

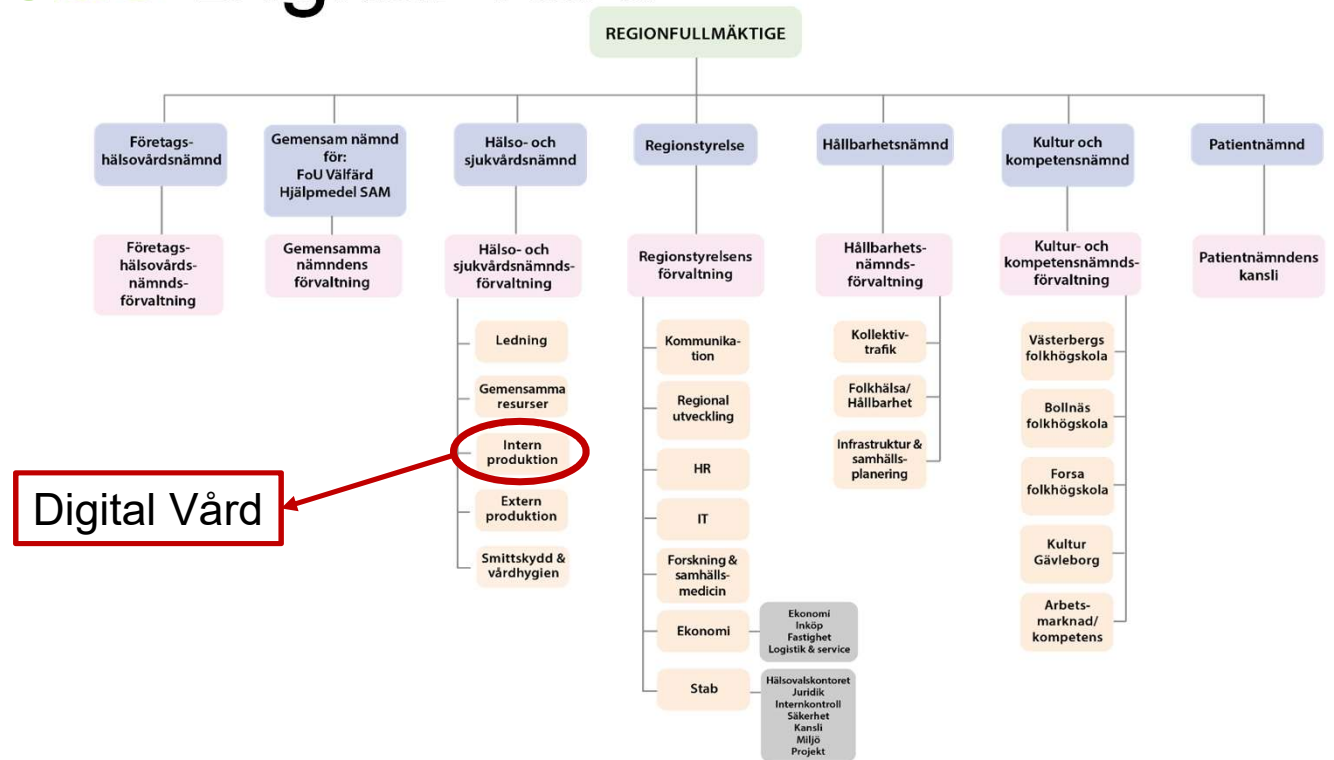
HÄLSOTORGET

Primär- och sekundärprevention levnadsvanor



Verksamhetsområde Digital vård


- Nytt verksamhetsområde sedan mars 2021
- Möjlighet att arbeta regionsövergripande
- Hälsotorget finns på Gävle sjukhus, Tullhuset samt Hudiksvalls sjukhus



Hälsotorgets aktiviteter

- Individuell verksamhet:
 - Hälsosamtal om olika levnadsvanor
 - Tobaksavvänjning
 - Tobakshjälpen (digitalt via 1177.se)
- Gruppverksamhet inom områdena:
 - Tobak, 8 träffar
 - Sömn, 5 träffar
 - Stavgång, 4 träffar
- Uppföljning
 - Tobak – via telefon vid 3, 6 och 12 månader.
 - Sömn- via telefon vid 3 månader

Min hälsoplan



Fyll i ditt delmål. Formulera målet positivt. Det ska kännas lätt att börja med direkt. Utvärdera efteråt och belöna dig. Sätt upp ett nytt delmål. Lycka till!

Jag vill:

Mitt delmål är:

Jag uppnår mitt delmål genom att:

Startdatum: **Utvärdera mitt delmål:**

Min belöning när delmålet är uppnått:

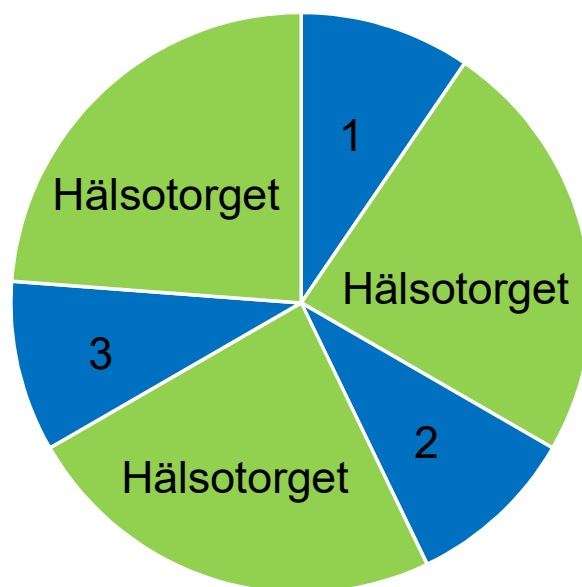
Min namnteckning: _____

Hur gick det? Hur känns det? Något jag behöver justera inför nästa mål?
Något som gick lätt? Något som var svårt? Varför?

1177
VÅRDGUIDEN

Hälsotorget – en hjälp i det preventiva arbetet

Patient A



Mellan vårdbesöken kan hälsotorget stötta och hjälpa patienten att komma igång och bibehålla det preventiva arbetet.

- Vårdbesök 1
- Självvård
- Uppföljning 1
- Självvård
- Uppföljning 2
- Självvård

Vilka patienter kan ni remittera till oss?

- Högt blodtryck?
- FaR?
- Sömnsvårigheter?
- Riskbruk av alkohol?
- Rökstopp / alkoholstopp inför operation?
- Övervikt?
- Ensamhet? (ex stavgång)
- Klimakteriebesvär? (ex fysisk aktivitet)
- Tobaksbruk?

Hur kan vi samarbeta?

- Hälsotorget kan stödja patienten att hitta nya rutiner och vidmakthålla dem.
- Kontakta oss, så hjälper vi patienterna att hålla sig på vägen.

Sjukvården



Hälsotorget

- *Nästa alla invånare behöver förbättra sina levnadsvanor.*
- *Alla får en chans att prata en längre stund om sina levnadsvanor!*

Sätt att nå oss:

- Remiss till våra budstationer (Gävle -147-, Hudiksvall -731-)
- Telefon
- Kom förbi våra torg på
 - Hudiksvalls sjukhus
 - Gävle sjukhus
 - Tullhuset på Gävlestrand
- Internmeddelande
- Från fas 2 kan patienten själv kontakta oss via "Min vård Gävleborg" (DVM)



[regiongavleborg.se](https://www.regiongavleborg.se)

<https://www.1177.se/Gavleborg/halsotorget-gavleborg>

TACK!