

Hälsocoach online för dig som vill ha stöd att förbättra dina levnadsvanor på distans

Coaching på dina villkor

För dig som vill komma igång och röra på dig, äta hälsosamt, sluta röka eller förändra dina alkoholvanor. Om du har fått hälsoråd från din läkare, sjuksköterska, fysioterapeut eller någon annan inom vården kan det underlätta att ha en hälsocoach som stödjer dig att förändra dina vanor. Du kan också boka tid helt på eget initiativ. Med hälsocoachen vid din sida tar du steg för steg mot hälsosammare levnadsvanor – på dina villkor. Coachingen pågår vanligtvis 2-6 månader, vid 4-6 tillfällen. Tillsammans kommer ni överens om upplägg och hur coachingen ska gå till.

Hälsocoachen online är till för dig som är 16 år eller äldre och bor i Västra Götaland.

Tjänsten är kostnadsfri.

Några röster om coachingen

"Jag fick nya idéer från hälsocoachen. Hon gav mig förslag på saker som jag kunde prova. I samtalet fick jag också nya tankar. Det har varit roligt med positiv och stöttande återkoppling. Det gjorde ingenting när jag misslyckades, det var bara att försöka igen."

"Videomöten funkade jättebra. Det sparar mycket tid. Det är enkelt jämfört med att åka till vårdcentralen. Skulle gärna ha alla mina vårdkontakter på det sättet."

"Det här var perfekt för min del när jag sitter mycket framför datorn och inomhus och skäms över att gå till ett gym."

Hälsocoaching på Mitt Vårdmöte

Ett videomöte fungerar precis som ett vanligt besök eller möte, med skillnaden att du inte behöver åka till mottagningen för att träffa din hälsocoach utan kan göra det via din mobil eller surfplatta.

Det här behöver du:

- Mobil eller surfplatta med tillgång till kamera
- Internet med bra uppkoppling
- En lugn avskild plats där du inte riskerar att bli störd av någon eller något
- Hörlurar rekommenderas för bra ljud under mötet



1.
Ladda ner
appen
Mitt vårdmöte

2.
Välj
mottagning
*Hälsocoach
online*

3.
Välj tid

4.
Logga in
med BankID

5.
Vi möts
i appen!

Vårt bästa hälsotips - ladda ner appen Mitt vårdmöte och boka tid. Vi ses i appen!

<https://www.vgregion.se/halsocoach>