



Hälsosamtal

För dig som är 40, 50, 60 och 70 år

Hej! Ligger du steget före?

Vill du ta chansen att ligga steget före flera vanliga sjukdomar? Tacka då ja till erbjudandet om ett hälsosamtal på din vårdcentral!

Din hälsa är viktig. Med hälsosamma vanor kan du själv påverka och minska risken för hjärtinfarkt, stroke, cancer och diabetes. Oavsett om du känner dig fullt frisk eller har en sjukdom kan hälsosamtalet vara till nytta. Genom att svara på frågor och ett blodprov får du svar på hur din hälsa ser ut, och om du vill får du råd och stöd att förbättra den – så att du kan ligga steget före flera vanliga sjukdomar.

Exklusivt för dig som fyller jämnt!

Att hitta motivation och tid till träning, avkoppling och hälsosamma matvanor kan kännas svårt. Samtidigt vet vi att många vanliga sjukdomar är kopplade till vår livsstil, som vad vi äter, hur mycket vi rör på oss och hur våra sömnvanor ser ut. Vi vill gärna hjälpa dig att få ut det mesta av livet. Därför bjuds alla invånare i Jönköpings län in till ett hälsosamtal på sin vårdcentral det år de fyller 40, 50, 60 och 70 år.

Boka din tid redan nu på 1177.se

Du får en personlig inbjudan via brev till hälsosamtal från din vårdcentral. Vill du inte vänta på inbjudan kan du redan nu boka din tid själv genom att logga in på 1177.se, där kan du även ändra din tid.



Så går det till

- 1** Du får en personlig inbjudan via brev. Vill du inte vänta på inbjudan kan du boka din tid genom att logga in på 1177.se.
- 2** Har du fått en tid som inte passar? Logga in på 1177.se och ändra din tid eller ring din vårdcentral.
- 3** Du svarar på frågor om din hälsa genom att logga in på 1177.se. Frågorna hittar du under "Alla övriga tjänster" – "Hälsosamtal". Du kan också fylla i frågorna på vårdcentralen i samband med att du tar blodprov.
- 4** Du tar blodprov på vårdcentralen en vecka före ditt hälsosamtal. Du bokar tid för provtagning via vårdcentralens e-tjänst "Boka tid" på 1177.se eller ringer 010-242 64 42.
- 5** Du har hälsosamtal med specialutbildad vårdpersonal på vårdcentralen. Du som behöver och vill får erbjudande om uppföljning av hälsosamtalet.

Mer information om hälsosamtal

Samtalet kostar 100 kronor och tar ungefär en timme.

Sök på "hälsosamtal" på 1177.se/Jonkopings-lan för att läsa mer.





**Vilka vanor vill du
förändra för att må
lite bättre?**

1177.se
**Din guide till
sunda vanor**

1177.se - Läs mer om träning, hälsa och sunda vanor.

- 1177.se/jonkopings-lan/ata-for-att-ma-bra/
- 1177.se/jonkopings-lan/traning-och-fysisk-halsa/