

# SUNDHEDSTJEK

TIL BORGER OVER 18 ÅR PÅ BOTILBUD

INFORMATION TIL BORGEREN

## HVAD ER ET SUNDHEDSTJEK:

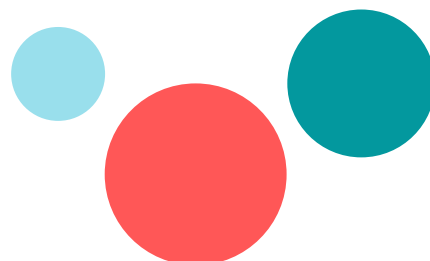
Et sundhedstjek er en undersøgelse, som din læge udfører for at se, om du er sund og rask. Lægen kommer til dit bosted og foretager undersøgelsen der. At være sund og rask handler ikke bare om, at du er fri for sygdom. Det handler også om, hvordan du har det i det daglige.

Selvom du for det meste er sund og rask, er det en god idé en gang imellem at få undersøgt dit helbred, da der er nogle sygdomme, som du måske ikke selv kan mærke, f.eks. sukkersyge eller at du er begyndt at se dårligere.

Mange ved ikke, at de fejler noget, før lægen opdager det. Men hvis lægen opdager det tidligt, er det lettere at gøre dig rask igen.

Sundhedstjekket bruges derfor til, at lægen kan tale med dig, om der er behov for at gøre noget for at forbedre din sundhed. Det behøver ikke nødvendigvis at handle om behandling af en sygdom. Det kan også være, at du har behov for briller, fordi dit syn er blevet dårligere. Så kan lægen snakke med dig om, hvordan du kan gøre det.

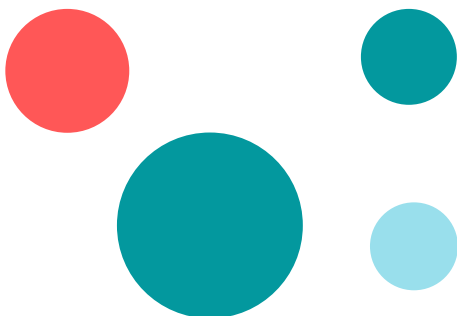
Du kan -eventuelt med hjælp fra en medarbejder- bestille tid hos lægen til sundhedstjek.



## SUNDHEDSTJEKKET BESTÅR AF TRE DELE

---

- 1.** Inden du skal til sundhedstjekket, skal du have taget en blodprøve, målt dit blodtryk, din vægt og din højde. Noget medicin kræver også, at du får målt din hjerterytme (EKG).
  - 2.** Inden du skal til sundhedstjekket, forbereder du dig til sundhedstjekket, evt. sammen med en medarbejder og pårørende. Her vil I gennemgå forskellige sundhedsområder. Dine vigtigste problemer med helbredet skriver du på et skema.
  - 3.** Ved sundhedstjekket vil lægen følge op på dine svar i skemaet og undersøge dit syn, din hørelse mv. På de følgende sider kan du læse en beskrivelse af de undersøgelser, som lægen kan lave. Lægen vurderer, hvilke undersøgelser der er relevante netop for dig.
- 



## UNDERSØGELSER FØR SUNDHEDSTJEKKET



### **BLODPRØVE**

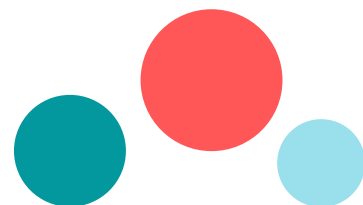
Lægen kan bl.a. se på resultaterne af din blodprøve, om du har sukkersyge, blodmangel, vitaminmangel, dårligt stofskifte, dårlig lever eller dårlige nyrer.

### **HØJDE, VÆGT OG BLODTRYK**

Du skal vejes og have målt højde og blodtryk.

### **MÅLING AF HJERTERYTME (EKG)**

Du får sat klistermærker med små elektroder fast på kroppen. Lægen skal bruge det til at se din hjerterytme på computeren. Det gør ikke ondt.



## LÆGENS UNDERSØGELSER



### HØRELSEN

Lægen kigger dig i ørene med et otoskop for at se, om der er propper af ørevoks, sår eller rifter. Et otoskop er en lille ørekikkert, som lægen bruger for bedre at kunne se ind i dit øre. Det gør ikke ondt.

### SYN

Lægen beder dig om at se på en tavle med bogstaver/billeder og fortælle, hvad du ser, for at vurdere, om du evt. har brug for briller.



# 5

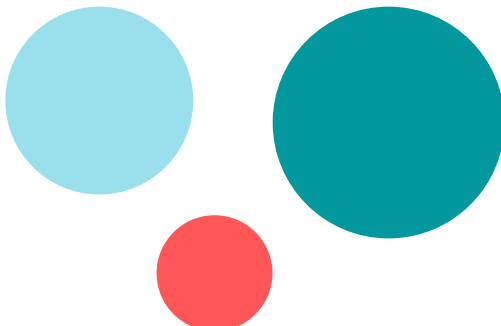
## MUND

Lægen beder dig om at åbne munden, så lægen kan se din mund, tunge og tænder. Lægen bruger en lygte og en lille ispind til at lægge på din tunge, så lægen bedre kan se ind i din mund. Lægen spørger, om du kommer til tandlæge, og om du har ondt i din mund eller tænder.



## HJERTE OG LUNGER

Lægen lytter på dit hjerte og dine lunger med et stetoskop. Et stetoskop er et slags hørerør, lægen bruger til at høre dit hjerte slå og til at lytte til dine lunger, når du trækker vejret. På den måde kan lægen høre, om dit hjerte slår normalt, og om dine lunger fungerer, som de skal. Lægen kan også spørge dig, om du normalt har problemer med at trække vejret.

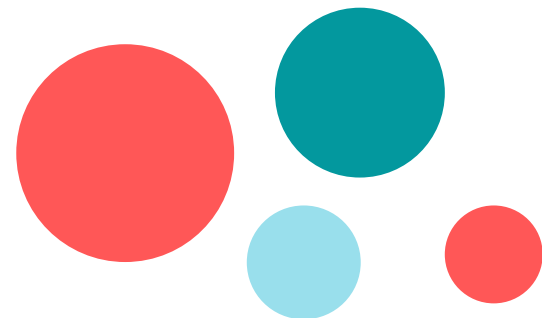


**HUD OG HOVEDBUND**

Lægen vil spørge dig, om du har nogle steder på din krop, hvor det kløer, svier eller gør ondt. Lægen kigger på din hud på ansigtet, hovedet, hænderne, armene og benene for at se, om du har eksem, sår eller andre problemer med din hud.

**MAVEN**

Lægen beder dig om at lægge dig på ryggen på en briks. Lægen føler og trykker lidt på din mave, men det gør ikke ondt. Det gør lægen for at undersøge, om du har problemer med maven og tarmene.



# 7

## FØDDER

Lægen beder dig om at tage dine strømper af og kigger på dine fødder. Det gør lægen for at se, om du har sår på foden, eller om du har problemer med dine tånegle. Lægen spørger dig, om du nogle gange har ondt i fødderne.



## BEVÆGELIGHED

Lægen vil bede dig bevæge dine arme og ben på forskellige måder for at undersøge, om der er nogen bevægelser, du har svært ved at lave.



# 8

## FØLESANS

Lægen spørger om du har føleforstyrrelse, fx om du ofte har snurrende fornemmelser i kroppen, eller om du har svært ved at mærke, når nogen rører ved din arm.



## VACCINATIONER

Lægen spørger dig, om du har fået vaccinationer og mod hvad.

### **HVIS DU ER KVINDE - spørger lægen dig om:**

- Du har fået foretaget en celleprøve ved en underlivsundersøgelse (gynækologisk undersøgelse). Alle kvinder over 23 år bliver tilbudt en celleprøve hver 3.år.
- Hvis du er 50 år, spørger lægen om du har været til røntgenundersøgelse af dine bryster for at undersøge, om der er kræft. Undersøgelsen hedder en Mammografi. Mammografi bliver tilbudt til alle kvinder over 50 år.

