

Hälsocenter

Inspirationsträff 20 maj 2025

Robert Broström, enhetschef och hälsopedagog

Hälsocenter



- Projektstart 2007-2008 på två platser i länet.
- Permanenterad verksamhet fr.o.m. 2013. Utökning till fyra Hälsocenter i länet.
- Utökat samarbete med vårdcentraler i länet 2017. Bedriver verksamhet i länets samtliga kommuner.
- Pandemin 2020 gjorde att verksamheten ställde om till digitala besök. Något vi fortsatt utveckla sedan dess. Idag en allt större del av utbudet.
- Idag en allt mer integrerad del av Hälso och sjukvården med många samverkansytor gentemot övrig primärvård

Hälsocenter

Länken mellan vården och vardagen

Länsövergripande ansvar att verka hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande i hela länet

- Vi finns till för den som bor i Västmanland och har behov av att förändra sina levnadsvanor
- Var fjärde person kommer på ett eget initiativ
- Sju av tio kommer på hänvisning från Hälso & sjukvården, framförallt primärvård
- Vanligaste sökorsaker är stöd rörande mat/matvanor, stresshantering och fysisk aktivitet



Vad gör Hälsocenter?

Ger stöd, vägledning och coachning till den som vill förändra sina levnadsvanor och förbättra sin hälsa. Det kan handla om:



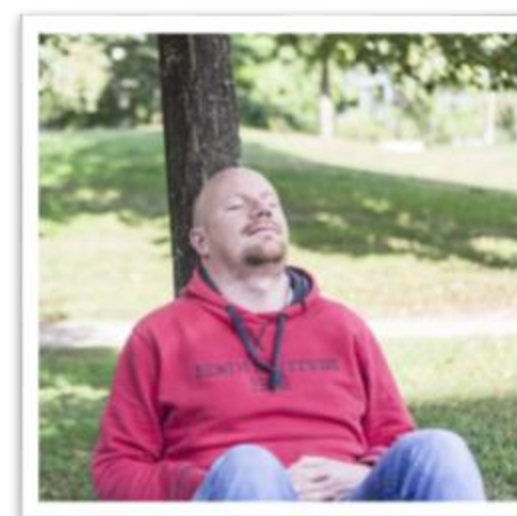
Fysisk aktivitet



Matvanor



Stresshantering



Sömn



Alkohol



Tobaks-
/nikotinavvänjning

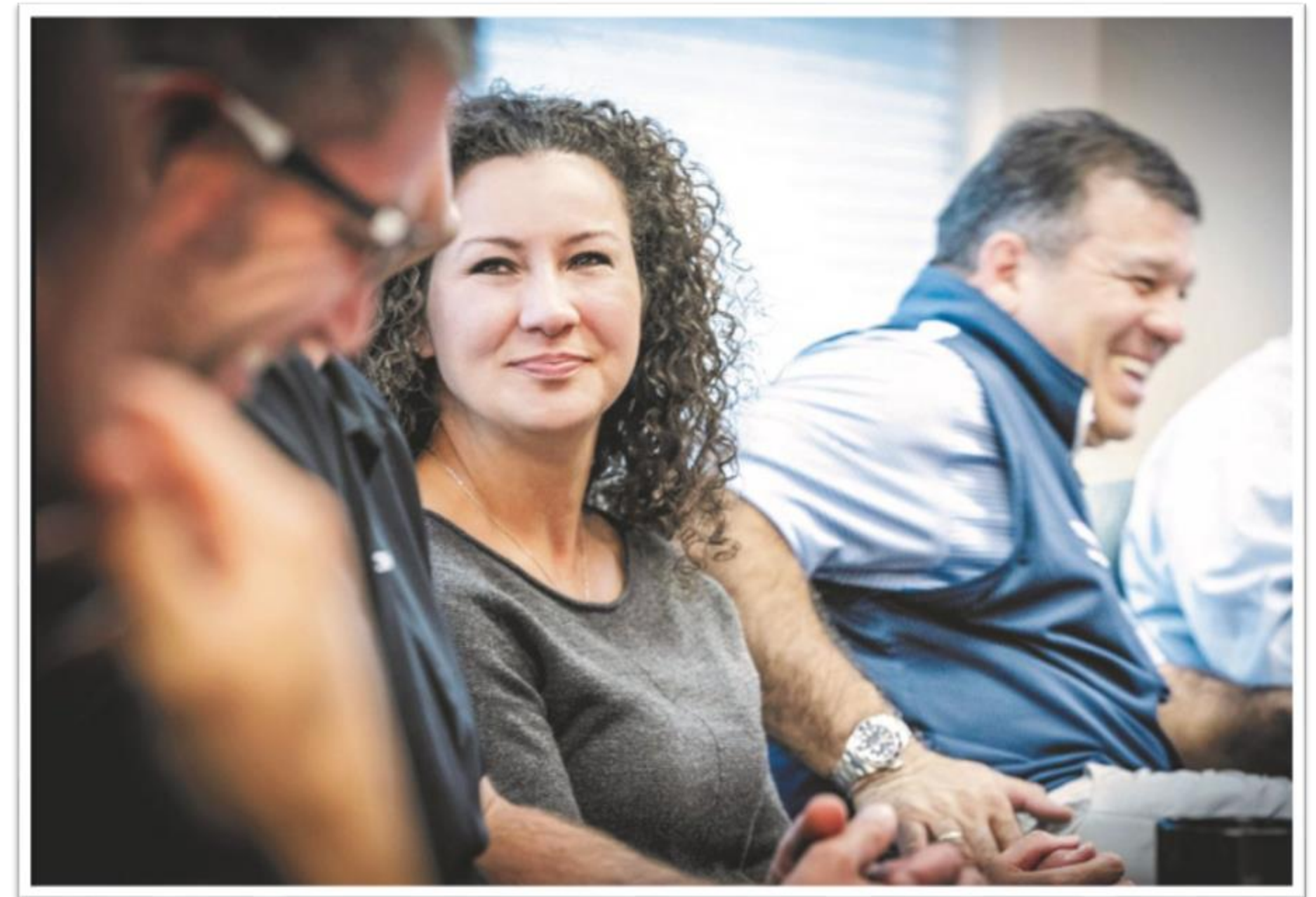
Om Hälsocenter

- Från 16 år
- Stöd i 6 månader
Obegränsad tid vid tobaksavvänjning
- Kostnadsfritt
 - Patientavgift för tobaksavvänjning
 - Uteblivet besök, sen avbokning debiteras
- Stöd och coachning
 - Utgår ifrån det friska, identifierar inte problem
 - Lösningsfokuserade samtalstekniker, LF och MI
 - Inte sjukvård eller behandling



Hälsocenters utbud

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



En hjälp i starten till förändrade levnadsvanor

Efter avslutade 6 månader så är det dags att befästa sina nya levnadsvanor på egen hand.

- Välkommen tillbaka efter ett år. "Vad blir annorlunda den här gången"?

