



Ta kontroll över ditt blodtryck med hjälp av egenvårdsprogrammet!

- Du lär dig mer om blodtryck
- Du får stöd för förändringar i levnadsvanorna
- Du kan sätta upp egna mål och följa dina framsteg

I programmet för egenvård av blodtrycket lär du dig hur du kan påverka ditt blodtryck i vardagen.

Uthållighetsmotion sänker ett förhöjt blodtryck nästan lika effektivt som blodtrycksmedicin.

Du hittar det kostnadsfria egenvårdsprogrammet 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.