

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 görs i receptionen

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