

2021-02-23 Hänvisningsguide för vårdgivare

Så här erbjuder du dina patienter Hälsocoach online

Hälsocoach online är ett modernt stöd för patienter som vill förändra sina levnadsvanor gällande fysisk aktivitet, mat, tobak och alkohol. Coachningen och rådgivningen sker via videomöten.

Hälsocoach online är ett komplement till övrigt hälsofrämjande arbete som bedrivs och innebär att fler kan få hjälp till goda levnadsvanor över tid, det vill säga att skaffa ett nytt stabilt hälsobeteende.

Vilka kan du hänvisa?

Rekommendera Hälsocoach online till dina patienter som uppfyller följande kriterier:

- En eller flera ohälsosamma levnadsvanor
- Motivation till förändring
- Beredd att ta eget ansvar
- 16 år eller äldre

När du har berättat om tjänsten kan du lämna över ett informationsblad från blocket.



Hälsocoach online
Stärk din hälsa och må bättre i vardagen

För dig som vill komma igång och röra på dig, sluta röka eller snusa, äta hälsosammare eller förändra dina alkoholvanor.

Med en egen hälsocoach, som du träffar via videomöten i mobilen/surfplattan, tar du steget mot hälsosammare levnadsvanor – på dina villkor.

Vårt bästa hälsotips – ladda ner appen Mitt vårdmöte och boka tid. Vi ses i appen!

Frågor innan du bokar?
Kontakta oss gärna via mejl:
halsocoach.online@vgregion.se
vgregion.se/halsocoach



VGR14034

Blad i A6-format som man river av från ett block.



Bra att veta

- Tjänsten är kostnadsfri.
- Coachningen utgår från individens behov, och sker via videomöte i mobil eller surfplatta.
- Hälsocoacherna erbjuder coaching under vardagar och normal arbetstid. Coachningen pågår vanligtvis 2-6 månader, vid 4-6 tillfällen.
- Hälsocoacherna arbetar utifrån en gemensam arbetsmetod med fokus på beteendeförändring och utgår från vårdens riktlinjer.
- Patienten laddar ner appen Mitt vårdmöte, bokar själv tid i appen, där också själva videomötet genomförs. BankID behövs.
- Mötet ska helst ske i en lugn miljö och med hörlurar för bästa ljud.

Webblats för invånare
vgregion.se/halsocoach

Webblats för vårdgivare,
med info och material att beställa/ladda ner:
vgregion.se/halsocoachvardgivare

Några röster om coachningen:

Bara beslutet att träffa hälsocoachen gjorde att jag kom igång med både träning och sundare mathållning.

Videomöten funkade jättebra. Det sparar mycket tid. Det är enkelt jämfört med att åka till vårdcentralen. Skulle gärna ha alla mina vårdkontakter på det sättet.

Det har varit roligt med positiv och stöttande återkoppling. Det gjorde ingenting när jag misslyckades, det var bara att försöka igen.