

Hälsosamtal på Mobilia Vårdcentral

Din hälsa och livsstil är viktig och har betydelse för hur du mår. Vad du äter, hur mycket du rör på dig och dina sömnvanor spelar roll. Därför får du som besöker Mobilia köpcentrum ett erbjudande om hälsosamtal från Mobilia Vårdcentral.

Syftet med hälsosamtalet är att ge dig kunskap om vad du kan påverka för att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och cancer. Hälsosamtalet kan hjälpa dig att göra hälsosamma val i din vardag.

Vid hälsoundersökningen får du träffa en erfaren sjuksköterska. Du får också ta prover på vårt lab. Prover som tas är blodvärde, blodsocker, Kolesterol och för dig som är man och över 50 år erbjuds du även att ta PSA-prov

Du får en personlig hälsokurva och mål

Under hälsosamtalet skapas en personlig hälsokurva som bygger på dina svar på frågorna om din hälsa och på provsvaren. Blodtryck, vikt, längd och midjemått mäts också under hälsosamtalet.

Du och samtalsledaren pratar om vad du kan göra för att påverka din hälsa. Din personliga hälsokurva tar du ta med dig hem, tillsammans med en plan för din hälsa.

Vad händer efter hälsosamtalet?

Du får med dig en plan hem. Planen har du och samtalsledaren skapat utifrån din personliga hälsokurva. Den hjälper dig att hålla kvar vid bra vanor och eventuellt förbättra de vanor som kan innebära en risk. Du väljer själv om du vill ha råd och stöd till förändring.

Du kan påverka din hälsa

Hälsosamma vanor i din vardag kan minska risken för att du ska få hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och cancer. Du behöver inte förändra dina vanor helt och hållet. Även små förändringar kan göra stor skillnad för din hälsa.

Träning och fysisk aktivitet

All form av rörelse och fysisk aktivitet kan påverka din hälsa positivt. Du blir piggare, starkare och minnet kan förbättras. Regelbunden fysisk aktivitet minskar dessutom risken för många sjukdomar. Även vardagsaktiviteter räknas, till exempel raska promenader, trädgårdsarbete eller cykling.

Mat, tobak och alkohol

Din hälsa påverkas av vad du väljer att äta, hur mycket och hur ofta du äter. Du kan göra en stor skillnad för din hälsa genom att välja hälsosam mat. Det finns också många fördelar för din hälsa om du avstår från tobak och är försiktig med konsumtion av alkohol.

Psykisk hälsa och sömn

Psykisk hälsa påverkar också hur du mår. Det är viktigt att ta hand om relationer och att ha tid till återhämtning. Sömn behövs för att din kropp och din hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intryck. När du sover på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen.

Boka din tid på Mobilia Vårdcentral

Kontaktuppgifter

Mobilia Vårdcentral

Mobilia Köpcentrum

Per Albin Hanssons väg 34 A

214 32 Malmö

Telefon: 010- 24 00 200

info@mobilivardcentral.se