

**KOSTNADSFRI**



## Välkommen till riktat hälsosamtal Vi bryr oss om hur du mår!

Hur du lever och hur du mår har stor betydelse för din framtida hälsa. Därför får du som fyller 40, 50, 60 eller 70 år ett personligt erbjudande att samtala om dina levnadsvanor.

Tillsammans sätter vi mål för en mer hälsosam framtid – även små förändringar kan göra skillnad!

**VÄND**

Om du behöver tolk skall du berätta det för vårdpersonalen redan när du bokar ditt besök eller i god tid innan besöket. Tala även om vilket språk det gäller. Då kommer du också att få hjälp med att fylla i enkäten under hälsosamtalet.

Syftet med det riktade hälsosamtalet är att främja hälsosamma levnadsvanor, förebygga och tidigt upptäcka sjukdom. Samtalet bygger på svar från en enkät som du får fylla i och resultat från ett antal prover som du kommer att få lämna.

Enkäten innehåller många frågor. Det är för att vi ska få en så bra bild som möjligt av just dina vanor och hälsa. Det är viktigt att du tar dig tid att besvara frågorna i lugn och ro. Ge dig själv en möjlighet att reflektera över din situation, dina möjligheter och din hälsa! Utifrån just din livssituation, förutsättningar och möjligheter hittar vi tillsammans sätt att ta hand om din hälsa och minska risken för att bli du blir sjuk i framtiden.

Visste du att hälsosamma vanor kan förebygga 90 procent av all typ-2-diabetes, 80 procent av alla hjärtinfarkter och 30 procent av all cancer.

## Så här bokar du tid för provtagning

- Logga in på 1177.se och gå till din mottagnings/hälsocentrals sida.
- Klicka på **Boka tid** och välj **Provtagning**.
- Följ instruktionerna på skärmen.

Alternativt, ring din mottagning/hälsocentral och boka tid.

## Så här bokar du tid för ditt riktade hälsosamtal

- Logga in på 1177.se och gå till din mottagnings/hälsocentrals sida.
- Klicka på **Boka tid** och välj **Hälsosamtal**.
- Följ instruktionerna på skärmen.

Alternativt, ring din mottagning/hälsocentral och boka tid.

## Så här besvarar du enkäten inför riktat hälsosamtal

- Logga in på 1177.se och gå till din mottagnings/hälsocentrals sida.
- Under **Övrig information** längst ner på sidan, klicka på länken som heter **Enkät inför riktat hälsosamtal**.

Det tar ungefär 20 minuter att fylla i enkäten. Om du behöver det, så går det bra att avbryta och sedan gå tillbaka igen och svara färdigt på frågor.

## Har du frågor?

Har du frågor, kontakta din mottagning eller hälsocentral.

Du ska vara fastande vid provtagningen.



Läs mer på [1177.se/jamtland-harjedalen/halsosamtal-rjh](https://www.1177.se/jamtland-harjedalen/halsosamtal-rjh)