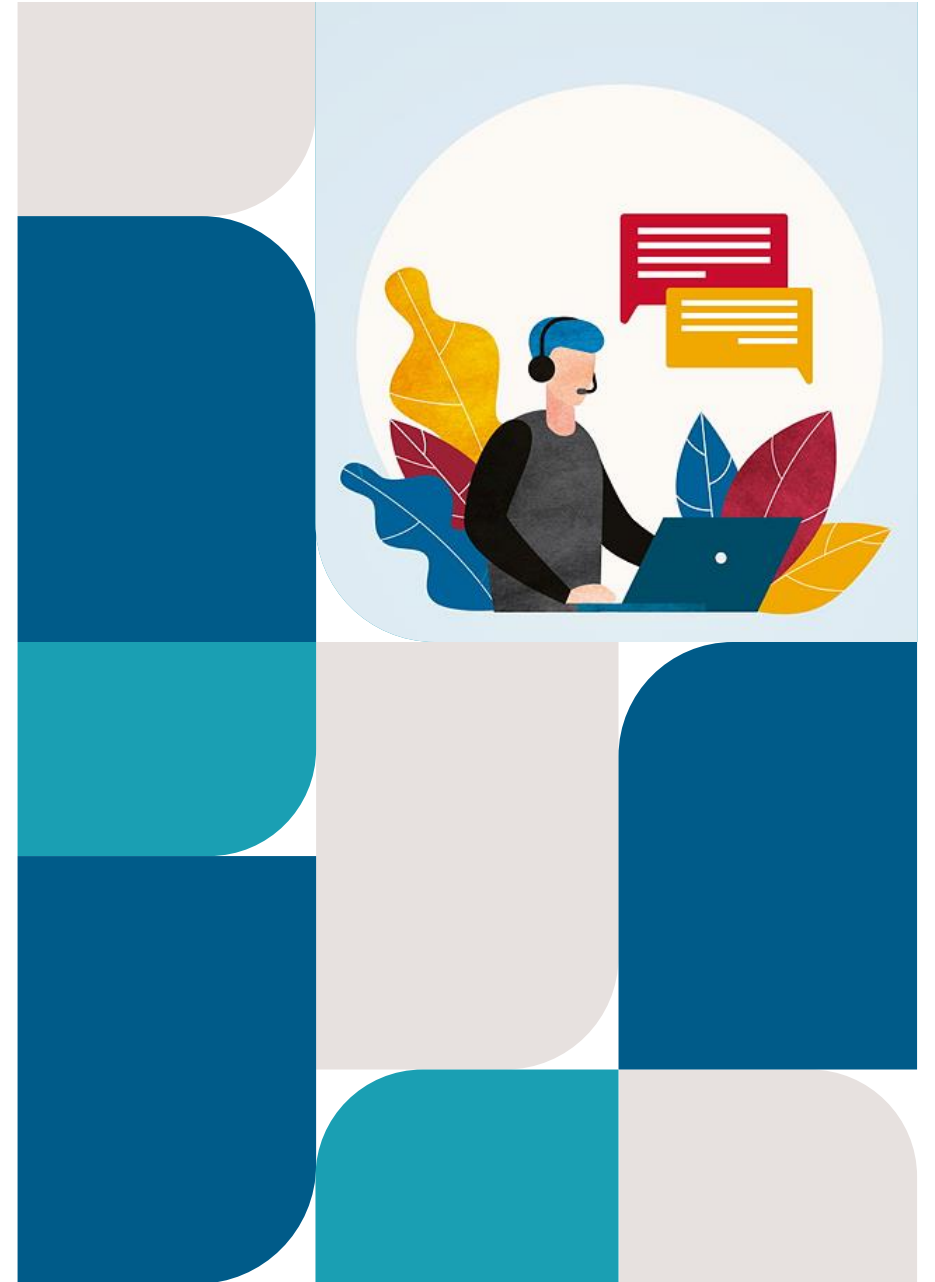


Hälsocoach online

Ett personcentrerat stöd för invånare som vill förbättra sina levnadsvanor



Tidslinje för Hälsocoach online



Start i Borås

Regionstäckande

**Fast verksamhet
Utåtriktat arbete**

Matkassen 

2017

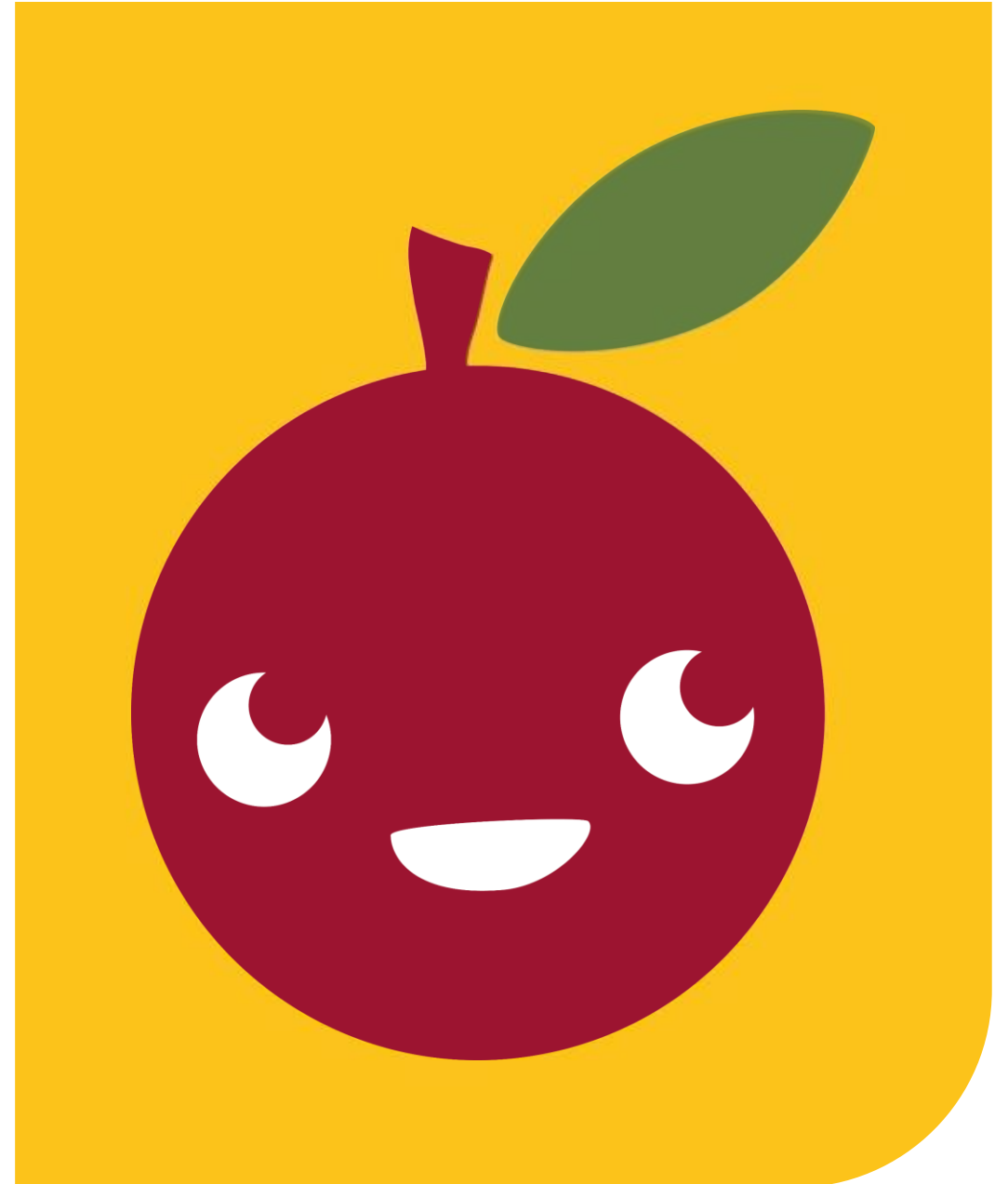
2019

2022

2023

Matkassen

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





vgregion.se/matkassen



Pålägg



Soppor



Såser och röror



Frukost



Lunch och middag



Mellanmål

Hur ser läget ut i regionen idag?



Hur påverkar levnadsvanorna vår hälsa?



Förhindra 15 % av alla bröstcancerfall och 20% hjärt-och kärlsjukdomar



Förhindra 318 000 dödsfall per år



Minska risk för högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes, övervikt/fetma, demens, depression, flera former av cancer samt förtida död



Förhindra eller senarelägga 14 % av alla dödsfall årligen

Hälsocoach online's uppdrag



Förebygga
sjukdom
och främja hälsa



Vara till för alla i
Västra
Götalandsregionen
från 16 år



Utgå ifrån
rekommendationer
med störst stöd i
forskningen



Fokusera på
hälsosamma
vanor och
beteendeförändring

Vad erbjuder vi?

Personcentrerat stöd i förändring av levnadsvanor gällande:

- Fysisk aktivitet
- Matvanor
- Tobak och nikotin
- Alkohol



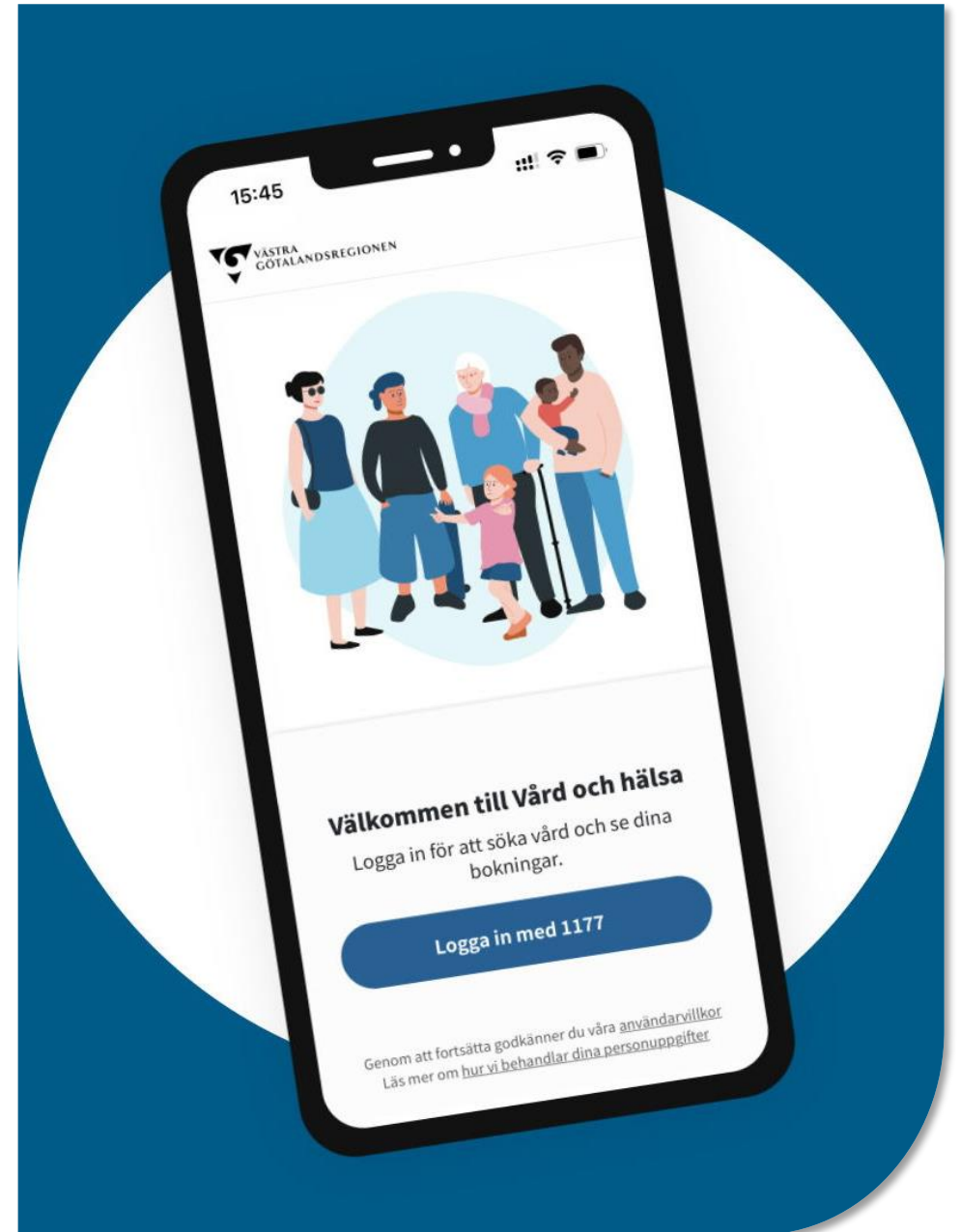
Kriterier för att nyttja tjänsten

- En eller flera ohälsosamma levnadsvanor
- Motivation till förändring
- Beredd att ta eget ansvar
- Över 16 år
- Vilja ses i videobesök
- Inte vara i behov av medicinska eller specifika råd

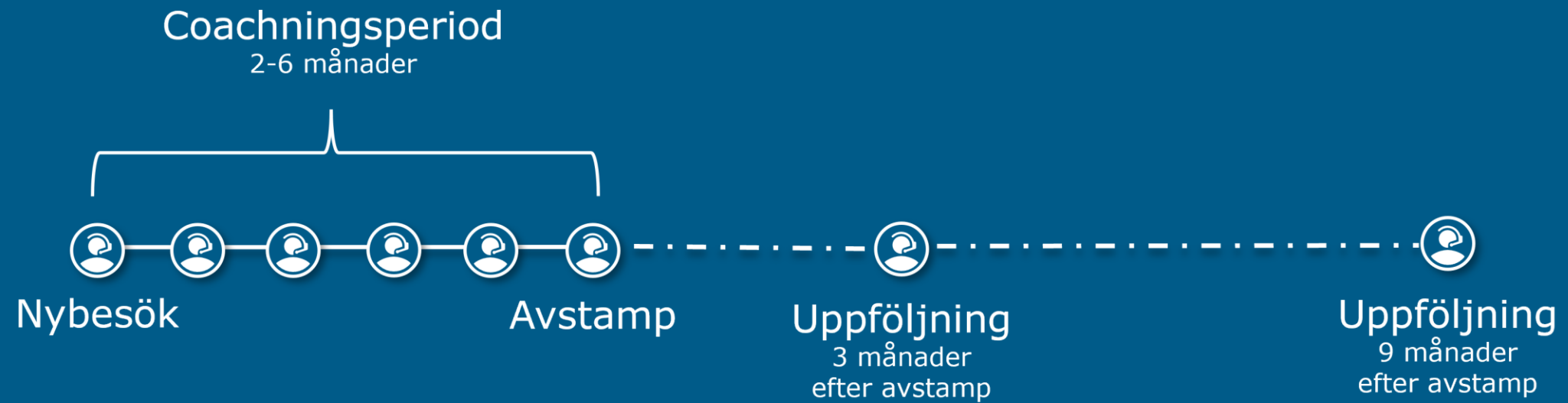


Var sker tidsbokning?

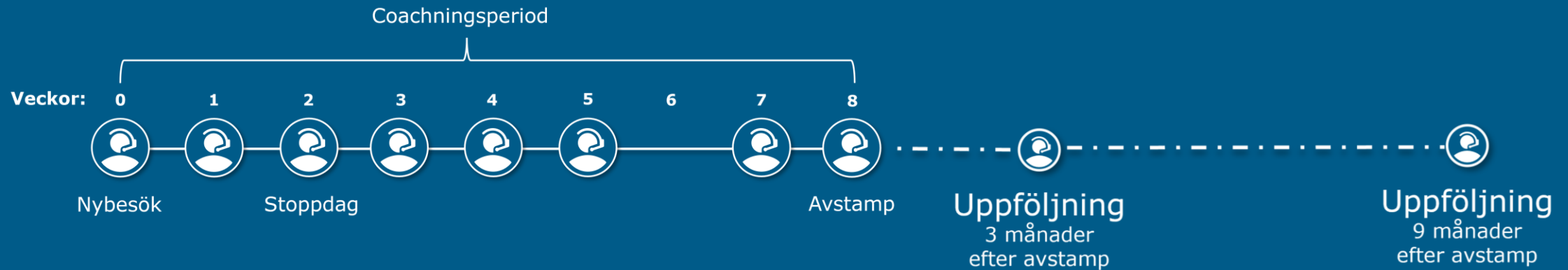
- Plattformen Vård och hälsa
- Krav på ljud och bild
- E-legitimation för inloggning



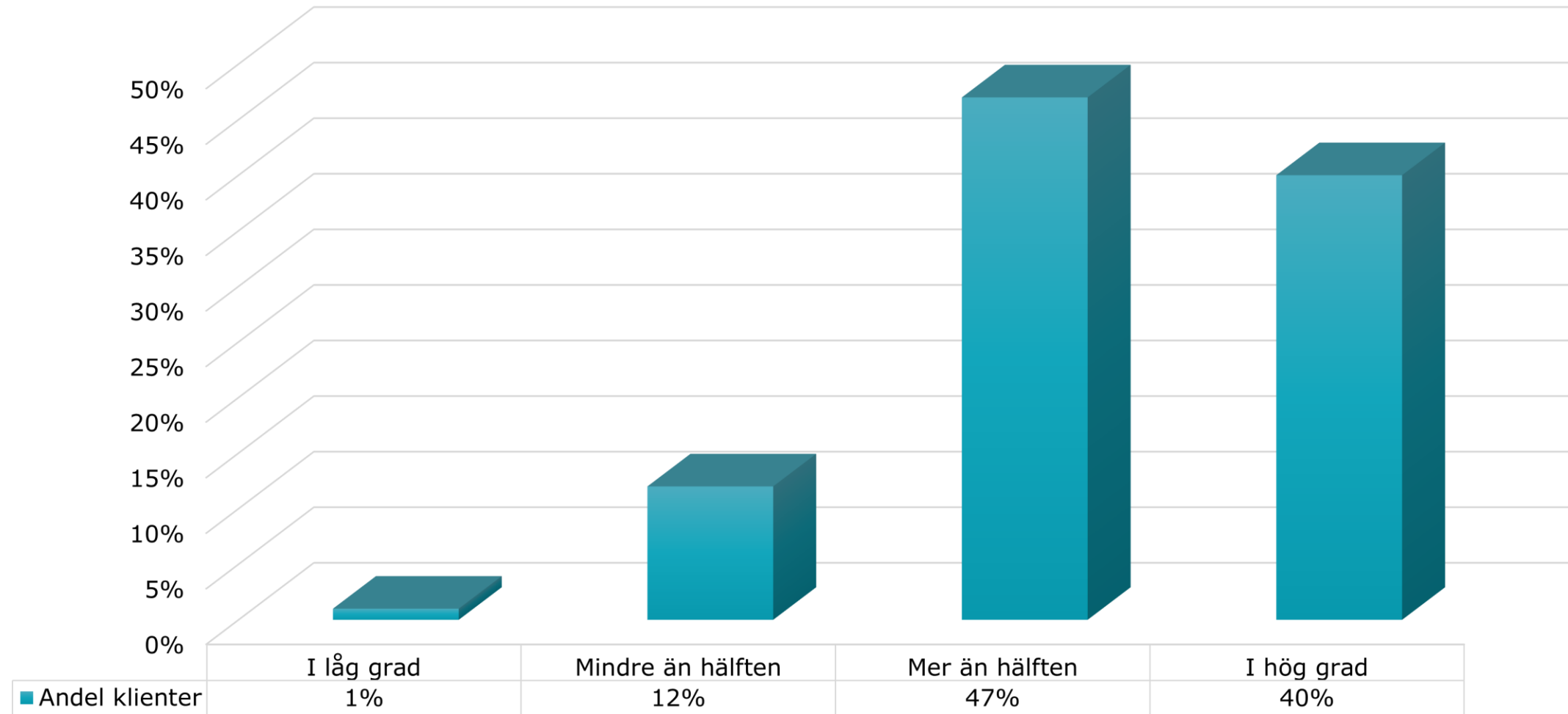
Coachningsperiod för matvanor, fysisk aktivitet och alkoholvanor



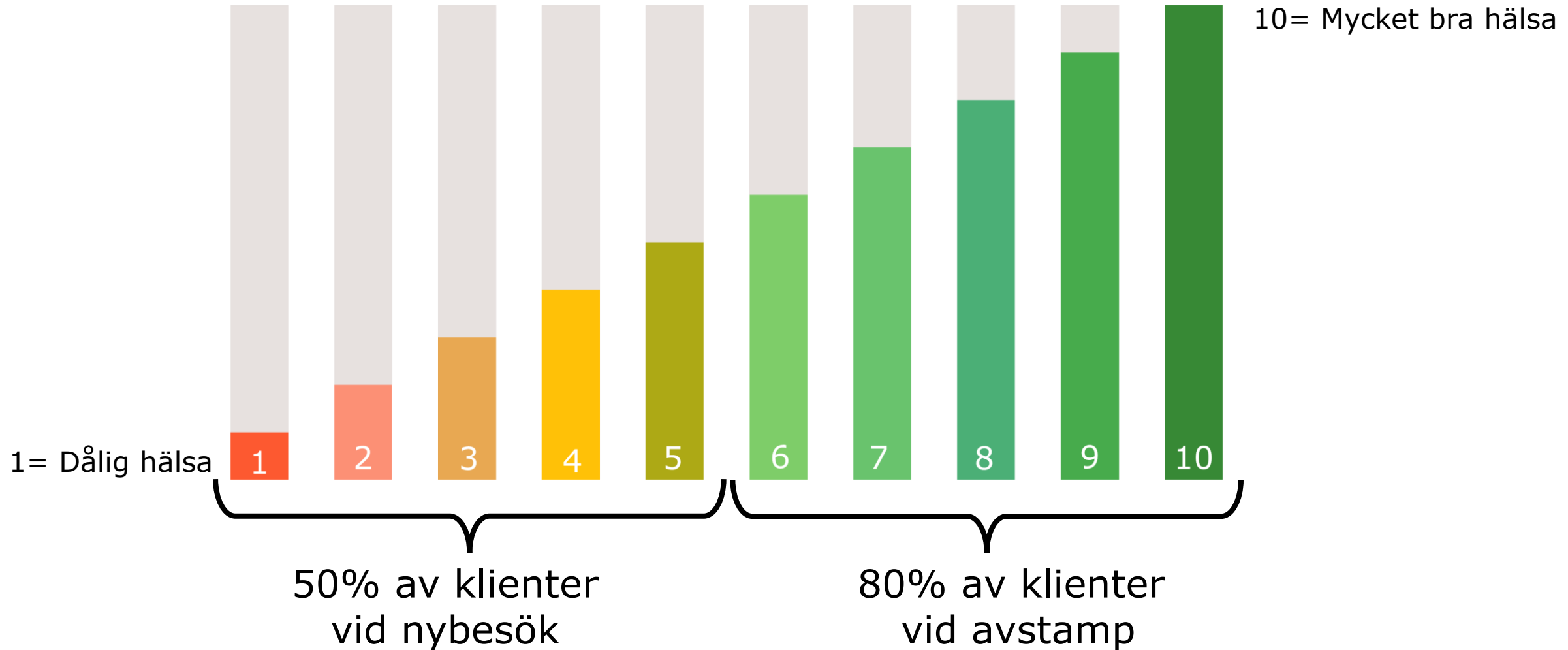
Coachningsperiod vid nikotin- och tobaksavvänjning



Hur väl anser klienterna att de nått slutmålen?



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



Andel sökande per levnadsvana under 2023



66%

Matvanor



26%

Fysisk aktivitet



5%

**Tobaks- och
nikotinvanor**



3%

Alkoholvanor

“



Mitt största problem med mat är psykologiskt, för att jag har ADHD och har mat- och alkoholberoende. Under de senaste två åren har jag gått upp 30 kg, och försöker att gå ner nu.

”

“



Känner oro för min hälsa då jag dricker ganska mycket alkohol. Nästan varje kväll. Läkaren rekommenderade er som ett första steg.

”

Sökorsaker

“



Har fått reda på att jag har höga kolesterolvärden och tar redan medicin mot högt blodtryck. Jag vill helst inte ta medicin om jag kan slippa.

”

“



Har Diabetes typ- 2 och högt blodtryck. Vill få bättre motion och kost. Behöver någon att prata med detta om då jag bor själv.

”

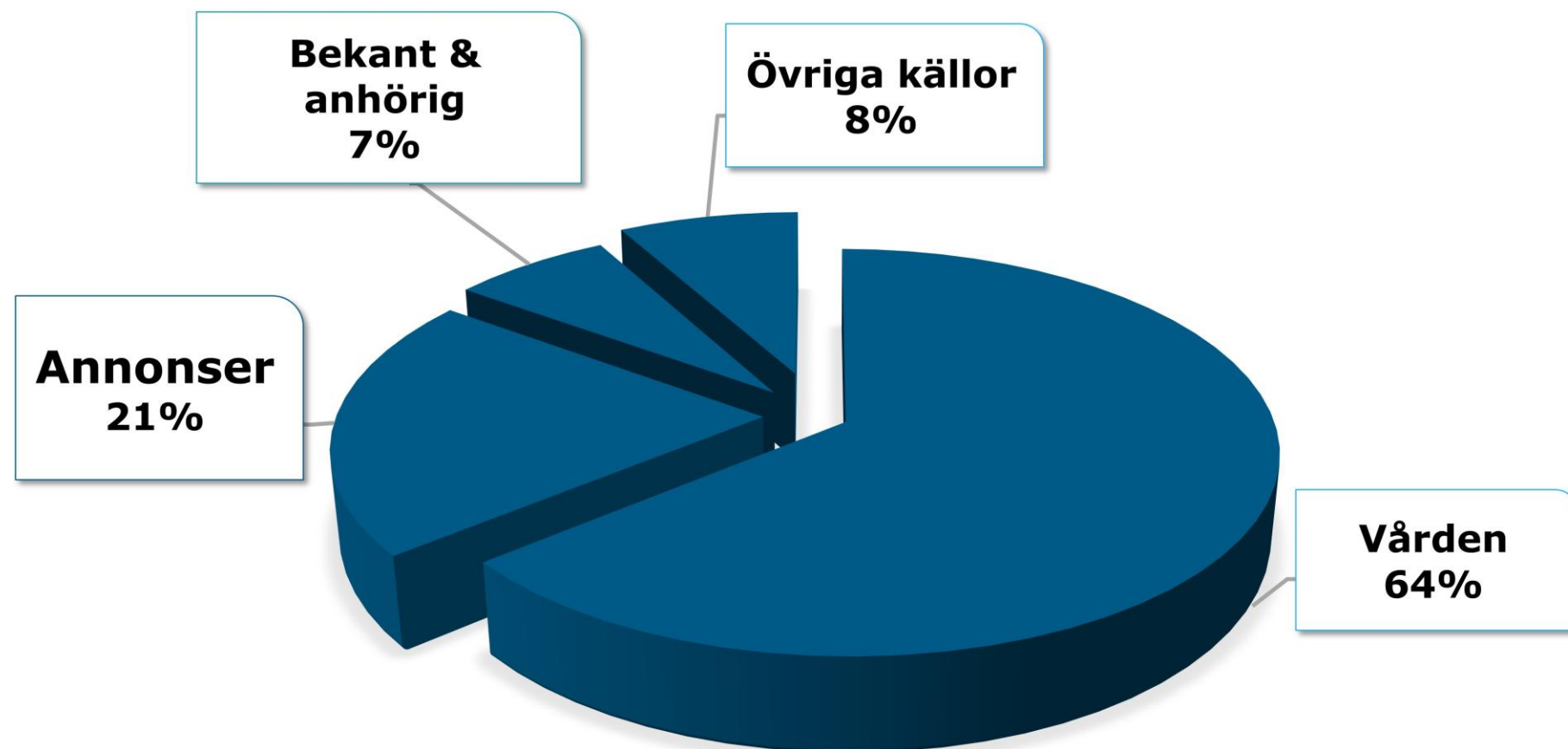
“



Har snusat i 25 år och har egentligen inte tyckt att det varit gott de senaste 10 åren. Lyckas inte sluta på grund av abstinensbesvär. Så nu snusar jag mest för att slippa abstinens.

”

Kännedom om Hälsocoach online 2023



“



Jag gick hos Hälsocoach online 2019 [...]. Ni gav mig många nya insikter och råd om hur jag kan förändra min vardag åt ett hälsosammare håll.

Allt styrdes efter mina förutsättningar och vad som jag själv tyckte kunde fungera för mig.

Ni gjorde så att jag kunde göra hållbara förändringar, som jag fortfarande lever efter idag.

”

Positiv feedback

“



Peppande och trevlig och även tillåtande, en sak i taget. Jag är som person allt eller inget så detta är viktigt för mig.

”

“



Faktiskt enormt positiv med tanke på att man får sig en tankeställare om sin livssituation.

”

“



Positivt med att ha möte i appen. Tekniken fungerade i datorn.
Bra genomgång av hälsolivån och ambitioner.
Bra diskussion och satta delmål med coach.

”

Kontakt och information

- Vårdgivarwebben [Hälsocoach online - Vårdgivarwebben](#)
- Hemsida vgregion.se/halsocoach
- Instagram [halsocoachonlinevgr](#)
- Facebook [Hälsocoach online VGR](#) och [Matkassen VGR](#)
- Matkassen vgregion.se/matkassen
- 1177 [Hälsocoach online – 1177 e-tjänster](#)
- Mejl halsocoach.online@vgregion.se

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





Bjud gärna in oss!

Frågor eller funderingar?

Utvärdering





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN