



# Din framtida hälsa

Du är inbjuden till Västerbottens hälsoundersökningar för att få råd och stöd till livsstilsförändringar.

Vi vet i dag att det går att förebygga många av våra vanligaste folksjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och diabetes med goda levnadsvanor. Även små förändringar kan göra skillnad!

Inför din hälsoundersökning får du ett digitalt formulär med frågor om dina levnadsvanor. Du hittar formuläret i din inkorg när du loggar in på webbplatsen 1177.se. Vi ber dig besvara frågorna innan ditt första besök.

## Två besök

### Första besöket – hälsoundersökning

Det första besöket tar cirka 30 minuter. Du får ta blodprover för analys av blodfetter och blodsocker och vi mäter blodtryck, puls, längd, vikt och midjemått. Vid hälsoundersökningen kommer du att få frågan om du vill lämna blodprov för etikprövad forskning.

#### Förberedelser inför det första besöket

- Det är viktigt att du fastar natten innan och minst nio timmar före provtagningen.
- Du får dricka vatten i små mängder.
- Ta dina vanliga mediciner förutom diabetesmedicin.
- Timmarna före provtagningen ska du inte anstränga dig fysiskt, cykla eller promenera och helst inte röka eller snusa.
- Ta med läsglasögon om du behöver dem.
- Du som arbetar kan fråga din arbetsgivare om du kan gå på betald arbetstid.

### Andra besöket – hälsosamtal

Vid det andra besöket går du och en sjuksköterska med specialkompetens igenom provsvaren samt dina svar i formuläret om levnadsvanor. Ni pratar om vad du själv kan göra för att må bra. Besöket tar 30–60 minuter. Om provsvaren behöver följas upp får du tid för kompletterande besök.

#### Hälsosamtalet kan genomföras på två sätt

Under ditt första besök meddelar du om du vill genomföra hälsosamtalet på plats på hälsocentralen eller på distans via nätet. Observera att inte alla hälsocentraler och sjukstugor erbjuder hälsosamtal på distans.

Du som ska delta via nätet kopplar upp dig till hälsosamtalet med appen Mottagning Region Västerbotten. Du kan använda antingen mobiltelefon, surfplatta eller dator.

#### Behandling av dina personuppgifter

I samband med ditt besök behöver hälso- och sjukvården hantera vissa personuppgifter för att bedriva en god och säker vård. Personuppgifterna dokumenteras i patientjournalen. Har du frågor om vår personuppgiftshantering kontaktar du oss på e-post: [dataskyddsombud@regionvasterbotten.se](mailto:dataskyddsombud@regionvasterbotten.se)

#### Mer information på webbplatsen 1177.se

Här kan du läsa mer om Västerbottens hälsoundersökningar och om hur du loggar in och besvarar det digitala formuläret.

[1177.se/vasterbotten/vhu](https://1177.se/vasterbotten/vhu)