



## Påbörja din resa mot en nikotinfri vardag med hjälp av egenvårdsprogrammen

- Du får stöd under avvänjningen och i svåra situationer i vardagen
- Du får motivation för en nikotinfri vardag och till att förbereda dig inför operationen

Att sluta röka och använda nikotinprodukter är ett av de mest effektiva sätten att främja hälsan.

Bekanta dig med egenvårdsprogrammen:

- Fri från rökning och nikotin
- Rökfri och nikotinfri till operationen

Du hittar de kostnadsfria egenvårdsprogrammen i Hälsobyn.



Den offentliga tjänstens innehåll har producerats av sakkunniga inom social- och hälsovården i samarbete med tjänstens användare.

# Egenvårdsprogrammen i Hälsobyn hjälper dig att förbättra din hälsa

Följande egenvårdsprogram finns tillgängliga:

- Vikthantering
- Mot en bättre tillvaro med smärtlindring
- Börja röra på dig
- Rökfri och nikotinfri till operationen
- Fri från rökning och nikotin
- Ta kontroll över ditt blodtryck
- Benhälsa

Du kan använda programmen utan remiss.  
Logga in i Hälsobyn och börja ta hand om  
ditt välbefinnande på egen hand.

Yrkeskunniga inom livsstils- och kost-  
behandling har tagit fram programmen  
tillsammans med patienterna.



Hälsobyn erbjuder information och stöd för alla,  
vård för patienter och verktyg för professionella.