

# Den oroliga och engagerade?



Tillhör du gruppen **“Oroliga och engagerade”** är du handlingskraftig och vill ta ett stort ansvar för din egen hälsa. Samtidigt känner du dig otrygg och oroar dig för din hälsa - både i nuet och i framtiden.

Du är medveten om vad du äter och vikten av motion, men en aktiv livsstil känns ofta mer pliktfyllt än något njutningsfullt. Du söker aktivt information om hälsa – som både kan stilla men ibland också öka oron.

## Vill själv förebygga ohälsa



## Söker info själv



## Vill vara involverad



## Oro inför vårdkontakter



## Förtroende för vården



## Vill bli informerad

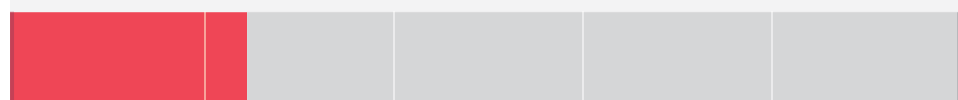


Väl i kontakt med vården är du relationssökande. Du oroar dig för att vården inte ska lyssna på dig och att du inte kommer att få rätt hjälp.

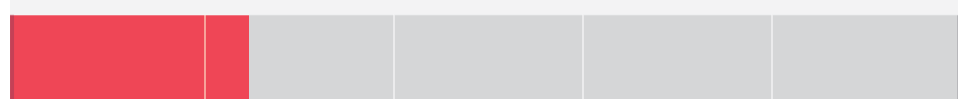
Oron kan leda till att du snabbt kontaktar vården när du har problem med hälsan eller att du väntar för länge med att söka vård. Om du upplever att du blir lyssnad på och får en bra relation med vårdpersonalen så minskar oron snabbt och den egna handlingsförmågan ökar.

# Den traditionella och obrydda?

Vill själv förebygga ohälsa



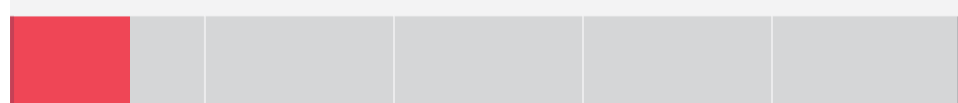
Söker info själv



Vill vara involverad



Oro inför vårdkontakter



Förtroende för vården



Vill bli informerad



Tillhör du gruppen **“Traditionella och obrydda”** har du ett distanserat förhållande till din egen hälsa. Du oroar dig inte särskilt mycket för framtida hälsoproblem - du äter vad du vill och motionerar bara om du tycker att det är roligt. Det leder till en mer passiv livsstil.

Du väntar länge med att kontakta vården när du upplever ett hälsoproblem. Detta beteende är kopplat till att du har ett förtroende för sjukvården och

tänker att livet är som det är – det finns ingen anledning att oroa sig i onödan!

Väl i kontakt med vården gillar du att känna dig informerad och involverad men lämnar gärna över besluten till vårdpersonalen.

Du är lugn, trygg och ifrågasätter mindre än andra vårdpersonalens beslut, och ägnar heller inte mycket tid åt att själv söka information om vad olika symtom kan bero på – det är ju vårdpersonalens jobb som de kan bäst!

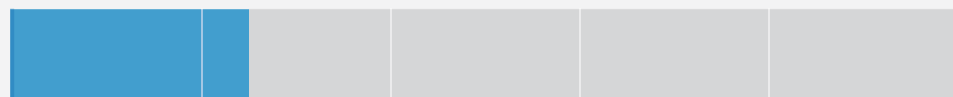
# Den sårbara och oroliga?



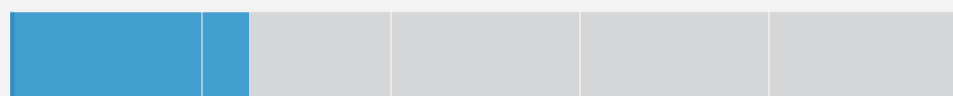
Tillhör du gruppen **“Sårbara och oroliga”** upplever du en hög grad av stress och oro när det gäller kontakt med vården. Den grundar sig i en känsla av hopplöshet över att du inte kan påverka din situation.

Du litar inte på din egen förmåga när det gäller hälsa och vård, du känner inte att du har kontroll över din egen hälsa och tror inte att vårdpersonalen kommer att lyssna på dig.

## Vill själv förebygga ohälsa



## Söker info själv



## Vill vara involverad



## Oro inför vårdkontakter



## Förtroende för vården



## Vill bli informerad



Din oro kan yttra sig i att du undviker in i det längsta att söka vård - eller så åker du direkt till akuten för att få hjälp.

Du har inte så stor kunskap om hur vården fungerar och behöver stöd för att kunna navigera rätt i vårdsystemet. Du vill vara involverad och informerad, men lämnar ofta över besluten till andra.

# Den självständiga och engagerade?

Vill själv förebygga ohälsa



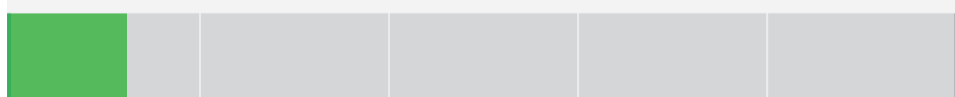
Söker info själv



Vill vara involverad



Oro inför vårdkontakter



Förtroende för vården



Vill bli informerad



Tillhör du gruppen **“Självständiga och engagerade”** är du handlingskraftig, rationell och motiverad när du är i kontakt med vården. Du kan, vill och gillar att ta hand om dig själv. Du inser betydelsen av vad du äter och vikten av motion och lever också ofta ett liv i linje med din kunskap.

Om du blir sjuk söker du inte vård på en gång utan först när du själv inte ser en lösning på ditt hälsorelaterade problem.

Då har du ofta själv sökt fram adekvat information på internet eller i bekantskapskretsen - du är väl förberedd och vill vara djupt involverad i din egen vård.

Du följer vårdens rekommendationer och behandlingar – om du upplever att dessa är meningsfulla och ger resultat! Du har lättare att acceptera ett beslut om du upplever att du varit tillräckligt informerad och involverad när beslutet fattas.