

# Hälsogrupp

Öregrunds vårdcentral



## Välkommen till Hälsogruppen – för en hållbar viktminskning

Öregrunds vårdcentral startar en hälsogrupp för dig som vill arbeta med viktminskning och förbättrad hälsa genom stöd, kunskap och gemenskap.

---

**Varaktighet:** 12 veckor

**Träffar:** 6 fysiska träffar

**Plats:** Öregrunds vårdcentral, Rådhusalen, ingång biblioteket

**Antal deltagare:** 6–12 personer

**Team:** Läkare, psykolog, sjuksköterska och fysioterapeut

**Kostnad:** Grupptillfällen 90 kr/tillfälle. Vanlig besökskostnad för individuella besök. Frikort gäller. Uteblivet besök debiteras.

**Anmälan och betalning i receptionen. Vid faktura tillkommer 70 kr faktureringsavgift.**

---

### Syfte med programmet

- Skapa hållbara förändringar i kost, rörelse och vanor
  - Stärka motivationen och förstå egna hinder
  - Minska vikt, men framför allt förbättra hälsa och livskvalitet
  - Få kunskap och verktyg från olika professioner
  - Stödja varandra i en trygg grupp
-

## Träffar och teman

| Vecka | Tema                              | Innehåll                                       | Medverkande                 |
|-------|-----------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|
| 0     | <b>Uppstart -<br/>individuell</b> | Info, mål, vikt, midjemått,<br>BMI, BT, prover | sjuusköterska +<br>läkare   |
|       | <i>Om läkemedel</i>               | Recept, instruktioner                          | sjuusköterska +<br>läkare   |
| 1     | <b>Motivation</b>                 | Uppstart, hinder,<br>beteendeförändringar      | psykolog +<br>sjuusköterska |
| 2     | <b>Mat &amp; vanor</b>            | Kostråd, hunger,<br>kostdagbok                 | sjuusköterska               |
| 3     | <b>Rörelse</b>                    | Träning, rörelse                               | fysioterapeut               |
| 4     | <b>Självmedkänsla</b>             | Att vara snäll mot sig själv                   | psykolog                    |
| 5     | <b>Stress &amp; sömn</b>          | Stresshantering,<br>återhämtning, tips         | psykolog                    |
| 6     | <b>Avslutning</b>                 | Utvärdering, mål, plan för<br>uppföljning      | sjuusköterska +<br>psykolog |

---

### Stöd mellan träffarna

- Kontakt via Praktikertjänst appen
  - Loggbok för vikt, aktivitet och mående
  - Tillgång till material, tips och länkar
-

### Vad förväntas av dig?

- Delta i träffarna
  - Vara öppen för att dela tankar och lyssna på andra
  - Följa din egen plan och använda verktygen
  - Ta ansvar för din förändring – vi finns här som stöd
- 

### Du får:

- Professionellt stöd från flera yrkesgrupper
  - En strukturerad plan
  - Tips, övningar och uppföljning
- 

### Frågor och anmälan

Kontakta Öregrunds vårdcentral via Praktikertjänst appen eller telefon

0173-880 12

---

### Mina bokningar

|    | Datum | Tid |
|----|-------|-----|
| 1. | <hr/> |     |
| 2. | <hr/> |     |
| 3. | <hr/> |     |
| 4. | <hr/> |     |
| 5. | <hr/> |     |
| 6. | <hr/> |     |