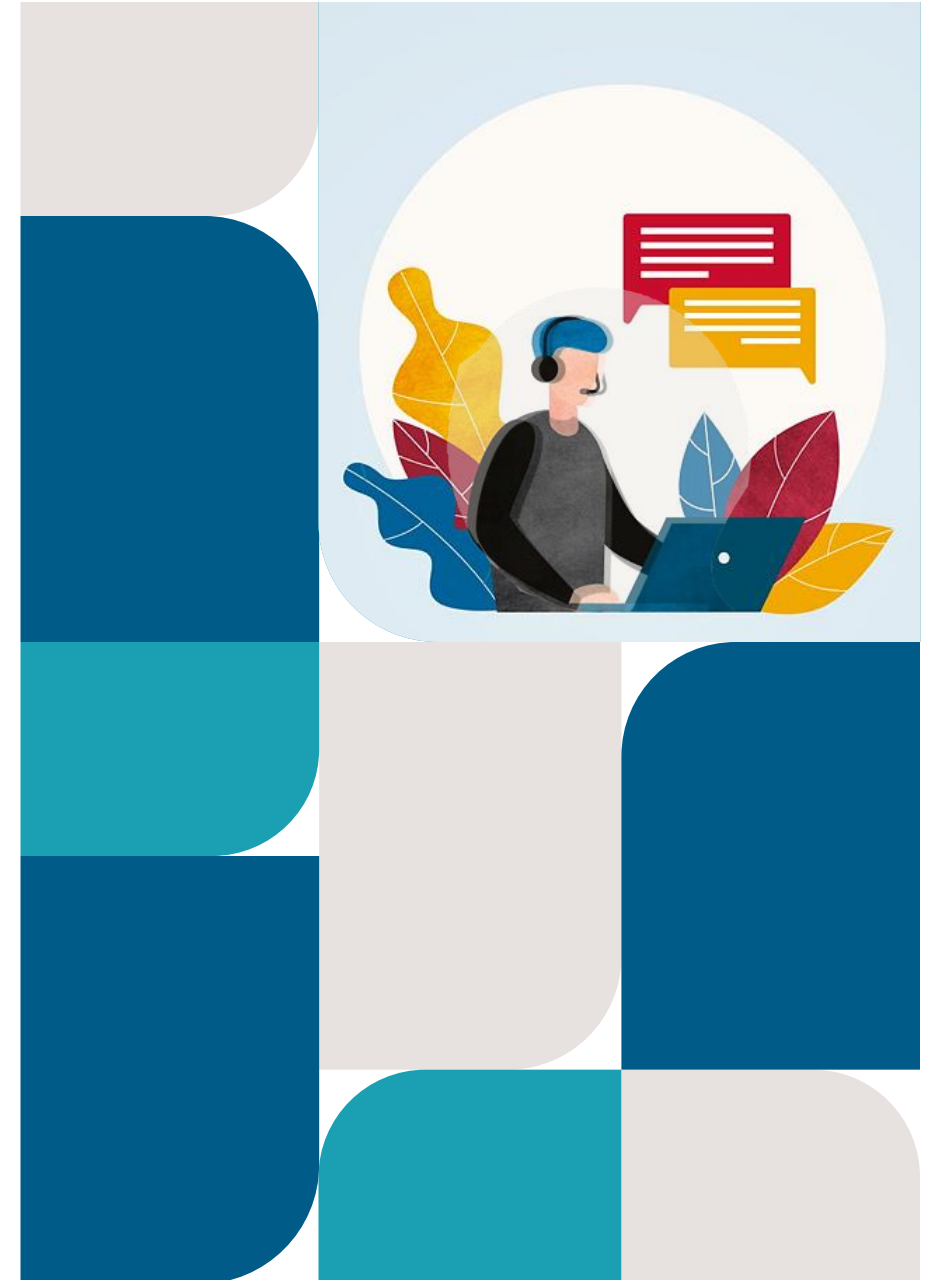


Hälsocoach online

Digital coachingstjänst med syfte
att åstadkomma
beteendeförändringar,
hållbara beteendeförändringar
över tid.



Hälsocoach online

Politisk ambition att erbjuda gratistjänst på Primärvårdsnivå, för att främja hälsa och förebygga sjukdom inom våra fyra levnadsvanor.

- Rörelse
- Kost/Mat
- Nikotin/Tobak
 - Alkohol

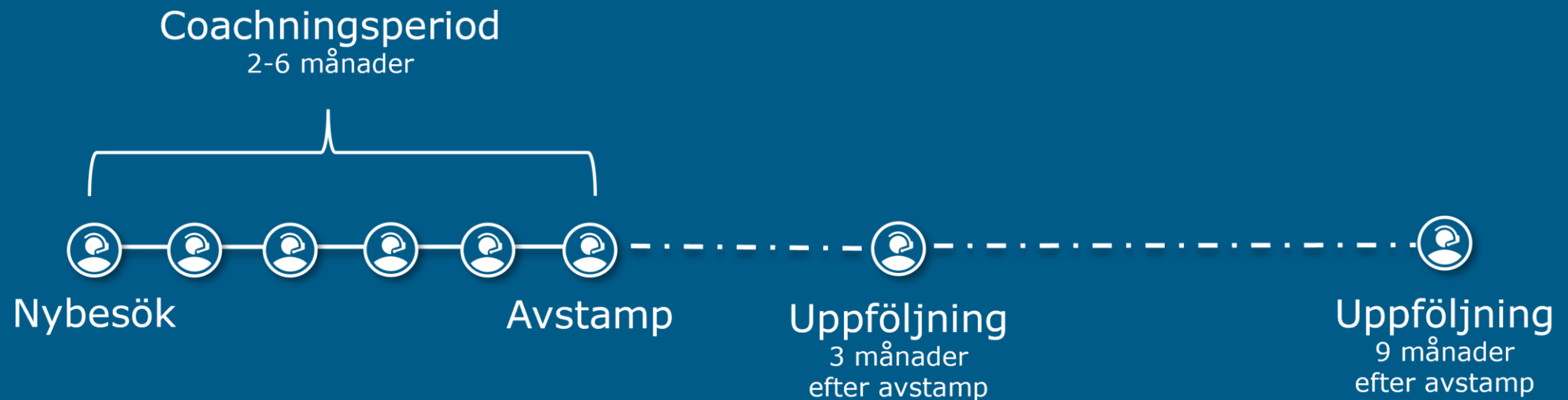


Vad erbjuder vi?

- OBS! Ingen medicinsk behandling inga medicinska diagnoser
- För patientjournal och sätter KVÅ-koder
- Utgår uteslutande från riktlinjer och rekommendationer framtagna av ex Socialstyrelsen, Livsmedelsverket och Folkhälsomyndigheten mm med beforskad och evidensbaserad kunskap om hälsa
- Arbetsmodellen är MI, motiverande samtal och coachning
- Stor aktivitet på sociala medier
- Driver webbsidan "Matkassen", bra mat hela livet, för miljö, plånbok och hälsa.



Coachningsförlopp för matvanor, fysisk aktivitet, nikotin/tobak och alkoholvanor



Du måste inte kunna för att börja,
Du måste börja för att kunna!

Röster från invånare

Enkelt att få kontakt. Bra coach som var påläst och kunnig.

Bra genomgång av hälsolivån och ambitioner. Bra diskussion och satta delmål med coach.

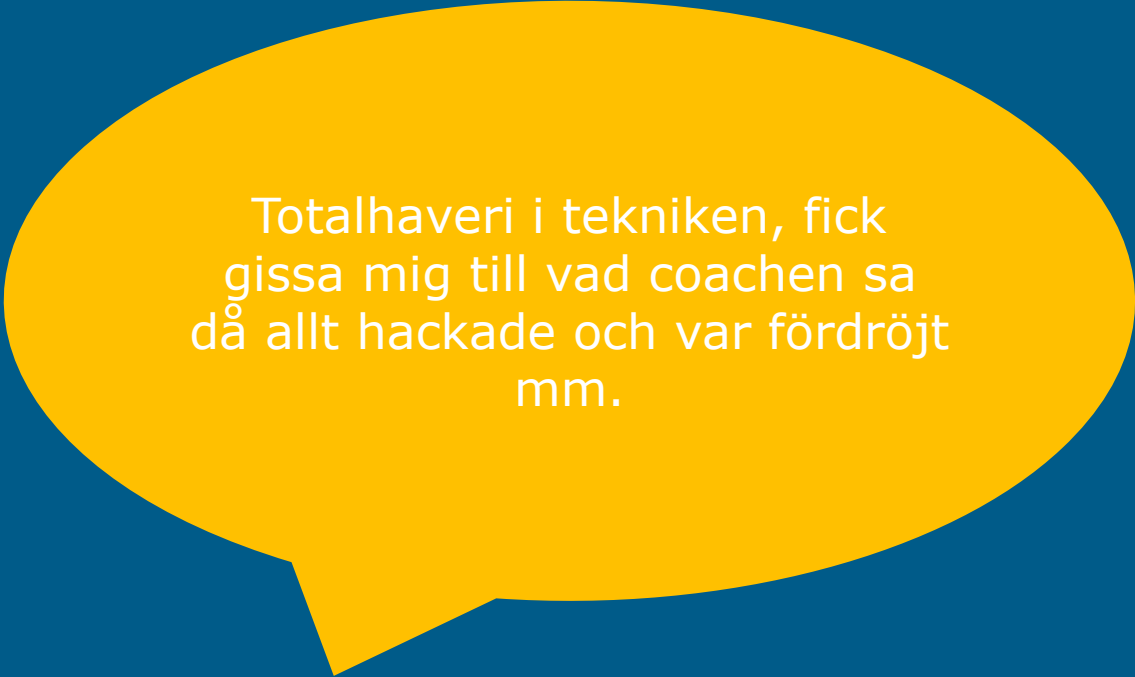
Otroligt bra samtal. Fick råd om ett rimligt litet steg att ta. Det känns hanterbart.

Känns lite ovanligt men samtidigt bra att ta det över datorn.

Peppande och trevlig och även tillåtande, en sak i taget. Jag är som person allt eller inget så detta är viktigt för mig.

Röster från invånare efter sin coachningsperiod under 2024

Röster från invånare



Totalhaveri i tekniken, fick gissa mig till vad coachen sa då allt hackade och var fördröjt mm.



Svårt idag att få till bild och ljud... synkar dåligt!

Röster från invånare efter sin coachningsperiod under 2024

Statistik 2024

2024, januari till december:

- 1 558 inbokade nybesök, **varav 1 112 genomförda nybesök**
- **4 264 genomförda samtal** (nybesök, återbesök, avstamp)

Genomsnittet är 4,5 coachningssamtal för alla coachade individer under 2024

78,5% av alla inbokade nybesök genomförs!

Vem (2024):

- 80% kvinnor + 20% män / Mycket jämn spridning inom åldersspannen 31-40, 41-50, 51-60, 61 -

Får kännedom om tjänsten (2024):

- 63% vården
- 22% sociala medier/annonser
- 7% bekant/anhörig

Söker för följande levnadsvana (2024):

- 71% matvanor
- 20% rörelse
- 6% nikotin- och tobaksvanor
- 3% alkoholvanor

Kontakt och information

- *Britt Lundmark*, verksamhetschef / 0722-06 25 86
britt.lundmark@vgregion.se
- Mejl halsocoach.online@vgregion.se
- Hemsida vgregion.se/halsocoach
- Instagram [halsocoachonlinevgr](https://www.instagram.com/halsocoachonlinevgr)
- Facebook [Hälsocoach online VGR](https://www.facebook.com/Halsocoach%20online%20VGR) och [Matkassen VGR](https://www.facebook.com/Matkassen%20VGR)
- Matkassen vgregion.se/matkassen
- 1177 [Hälsocoach online – 1177 e-tjänster](https://1177.se/halsocoach-online-1177-e-tjanster)
- [Levnadsvanor - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](https://levnadsvanor.vgr.se)

