

Hälsocentrum Västmanland

“Länken mellan vården och vardagen”

Christine Pettersson
Häsovägledare
Robert Broström
Samordnare

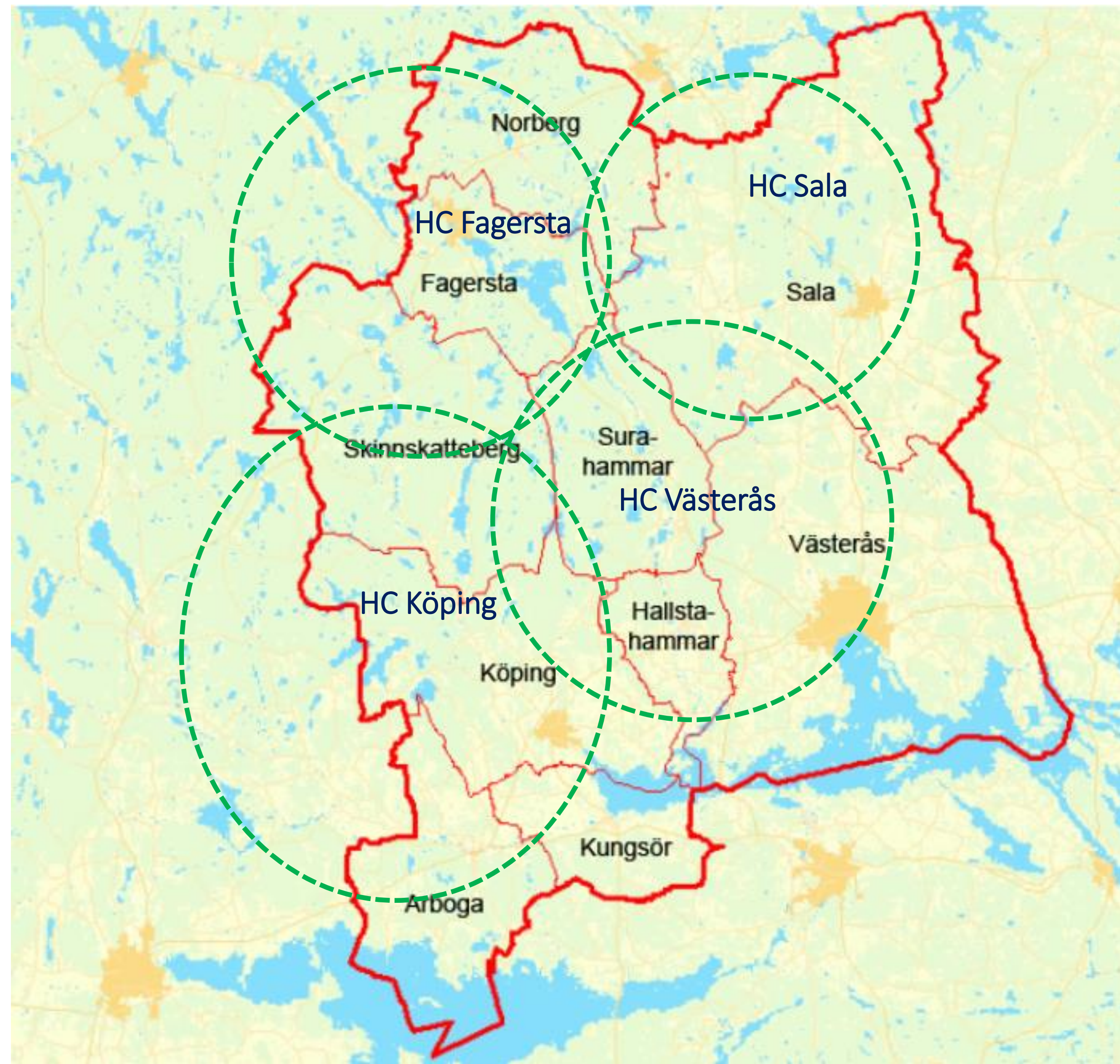


Logikkedjan

- Ohälsosamma levnadsvanor utgör ca en femtedel av den samlade sjukdomsbördan i Sverige.
- 80 procent av vårdens kostnader kopplas till kroniska sjukdomar.
- Kroniska sjukdomar kan i hög grad förebyggas och på så sätt förhindras alternativt att sjukdomsdebuten skjuts fram.
- Det innebär att en stor del av sjukvårdens kostnader är knutna till något som kan förebyggas.
- Hälsöfrämjande och sjukdomsförebyggande arbete är kostnadseffektivt.
- Det upplevs som positivt och nödvändigt att **integrera** resurser som arbetar operativt med primärprevention och hälsöfrämjande, dvs integrering av Hälsocentrum Västmanland i Nära vård.

Nära Vård i Västmanland

- Moderna ska erbjuda jämlik hälsa och vård för våra invånare med fokus på hälsofrämjande, fysisk- och psykisk hälsa.
- Stöd i noderna är våra verksamheter med stora krav på samverkan mellan Kommun och Region.
- Hälsocentrum finns redan geografiskt i dessa noder – det är där vi möter Västmanlänningen antingen på våra egna center eller på samarbetande vårdcentraler.



Hälsocenter – Länken mellan vården och vardagen

- Fagersta - VC i Norberg, Skinnskatteberg
- Köping - VC i Arboga, Hallstahammar, Kungsör
- Sala
- Västerås, VC i Surahammar



A woman with long brown hair and glasses, wearing a black zip-up jacket with 'Hälsocenter' and 'RAFT' logos, is sitting at a light-colored wooden table. She is smiling and gesturing with her right hand. In the foreground, the back of a person with blonde hair is visible, sitting in a green armchair. The background features a white wall with two framed abstract paintings, a shelf with candles and a plant, and a desk lamp.

**Vill du förbättra
din hälsa?**



**Välkommen till
Hälsocenter!**

A photograph of two women in a modern, brightly lit room. The woman on the left is seen from the back, sitting in a green armchair and gesturing with her hand. The woman on the right is sitting in a similar green armchair, facing the first woman and smiling. The room has white walls, a wooden shelf with small lights, and framed pictures. A red text box is overlaid on the bottom left.

**På Hälsocenter kan du få
stöd av hälsovägledare kring:**

A man with short brown hair and a light beard, wearing a bright red jacket, is leaning on the orange handle of a shopping cart. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred hardware store with shelves of lumber and various tools. A red price tag with the number '1.50' is visible on a shelf to the right.

- Fysisk aktivitet

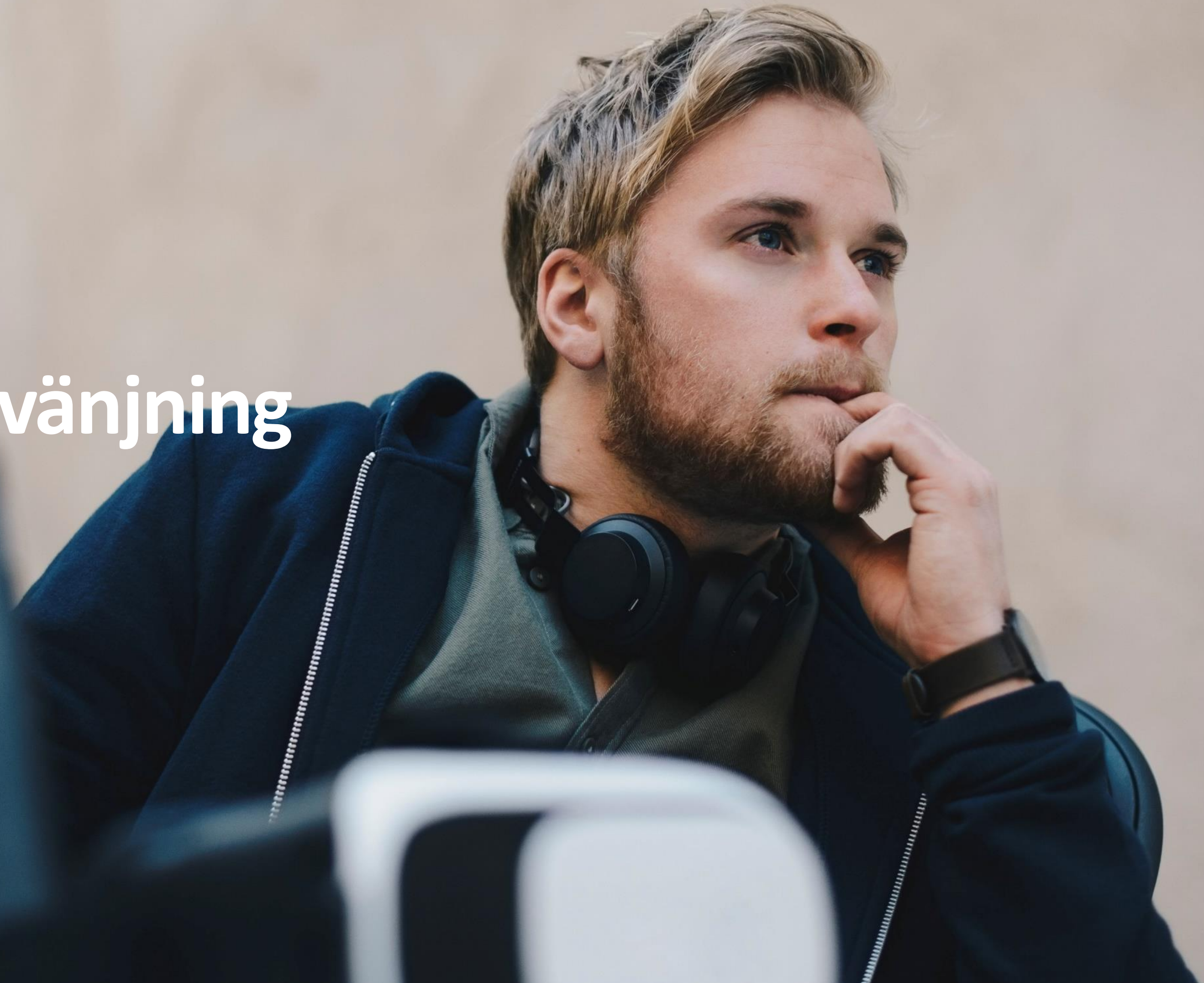
- Matvanor

- Stresshantering

- Sömn

- Tobaksavvänjning

- Alkohol





**Hälsocenter vänder sig
till dig från 16 år och
som är folkbokförd i
Västmanland**

A healthcare worker, a man with a beard and glasses, is wearing a white polo shirt and is talking to a patient, a woman with glasses, who is also wearing a white shirt. They are standing in front of a large window with a view of greenery outside. The healthcare worker is holding a small object in his hands.

**Till Hälsocenter kan du
komma på eget initiativ
eller via remiss från vården**

Vi är länken mellan vården och vardagen



Tillsammans med dig skapar
vi hållbara sunda vanor och
bryter gamla beteendemönster

A close-up photograph of three women looking down at a small object, likely a smartphone. The woman on the left wears a light beige hijab and a grey top, with her hand near her chin. The woman in the center has long dark hair and is wearing a dark blue top. The woman on the right wears a teal hijab and a matching top. They are all smiling and appear to be engaged in a collaborative activity. A red rectangular box is overlaid on the bottom left of the image.

**Hälsocenter
erbjuder:**



- Individuella coachande hälsosamtal

- Deltagande i viktgrupp

- Prova på mindfulness

Vi erbjuder
även digitala
hälsosamtal



- Yogainspirerad träning

- Kom-igång träning

- Öppna föreläsningar



Hälsocenters verksamhet är kostnadsfri

Förutom vid tobaksavvänjning, då utgår vanlig patientavgift, frikort gäller.



10 000 besök

Har Hälsocenter i genomsnitt varje år
i syfte att förbättra hälsan.

Hälsocenter finns i alla kommuner i Västmanland

Hitta ditt närmaste på 1177.se





Låter det intressant?

För mer information om Hälsocenter gå
in på 1177.se eller ring 021-17 64 00.

Hälsocenter

Vi ger stöd, coachning och rådgivning till dem som är i behov av att förändra sina levnadsvanor inom:

- Matvanor
- Fysisk aktivitet
- Stresshantering
- Sömn
- Tobak
- Alkohol

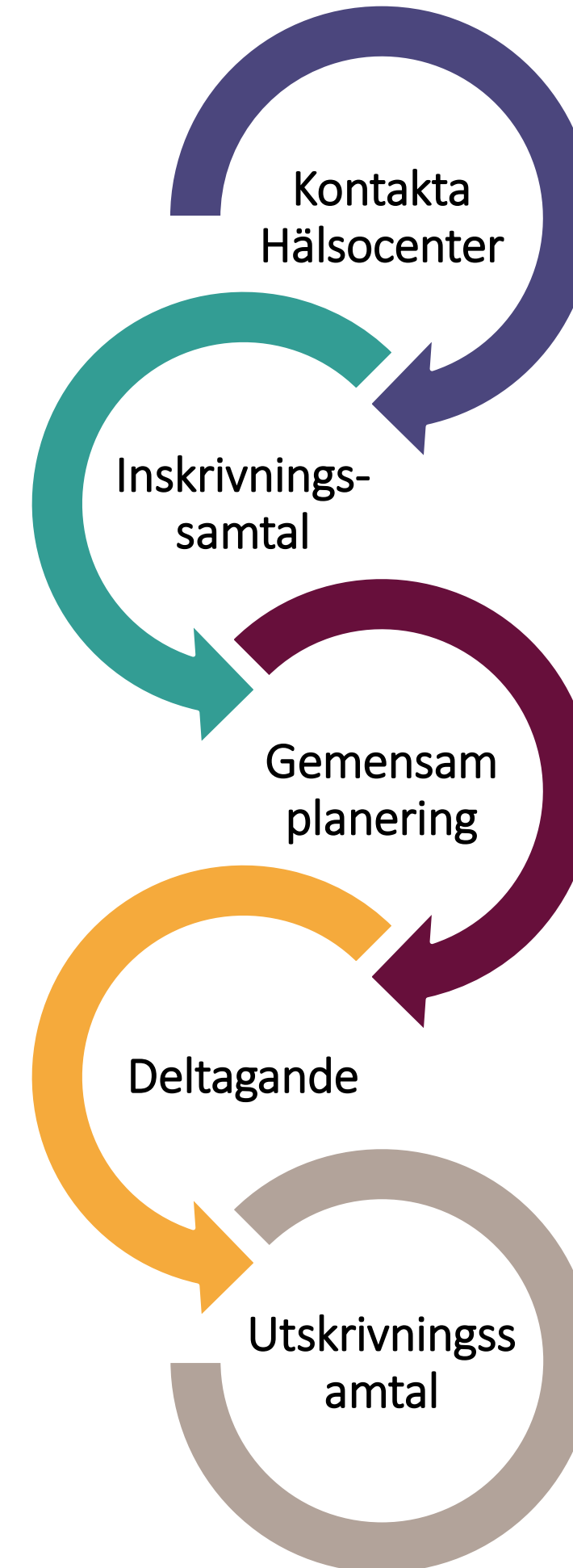


Vilka kan komma till Hälsocenter?

Från 16 år som är i behov av en levnadsvaneförändring
och är skrivna i Västmanland.

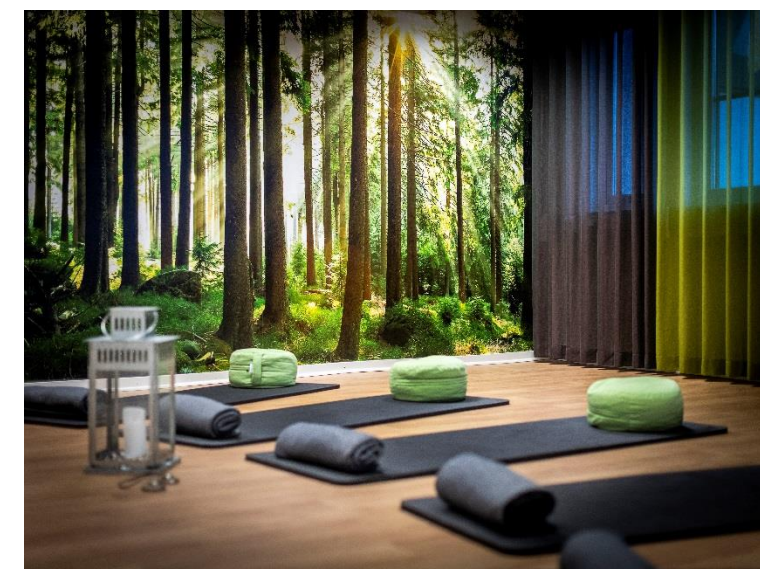
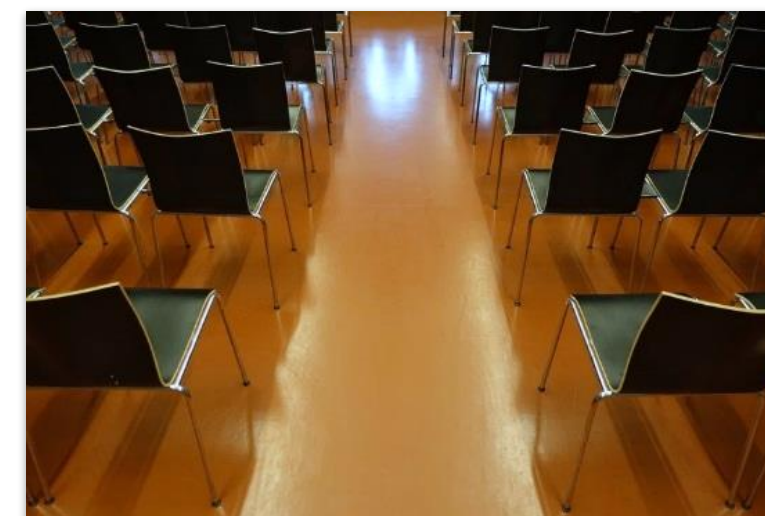
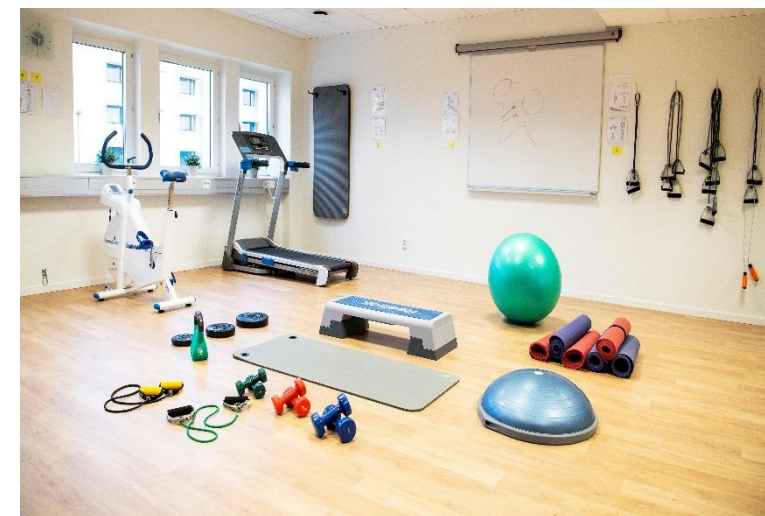


Så här jobbar Hälsocenter



Hälsocenter erbjuder

- Hälsosamtal
- Gruppaktiviteter
- Träning för nybörjare
- Öppna föreläsningar



Grupper

- Viktgrupp
- Prova på mindfulness
- Stresshanteringsgrupp



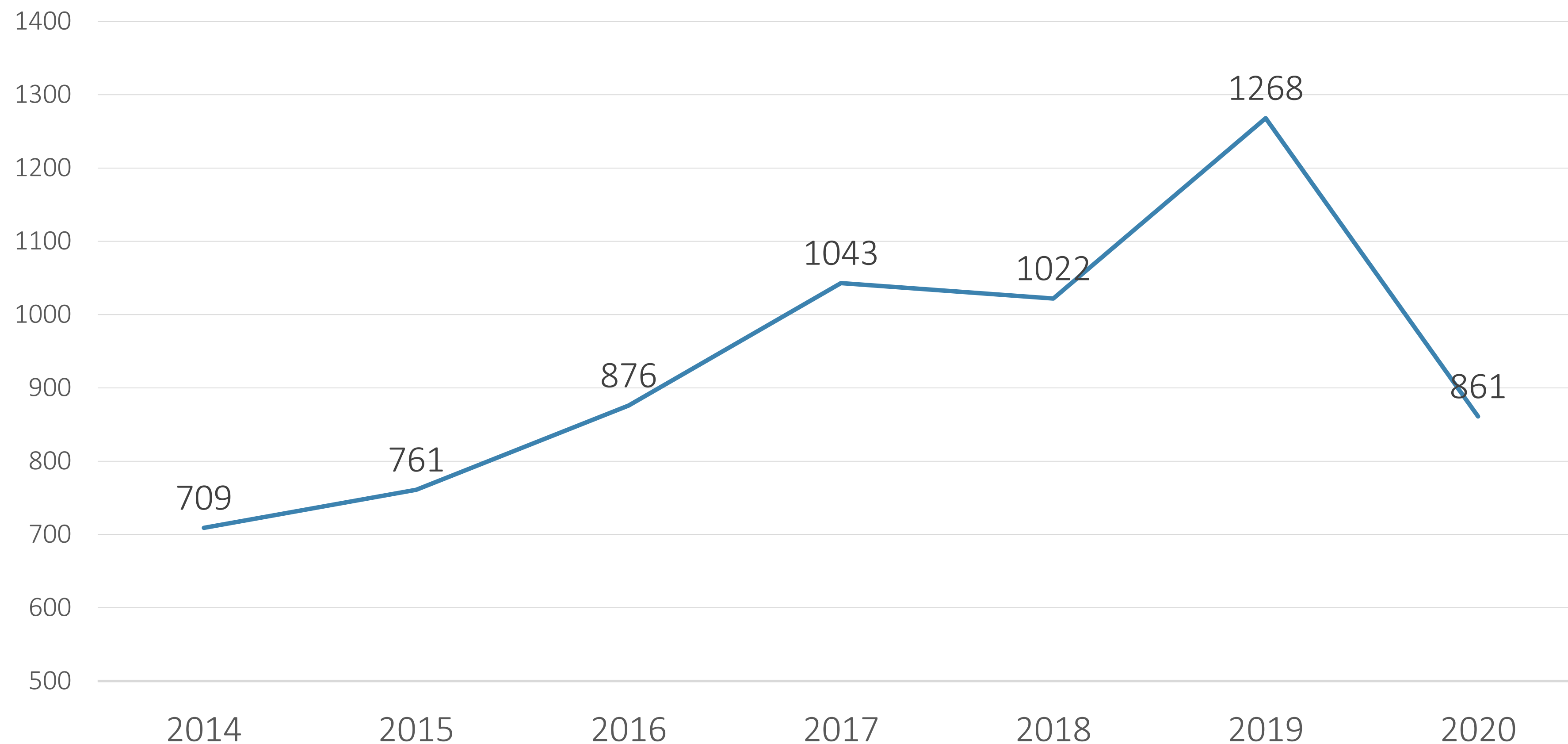
Träning för nybörjare

- Kom igång träning
- Yoga-inspirerad träning



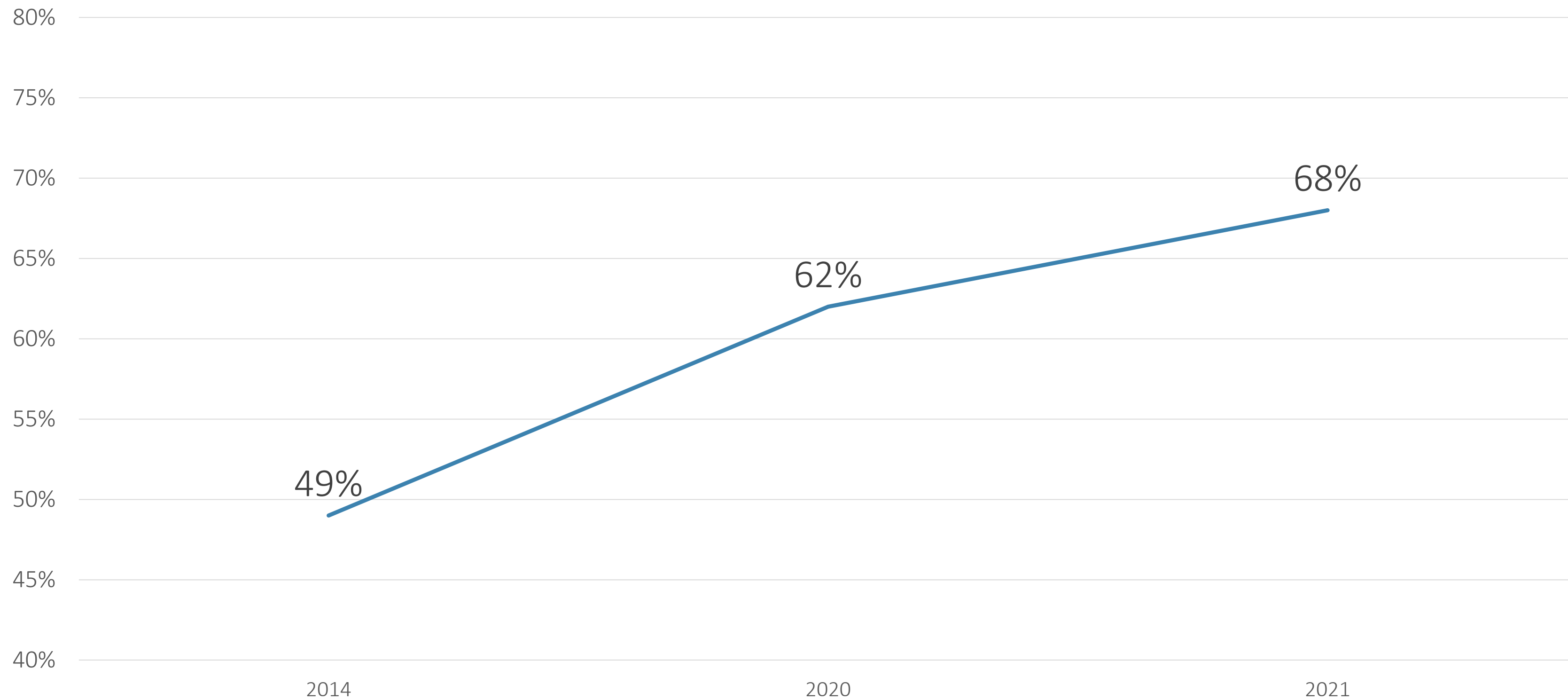
Utveckling över tid

Nya deltagare på Hälsocenter per år



På väg mot en bättre hälsa!

Andel som tagit ett positivt steg på skalan om upplevd allmän hälsa



Kontaktvägar till Hälsocenter



Hemsida: www.1177.se/vastmanland/hc - Logga in med e-legitimation,
Sök mottagning: Hälsocenter "ort"



Facebook: Hälsocentrum- Region Västmanland



Telefon: 021-17 64 00

Drop-in: *Inställt tills vidare*

Övrigt: Meddelande eller konsultationsremiss via Cosmic

Tack för visat intresse!

