

Om du vill kontakta oss

Beteendemedicin Umeå

Tvistevägen 48 A
907 36 Umeå
090-785 89 53

Beteendemedicin Sorsele

Sorselegårdsvägen 1
924 31 Sorsele
0952-550 20

Läs mer på 1177.se

På 1177.se hittar du också vår e-tjänst och vår blankett för egen vårdbegäran.

1177.se/vasterbotten/levnadsvanor-behandling



Foto: Mattias Andersson

Hälsosamma levnadsvanor – beteendemedicinsk behandling

Information till patienter

Program för hälsosamma levnadsvanor

För dig som bor i Västerbotten och behöver hjälp och stöd att förändra dina levnadsvanor finns ett behandlingsprogram som ges av beteendemedicin vid Arbets- och beteendemedicinskt centrum i Region Västerbotten.

Vem vänder sig behandlingen till?

Behandlingen vänder sig till dig som har eller riskerar att få diabetes eller hjärt-kärlsjukdom. Det kan till exempel gälla dig som har övervikt eller fetma, har högt blodtryck, högt blodsocker eller höga blodfetter.

Under behandlingen får du hjälp och stöd med att förändra dina levnadsvanor på längre sikt. Det kan till exempel handla om ändrade kostvanor, ökad fysisk aktivitet, minskat stillasittande samt en långsiktig och hållbar viktminskning. Målet är att du ska förbättra din hälsa och minska risken att bli sjuk.

Förutsättningar

Det är viktigt att du har tid och ork för att delta i behandlingen, att du är motiverad och verkligen vill förändra dina vanor. Du måste också ha varit rökfri de senaste tre månaderna.

Remiss eller egen vårdbegäran

Du kan antingen få en remiss till beteendemedicin eller själv vända dig dit genom att göra en så kallad egen vårdbegäran.

När remissen eller vårdbegäran kommit in bedöms den av en läkare och en sjuksköterska. Om villkoren för att delta i behandlingen uppfylls får du en kallelse till ett bedömningssamtal. Samtalet kan ske antingen på plats eller genom ett videobesök. Du får lämna prover och fylla i självskattningar i förväg innan besöket.

Efter besöket tar behandlingsteamet tillsammans ett beslut om du ska erbjudas en plats i behandlingsprogrammet eller om det finns andra behandlingsalternativ som passar bättre.

Vad ingår i behandlingen?

Behandlingsprogrammet pågår i 10–12 månader och den första delen sker digitalt på distans. Därefter ingår både gruppträffar och hemuppgifter där du själv arbetar med att förändra ditt beteende i vardagen.

På gruppträffarna arbetar du bland annat med att göra en hälsoplan för den kommande tiden. I hälsoplanen beskriver du de förändringar du planerar att göra med fokus på goda matvanor och fysisk aktivitet. Under träffarna får du även stöd för måltidsplanering och du får prova på olika typer av fysisk aktivitet utifrån dina förutsättningar. Träffarna ger också tid för reflektion tillsammans med andra som är i en liknande situation som du själv.

Behandlingen sker i Umeå eller Sorsele och leds av ett team som består av sjuksköterska, dietist, undersköterska, psykolog, fysioterapeut och läkare.

Vad kostar det?

Du betalar ordinarie patientavgift för de besök och träffar som ingår i programmet. Det tillkommer också kostnader för kost, övernattnings och visst material.

