

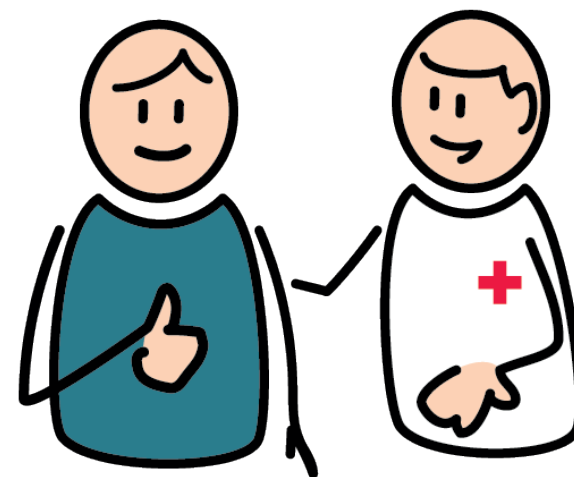


Du får tips om vad du själv kan göra för att må bra. Personalen du har kontakt med hjälper dig att följa tipsen.



Läkaren berättar för dig om du behöver bli undersökt mer.

# Undersök din hälsa





Kom på en hälsoundersökning  
på din vårdcentral.  
Då får du veta hur din kropp mår  
och hur du kan må bättre.



Ta gärna med personal  
eller någon som du känner.



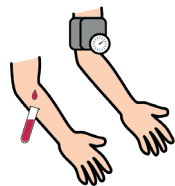
Bor du på ett boende?  
Då kan läkaren eller sköterskan  
komma hem till dig.  
Prata med personalen på boendet.



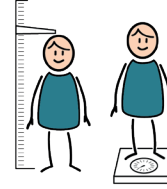
Hela besöket tar ungefär en timme.



Du träffar en läkare och en sköterska.



Sköterskan tar ett blodprov från din arm.  
Sköterskan mäter ditt blodtryck  
och din puls.



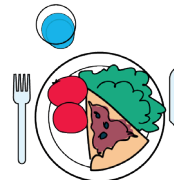
Du får väga dig.  
Du får också mäta hur lång du är.



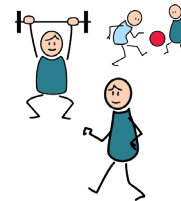
Läkaren lyssnar på ditt hjärta  
och på dina lungor.



Berätta om du tar några mediciner.



Berätta vad du brukar äta och dricka.



Berätta om du brukar träna, gå  
eller röra på dig.



Du kan också berätta om du röker  
eller om du dricker alkohol  
eller använder droger