

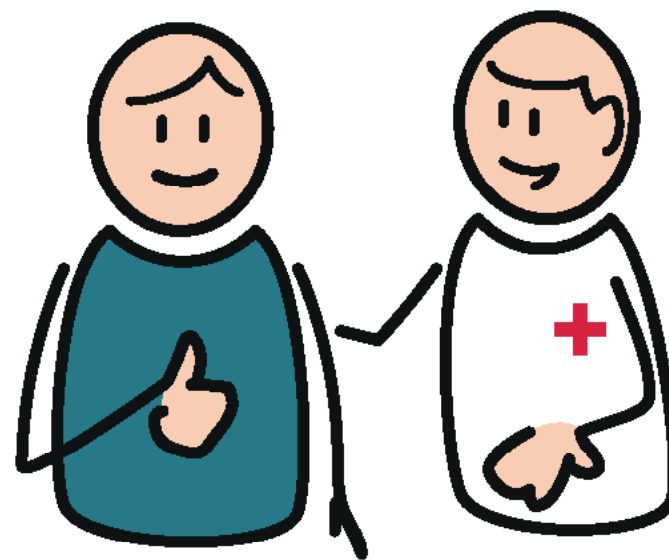


Du får tips om vad du själv kan göra för att må bra. Personalen på ditt boende hjälper dig att följa tipsen.



Läkaren säger till 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.



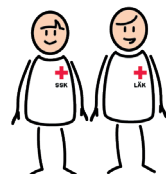
Ta gärna med personal
eller någon som du känner.



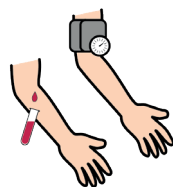
Bor du på ett boende?
Då kan läkaren eller sköterskan
komma hem till dig.
Prata med personalen på boendet.



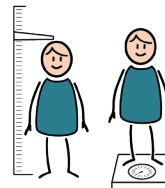
Hela besöket tar ungefär en timme.
Besöket är gratis.



Du träffar en läkare och en sköterska.



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



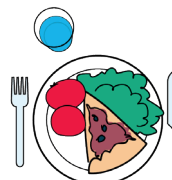
Du får väga dig.
Du får också mäta hur lång du är.



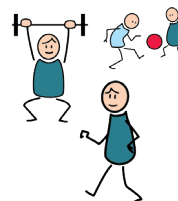
Läkaren lyssnar på ditt hjärta
och på dina lungor.



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