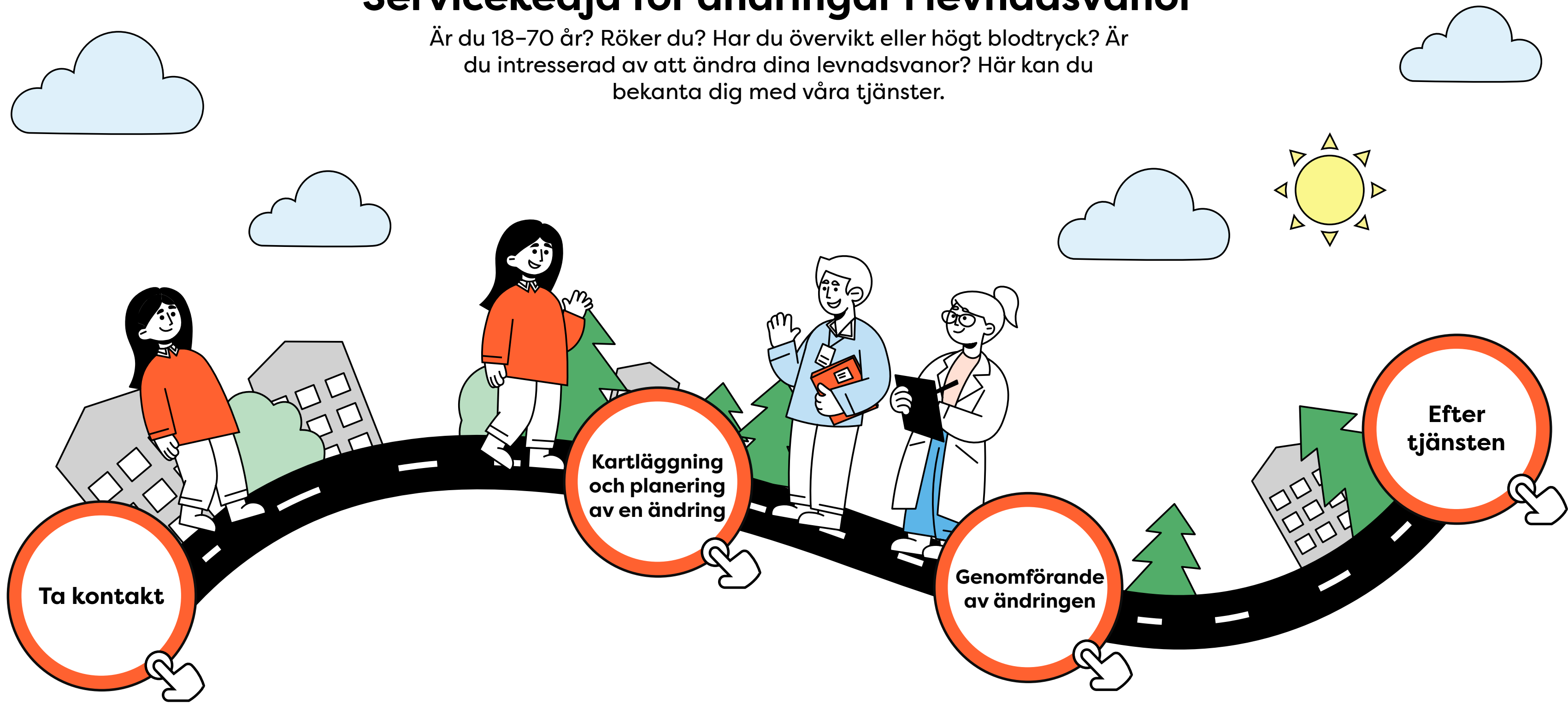


Servicekedja för ändringar i levnadsvanor

Är du 18–70 år? Röker du? Har du övervikt eller högt blodtryck? Är du intresserad av att ändra dina levnadsvanor? Här kan du bekanta dig med våra tjänster.



Ta kontakt



Tillbaka till början

Har du blivit **orolig för din hälsa?**
Är du **18–70 år?**

Om du behöver hjälp av en expert, kontakta **hälsocentralen**

- Via [webbtjänsten Maisa](#) (vid en tidpunkt som passar dig)
- Per telefon
 - [Hälsocentralens kontaktuppgifter](#)

Om du har vissa riskfaktorer som det är skäl att följa upp, tar den som är ansvarig för din vård kontakt med dig och kommer överens om fortsättningen.

Du kan bekanta dig [med möjligheter till egenvård](#) som Duodecim erbjuder [samt med andra tillförlitliga tester och databanker på vår webbplats.](#)

Vi bedömer ditt hälsotillstånd i första hand med hjälp av **tre hälsoindikatorer**: blodtryck, viktindex BMI och rökning.

Kontaktkanaler:



= Webbtjänster



= Telefon



= Hälsocentralen

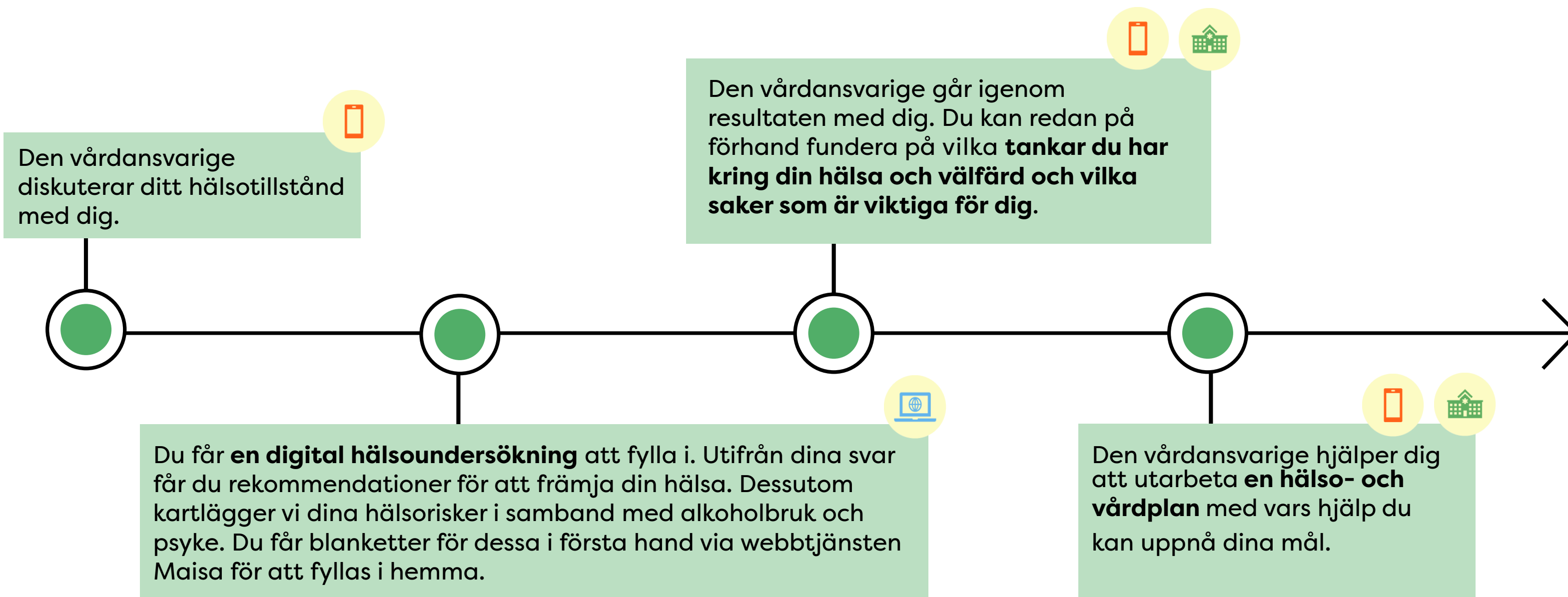
Föregående

Nästa

Kartläggning och planering av en ändring



Tillbaka till början



Kontaktkanaler:



= Webbtjänster



= Telefon



= Hälsocentralen

Föregående

Nästa

Genomförande av ändringen



Tillbaka till
början

Gör de saker som
överenskommits i planen.

Om **hälsoriskerna är stora** och
ändringar i levnadsvanorna inte ger
tillräckliga resultat, **bedömer en
läkare ditt behov av undersökning
och vård** (t.ex. läkemedelsbehandling)
samt behovet av uppföljning.

Du kan använda
[coachningsprogram för
egenvård](#) som stöd för
förändringen.

**Om du vill, får du stöd och uppmuntran till
förändring.** Den vårdansvarige ringer dig med
jämna mellanrum enligt överenskommelse. Ni går
igenom hur du har genomfört planen. Den
vårdansvarige stöder dig i dina föresatser.

Om du gör framsteg i enlighet med
dina mål, kan du tillsammans med den
vårdansvarige fundera på vad du vill
sträva efter härnäst.

Kontaktkanaler:



= Webbtjänster



= Telefon



= Hälsocentralen

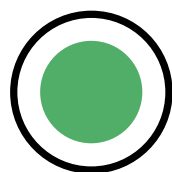
Föregående

Nästa

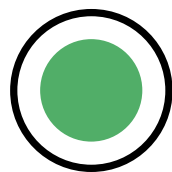


Tillbaka till
början

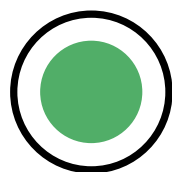
Efter tjänsten



Den vårdansvarige stöder dig fortfarande.. Du kan kontakta hen i alla frågor kring din hälsa.



Om du dessutom har fått en uppföljningsplan som utarbetats av en läkare, genomför den.



Du har fortfarande tillgång till [coachningsprogram för egenvård](#).

**Bekanta dig med serviceutbudet
på Grankullas webbplats**



Föregående

Nästa