



Hälsoundersökning

Om du vill kan du få
en hälsoundersökning av din vårdcentral.
Du får då träffa en läkare som:



Lyssnar på ditt hjärta och dina lungor.



Kontrollerar ditt blodtryck.



Känner på pulsen.

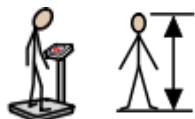


Läkaren och du pratar om hur du mår och om
dina levnadsvanor.



Levnadsvanor påverkar din hälsa.
Det kan till exempel handla om hur mycket
du rör på dig, om du röker, vad du äter eller
vad du dricker.

Att röka, dricka eller använda andra droger
påverkar in kropp och hur du mår.



Vid besöket får du väga och mäta dig.



Läkaren kommer även att gå igenom vilka
läkemedel du använder.



En sjuksköterska tar ett blodprov på dig,
antingen på vårdcentralen eller i ditt boende.

Varför?



Hälsoundersökningen gör att du får bättre koll på din hälsa och hur din kropp mår. Du kan också få goda råd av läkaren om vad du själv kan göra för att din kropp ska må så bra som möjligt.

Var och med vem?



Du kan själv gå till vårdcentralen om du vill. Om du inte vill gå ensam kan en personal eller en anhörig följa med. Ibland kan läkaren komma hem till dig.

Hur länge?



Ungefär en timme.

Vad händer efteråt?



Du får råd om vad du kan göra för att må så bra som möjligt. Det är viktigt att du försöker följa råden. Personal på ditt boende kan stödja dig med det. Det kan också vara så att läkaren vill ändra din medicin eller att du gör någon mer undersökning. Det får du veta efter mötet med läkaren.