

Välkommen till ett hälsosamtal

Erbjudande till dig som fyller 40 år

I Region Gävleborg bjuds alla in till ett hälsosamtal det år de fyller 40 år. Nu har erbjudandet kommit till dig. Detta är ett tillfälle för dig att samtala om din hälsa och dina levnadsvanor. Samtalet är kostnadsfritt och tar cirka 60 min.

Vid hälsosamtalet får du en personlig profil som kan hjälpa dig att bedöma dina förutsättningar och möjligheter för en god hälsa och minska eventuell risk för framtida sjukdom.

Stora folksjukdomar som bland annat hjärtinfarkt, stroke och diabetes kan utvecklas under många år i det tysta och utan att ge några besvär. Sjukdomarna har många gemensamma orsaker som kan bero på våra levnadsvanor. Därför går det ofta att påverka och kraftigt minska risken för sjukdom genom en hälsosam livsstil.

Under ditt hälsosamtal får du:

- kolla ditt blodtryck
- kolla ditt blodsocker
- mäta längd, vikt och midjemått
- personlig rådgivning kring dina levnadsvanor
- en personlig profil angående hälsofaktorer och hur de påverkar din hälsa

Att tänka på inför hälsosamtalet:

- fyll i det bifogade samtalsunderlaget och ta med det till ditt hälsosamtal
- meddela hälsocentralen om du behöver tolk

Denna inbjudan finns översatt till engelska och arabiska på regiongavleborg.se/40

