

SUNDHEDSTJEK VED DIN LÆGE

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. 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, fx sukkersyge eller at du er begyndt at se dårligere.

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

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

Du skal evt. med hjælp fra din støtteperson bestille tid hos lægen til sundhedstjek. Her vil lægen fortælle dig om og eventuelt hvor og hvornår du skal have taget en blodprøve inden sundhedstjekket. Sundhedstjekket foregår på dit bosted.



Sundhedstjekket består af tre dele:



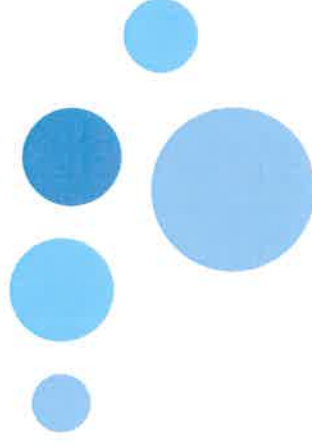
1. Inden din læge kommer og gennemgår din sundhed med dig, bør du formentlig have taget en blodprøve.



2. Inden sundhedstjekket, svarer du på spørgsmål om dit helbred, som du skal tage med til sundhedstjekket. Spørgsmålene, som du skal svare på, vil give lægen et indtryk af dit helbred. Tyder nogle af dine svar på, at du har behov for nærmere undersøgelse, vil din læge spørge dig om dette, når du er til dit sundhedstjek. Spørgsmålene finder du i spørgeskemaet, som er vedlagt denne folder.



3. Når du kommer til sundhedstjek, følger lægen op på dine svar i spørgeskemaet og undersøger dit syn, din hørelse mv. Du kan læse en beskrivelse af de undersøgelser, som lægen laver, på de følgende sider.



UNDERSØGELSER FØR LÆGEN

Blodprøve

Ved en blodprøve stikkes en tynd nål i din arm og der suges noget blod ud i små glas. 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 vejес og måles, let påklædt og uden sko. Resultatet skal skrives i dit forberedelseskema.

Med hjælp fra din støtteperson bliver dit blodtryk målt på 3 forskellige dage.

Resultatet skal skrives i dit forberedelseskema.



4

UNDERSØGELSER VED LÆGEN

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 billeder på og fortælle, hvad du ser, for at vurdere, om du evt. har brug for briller.



5



Mund

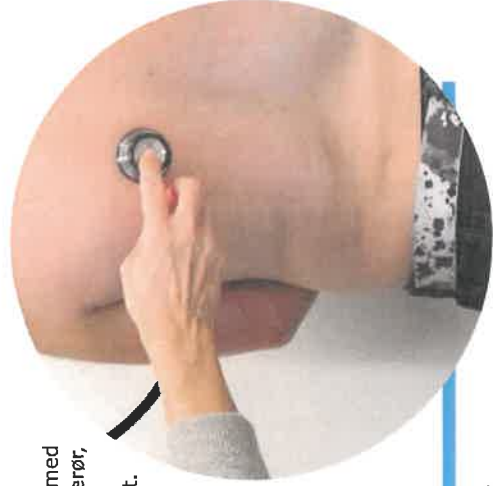
Lægen beder dig om at åbne munden, så hun/han kan se din mund, tunge og tænder. Lægen bruger en lygte og en lille ispind til at lægge på din tunge, så han bedre kan se ind i din mund. Lægen spørger, om du kommer til tandlæge, og om du har ondt i din mund eller tænder.



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 høre på dine lunger, når du trækker vejret. Hermed 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.



6

Hud og hovedbund

Lægen vil spørge dig, om du har nogle steder på din krop, hvor det klør, 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.



7

Maven

Lægen beder dig om lægge dig på ryggen på en brik eller seng. 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.



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.



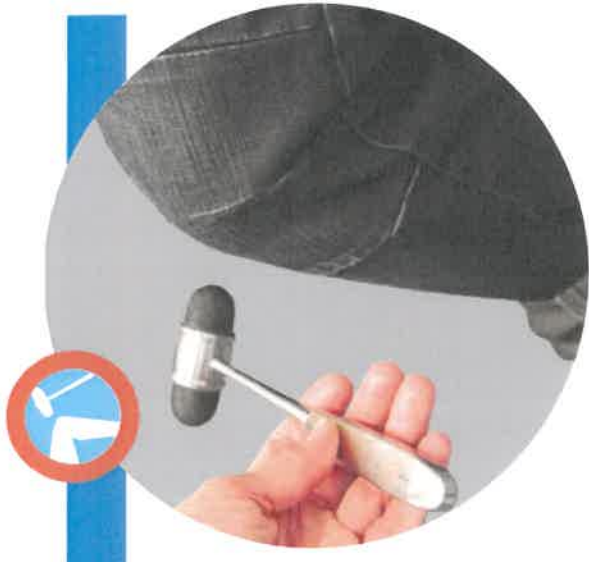
Bevægelighed

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.



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 mellem 50 og 74 år vil lægen spørge, om du er blevet undersøgt for kræft i tyk- og endetarmen.

HVIS DU ER KVINDE

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.



Materialet er lettere redigeret og udgivet i 2022 af Danske Handicaporganisationer i samarbejde med Dansk Selskab for Almen Medicin.

Tidligere versioner af materialet blev redigeret og udgivet i 2015 af Allerød, Egedal, Roskilde, Svendborg og Københavns Kommuner ifm. satspuljeprojektet "Fremme af lighed i sundhed og sundhedsvæsenet: Tidlig opsporing af sygdom hos borgere med betydelige kognitive og psykiske funktionsevnededsættelser".

Materialet er oprindeligt udarbejdet under ledelse af Danske Handicaporganisationer i forbindelse med pilotprojektet "Lige adgang til Sundhedsvæsenet" i 2011.

Illustrationer og fotos: Glad Design

Layout: Glad Design

