

Denna inbjudan finns översatt till engelska, arabiska, finska, tigrinja och somali på:  
[1177.se/gavleborg/40-gavleborg](https://1177.se/gavleborg/40-gavleborg)

Läs mer om hur vi behandlar personuppgifter [regiongavleborg.se/om/behandling-av-personuppgifter](https://regiongavleborg.se/om/behandling-av-personuppgifter)

# Välkommen till ditt hälsosamtal

## - erbjudande till dig som fyller 40 år

**Stort grattis till dig som har fyllt, eller kommer fylla 40 år i år!**

Region Gävleborg bjuder in alla 40-åringar till ett hälsosamtal under året de fyller 40 år. Nu har erbjudandet kommit till dig.

Detta är ett unikt tillfälle för dig att samtala om vad du kan göra för att förbättra din hälsa och dina levnadsvanor. Under samtalet erbjuds du råd och stöd som anpassas till din livssituation.

Hälsosamtalet kan vara till nytta för dig oavsett om du känner dig fullt frisk eller har en sjukdom. Vanliga sjukdomar som hjärtinfarkt, stroke, diabetes och cancer kan utvecklas i det tysta under många år utan att ge några besvär. Sjukdomarna har många gemensamma orsaker som kan bero på våra levnadsvanor. Det går ofta att påverka och kraftigt minska risken för sjukdom genom hälsosamma vanor i din vardag.

### **Under ditt hälsosamtal får du:**

- kontrollera ditt blodtryck,
- kontrollera din blodsockernivå,
- mäta längd, vikt och midjemått,
- en personlig profil angående hälsofaktorer och hur de påverkar din hälsa,
- personlig rådgivning kring levnadsvanor.

### **Att tänka på inför hälsosamtalet:**

- fyll i det bifogade samtalsunderlaget och ta med till ditt hälsosamtal,
- meddela hälsocentralen i god tid om du behöver tolk,
- samtalet är avgiftsfritt och tar cirka 60 minuter.

**Ta chansen att koppla greppet om din hälsa. Välkommen!**