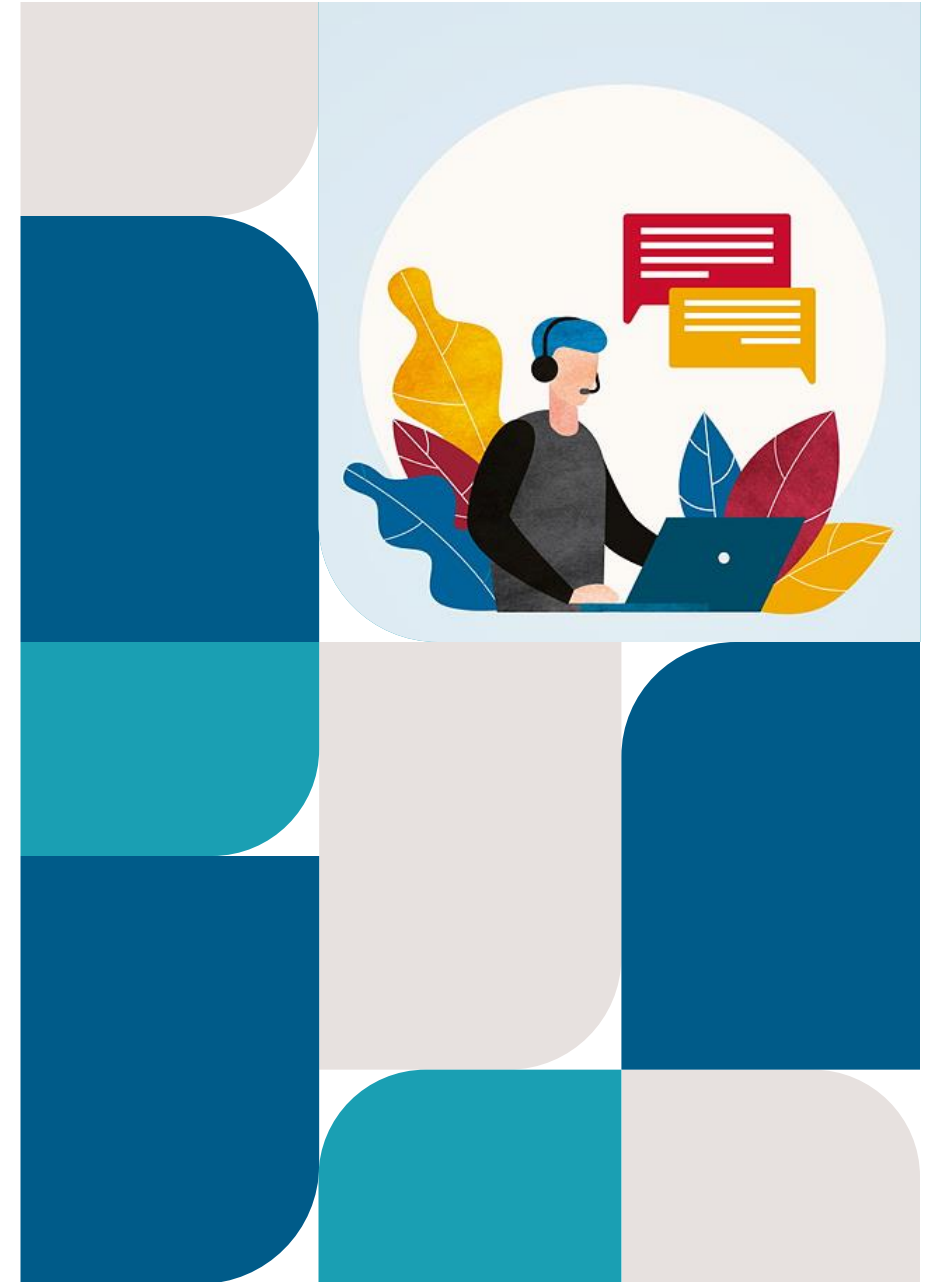


# Hälsocoach online

Ett personcentrerat stöd för invånare som vill förbättra sina levnadsvanor



# Tidslinje för Hälsocoach online



**Start i Borås**

**Regionstäckande**

**Fast verksamhet  
Utåtriktat arbete**

**Matkassen**



2017

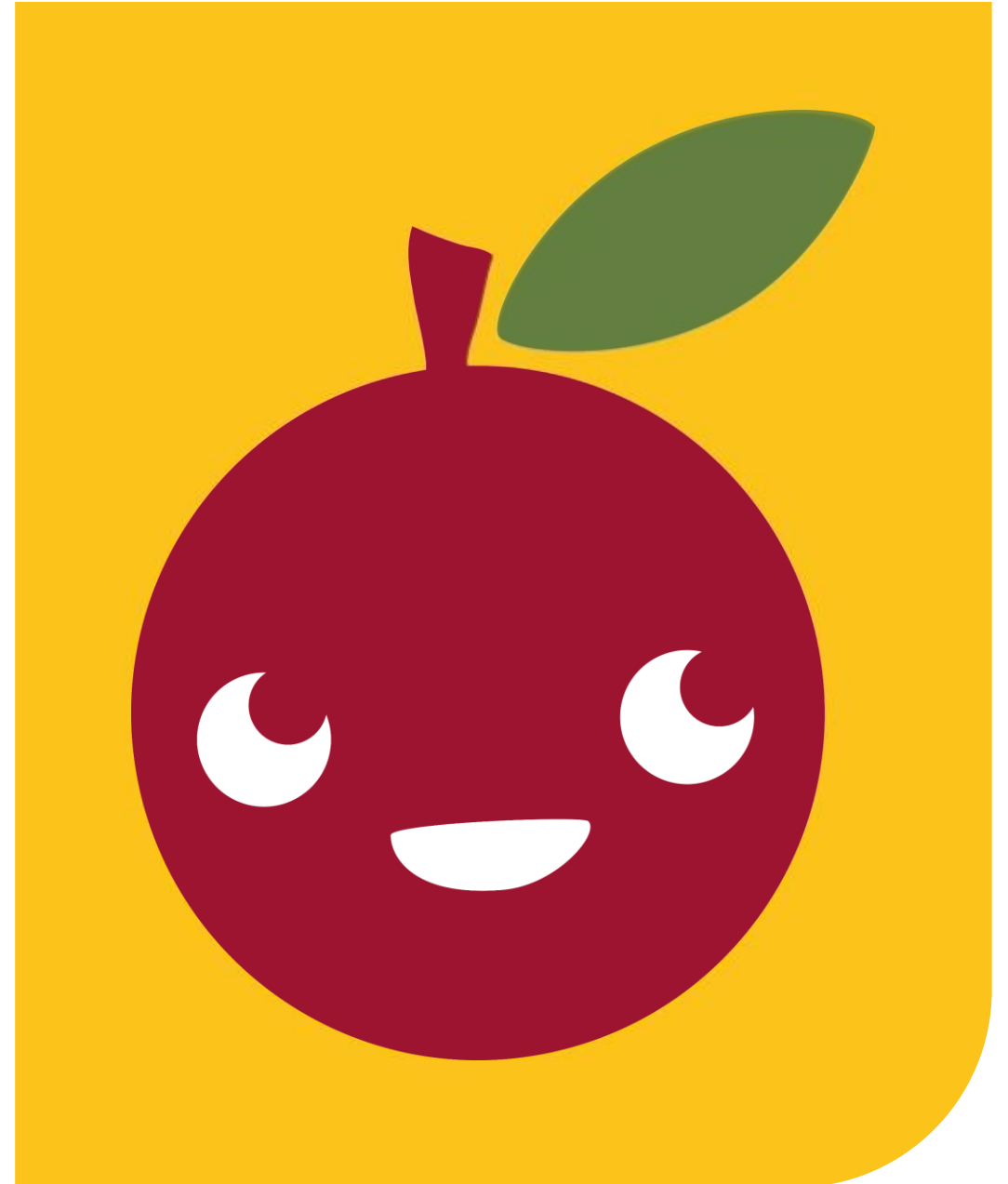
2019

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



# Hur ser läget ut i regionen idag?



# 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



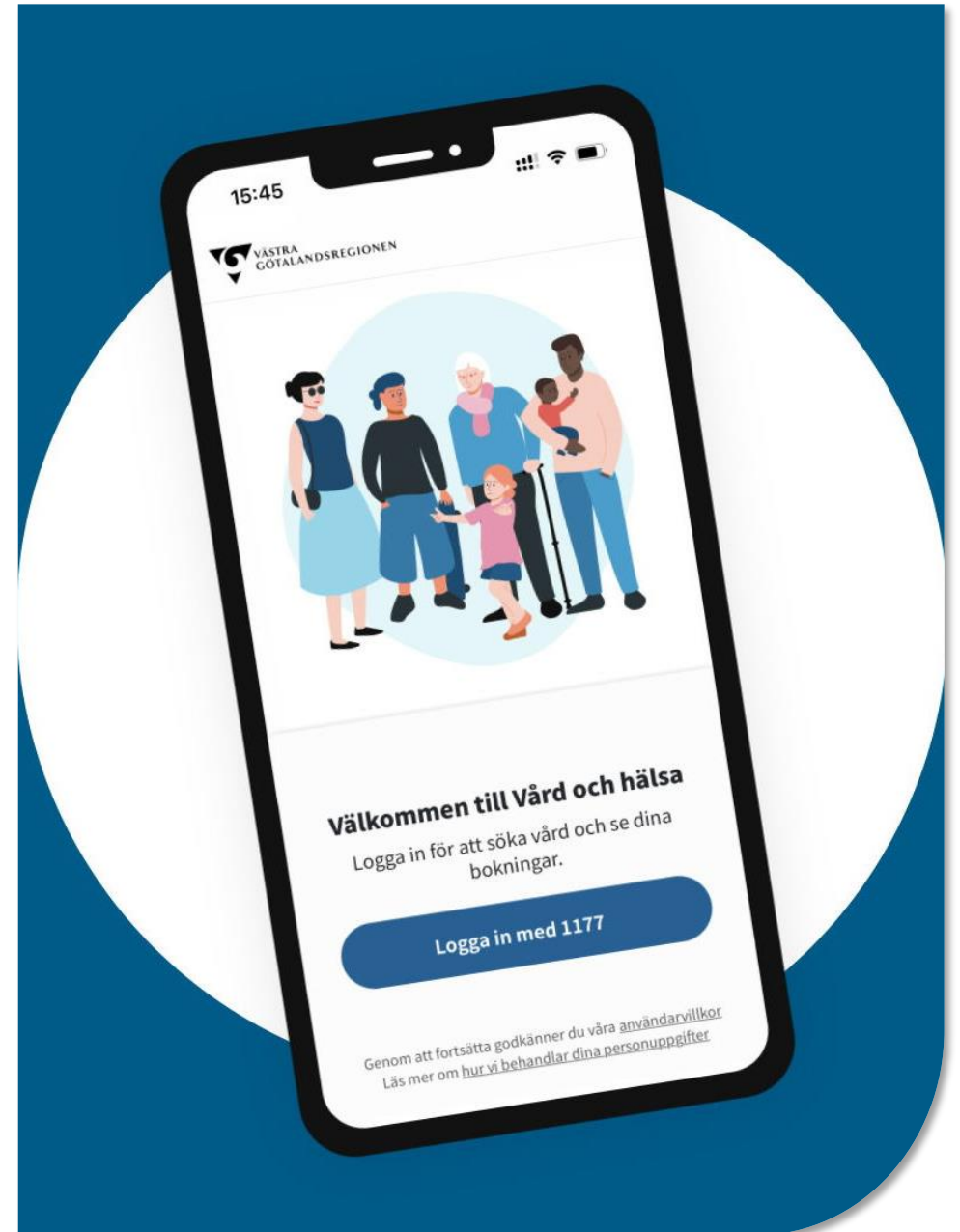
# Kriterier för att nyttja tjänsten

- 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?

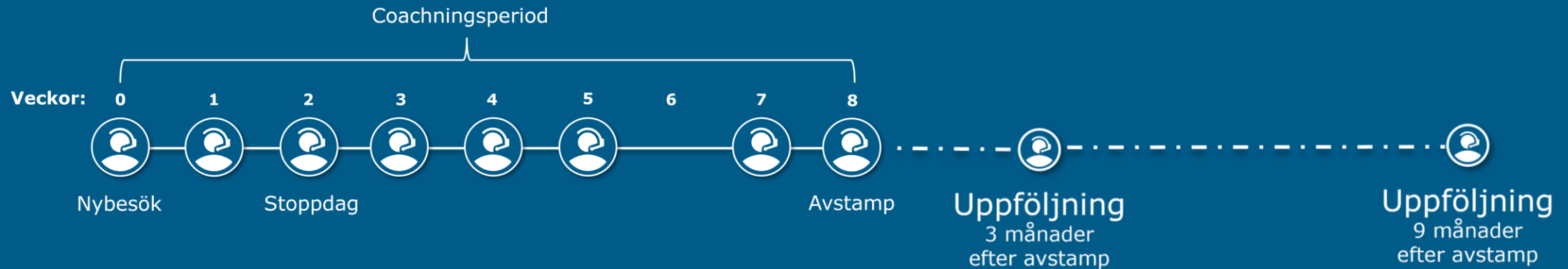
- Plattformen Vård och hälsa
- Krav på ljud och bild
- E-legitimation för inloggning



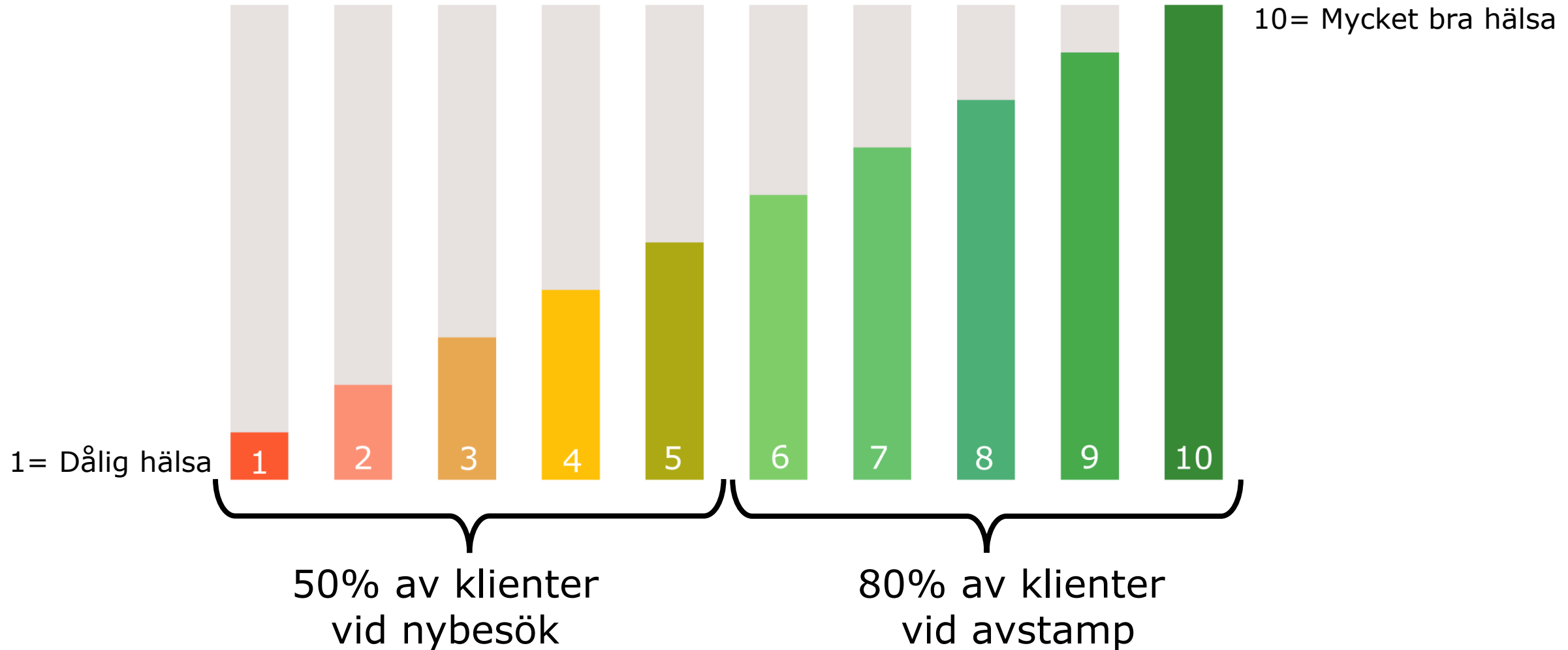
# Coachningsperiod för matvanor, fysisk aktivitet och alkoholvanor



# Coachningsperiod vid nikotin- och tobaksavvänjning



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



# Andel sökande per levnadsvana under 2024



**66%**

**Matvanor**



**26%**

**Fysisk aktivitet**



**5%**

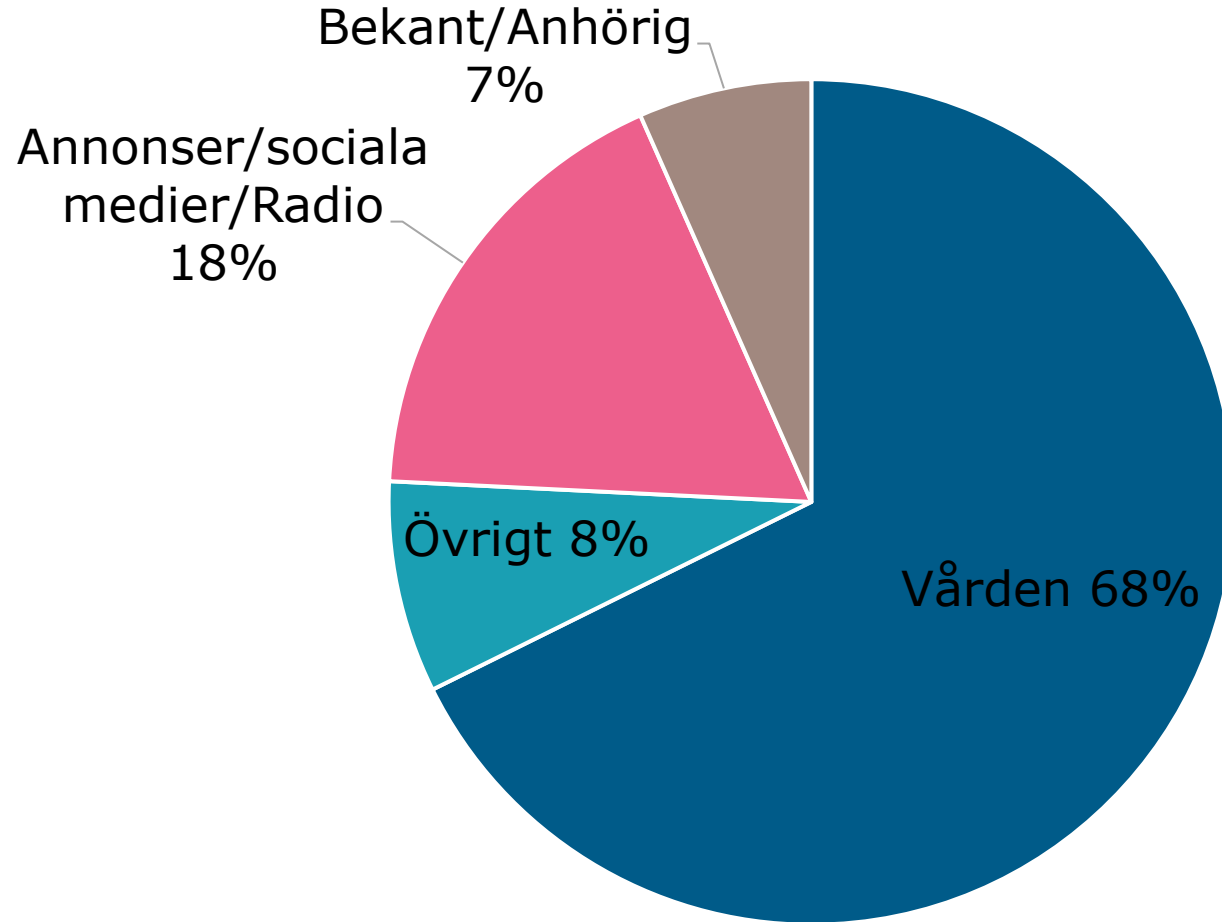
**Tobaks- och  
nikotinvanor**



**3%**

**Alkoholvanor**

# Kännedom om Hälsocoach online 2024



# Kontakt och information

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

Frågor eller funderingar?



**VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN**