

Din hälsa är viktig

Hälsosamtal för dig som fyller 30, 40, 50 eller 60 år.



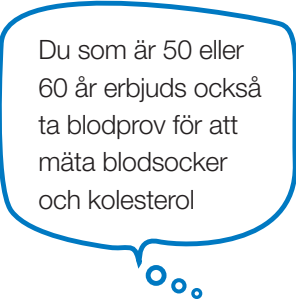
Varför hälsosamtal?

God hälsa är för de allra flesta människor en av de viktigaste sakerna i livet och därför erbjuder Region Norrbotten hälsosamtal för dig som är 30, 40, 50 eller 60 år.

De vanligaste sjukdomarna – hjärtinfarkt, stroke, diabetes och många cancersjukdomar – utvecklas under många år, ofta utan att ge besvär i början. Sjukdomarna hänger ofta ihop med våra levnadsvanor och levnadsförhållanden. Därför kan man ofta själv påverka och kraftigt minska risken för sjukdom genom en hälsosam livsstil.

Vad innebär hälsosamtalet?

- Vid ett hälsosamtal har du möjlighet att diskutera dina levnadsvanor men även annat som kan påverka din hälsa.
- Du får individuellt stöd och råd till livsstilsförändringar.
- Du har möjlighet till att ställa frågor som du tycker är viktiga.
- Hälsosamtalet utförs av av legitimerad sjukvårdspersonal med särskild utbildning i hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande metoder.
- Du får fylla i ett frågeformulär som har betydelse för din hälsa, livssituation och levnadsvanor.
- Du får mäta blodtryck, längd, vikt och midjemått.



Du som är 50 eller 60 år erbjuds också ta blodprov för att mäta blodsocker och kolesterol

Detta ingår i hälsosamtalet

Resultatet från frågeformuläret och mätningarna förs in i ett diagram i form av en stjärnprofil. Stjärnprofilen hjälper dig att få en helhetsbild av din hälsa.

Kompletterande provtagning och uppföljning hos sjukvårdspersonal görs vid behov. Det finns möjlighet att göra undersökningen på betald arbetstid. Tala med din arbetsgivare.

Stjärnprofil för 30-40 åringar

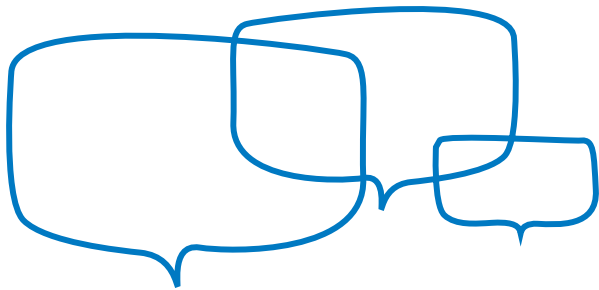


Stjärnprofil för 50-60 åringar



Hur hanteras dina svar?

- De frågeområden som är relevanta för deltagarens hälsotillstånd dokumenteras i journalen och hanteras som övriga journaluppgifter.
- Efter ditt godkännande kan dina svar och uppgifter komma att användas i forskningsprojekt som är godkända av en etikprövningsnämnd.
- Syftet med forskningen är att följa hälsoutvecklingen i länet över tid och att därigenom kunna utveckla och förbättra hälso- och sjukvårdens insatser.
- Resultaten presenteras på gruppnivå och därför kommer inga enskilda personer att kunna identifieras.
- Ansvarig för behandlingen av dina personuppgifter är Folkhälsocentrum, Region Norrbotten. Dina uppgifter skyddas och behandlas i enighet med personuppgiftslagen.



www.norrboten.se