

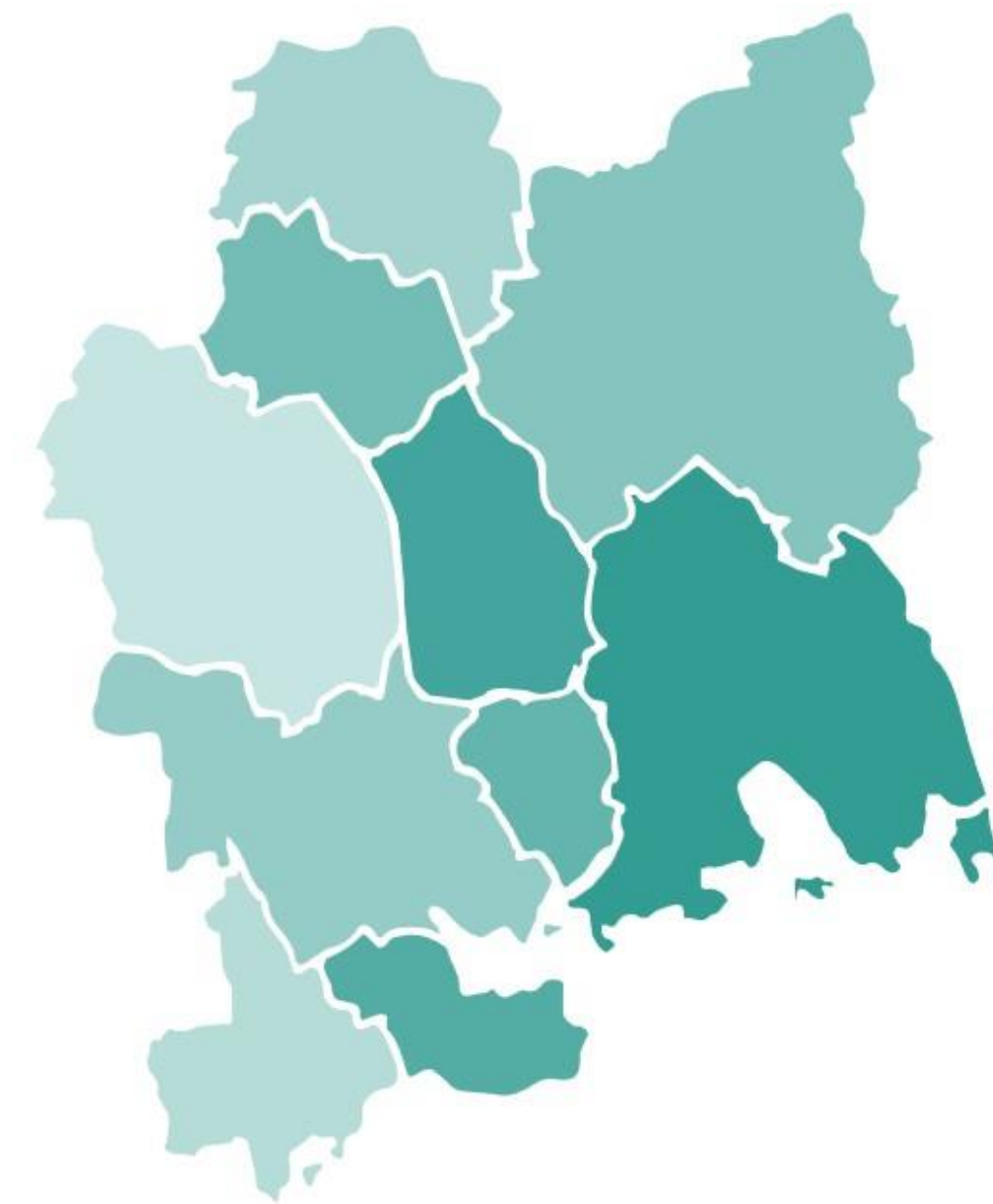
Hälsocenter



Hälsocenter

Länken mellan vården och vardagen

- **Fagersta**
Vårdcentraler i Norberg och Skinnskatteberg
- **Köping**
Vårdcentraler i Arboga, Kolsva, Hallstahammar
- **Sala**
- **Västerås**
Vårdcentral i Surahammar



Vad gör Hälsocenter?

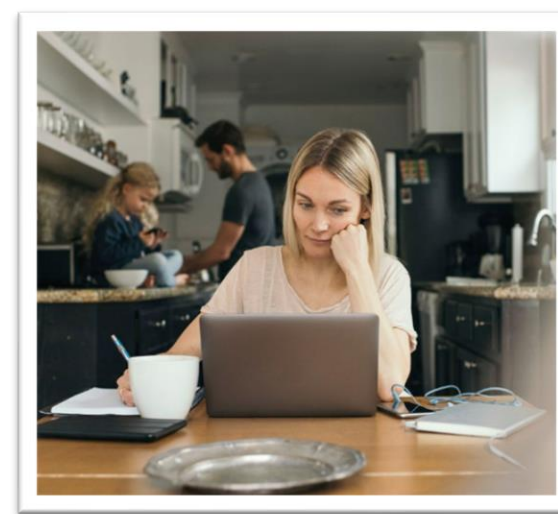
Ger stöd och coachning till dig som vill förändra dina levnadsvanor och förbättra din hälsa. Det kan handla om:



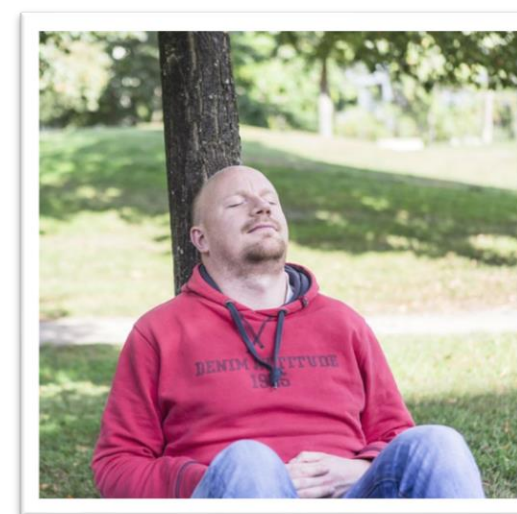
Fysisk aktivitet



Matvanor



Stresshantering



Sömn



Alkohol



Tobaks-
/nikotinavvänjning

Exempel på deltagare

● Matvanor

- Saknar kunskap, implementera vanor, viktminskning, viktuppgång, inför operation

● Fysisk aktivitet

- FaR, inaktiv, högt blodtryck, nybörjare: hjälp att komma igång

● Stresshantering

- Tillbaka från sjukskrivning, hantera stress, rutiner vardagen, högpresterande, avslappning

● Sömn

- Svårt att somna, vaknar på nätterna, vaknar tidigt, sluta med sömn medicin, vänt på dygnet

● Alkohol

- Minska/sluta

● Tobak och nikotinavvänjning

- Sluta röka, snusa, e-cigarett, vattenpipa, inför operation

Tillsammans skapar vi hållbara sunda vanor och bryter gamla beteendemönster

Om Hälsocenter

- Från 16 år
- Max 6 månader
Obegränsad tid vid tobak- och nikotinavvänjning
- Kostnadsfritt
 - Patientavgift för tobaksavvänjning
 - Uteblivet besök, sen avbokning debiteras
- Stöd och coachning
 - Utgår ifrån det friska
 - Lösningfokus och MI



Hälsocenters utbud

- Coachande hälsosamtal
- Tobaksavvänjningssamtal och Tobakshjälpen
- Grupper, exempel:
 - Prova på mindfulness
 - Workshops
 - Kom igång-träning för nybörjare
 - Yogainspirerad träning



Så här jobbar Hälsocenter



1. Kontakta Hälsocenter via 1177.se, telefon, eller via remiss.



2. Vi har ett inskrivningssamtal.



3. Vi gör tillsammans en planering utifrån dina behov och förutsättningar.



4. Inskrivnen hos Hälsocenter i upp till 6 månader.



5. Vi har ett avslutande samtal.

Kriterier vid hänvisning

- Egen vilja till förändring
- Ej:
 - Beroendesjukdom (droger)
 - Allvarlig psykisk sjukdom
 - Akut kris
 - Arbetsrelaterad ohälsa



Samverkan

- Vårt uppdrag - förbättra hälsan för Västmanlänningar
- Behöver nå ut till alla
 - Sämre hälsa
 - Socioekonomisk utsatthet
 - Unga vuxna
- Samverka – projekt, föreläsningar, punkt insatser
- Verksamheter kan ta kontakt

Kontaktvägar till Hälsocenter



Hemsida: www.1177.se/vastmanland/hc - Logga in med BankID,
Klicka dig vidare till Hälsocenter

Alla tider ligger ute så patienten själv kan boka



Telefon: 021-17 64 00



Övrigt: Remiss/Hänvisning från vården