

Den Opsøgende Sundhedsindsats

Borgernær indsats:

- Opsøge borgere i nærmiljø
- Helbredsscreening med borgeren i centrum (livstilssygdomme)
- Støtte til navigering i sundhedsvæsenet
- Evt overdragelse til lokalteam



KØGE KOMMUNE

HELBREDSTJEK

FOR DIG MED PSYKISKE ELLER
SOCIALE UDFORDRINGER

FÅ EN SNAK MED RANVA OM, HVORDAN DU HAR DET

Ranva er sygeplejerske i Køge Kommune. Hun tilbyder et gratis og frivilligt helbredstjek dér, hvor det passer dig – fx i dit hjem, i et kommunalt tilbud eller på Sundhedscentret i Køge.

Et helbredstjek tager cirka en time, og er en tryk og rolig snak om din krop og dit helbred. Du kan fx få:

- målt blodtryk
- tjekket hud og fødder
- lavet en urinprøve

Der er **ingen** nålestik, blodprøver eller scanninger.

Ranva hjælper dig også med kontakt til egen læge, hvis der er brug for det. I finder sammen ud af, hvad der skal til for, at du kan passe godt på dit helbred.

Du bestemmer selv, hvad vi undersøger.



HAR DU SPØRGSMÅL?
DU KAN KONTAKTE RANVA PÅ
📞 21 67 59 76

Den Opsøgende Sundhedsindsats

Borgernær indsats:

- Opsøge borgere i nærmiljø
- Helbredsscreening med borgeren i centrum (livstilssygdomme)
- Støtte til navigering i sundhedsvæsenet
- Evt overdragelse til lokalteam

Brobygning imellem social/sundhedsområdet:

- Kendskab til social og sundhedsområdet
- Sparring med social- og sundhedsfagligt personale
- Støtte til brug på tværs
- Initiere samarbejds møder på tværs



KØGE KOMMUNE

HELBREDSTJEK

FOR DIG MED PSYKISKE ELLER SOCIALE UDFORDRINGER

FÅ EN SNAK MED RANVA OM, HVORDAN DU HAR DET

Ranva er sygeplejerske i Køge Kommune. Hun tilbyder et gratis og frivilligt helbredstjek dér, hvor det passer dig – fx i dit hjem, i et kommunalt tilbud eller på Sundhedscentret i Køge.

Et helbredstjek tager cirka en time, og er en tryk og rolig snak om din krop og dit helbred. Du kan fx få:

- målt blodtryk
- tjekket hud og fødder
- lavet en urinprøve

Der er **ingen** nålestik, blodprøver eller scanninger.

Ranva hjælper dig også med kontakt til egen læge, hvis der er brug for det. I finder sammen ud af, hvad der skal til for, at du kan passe godt på dit helbred.

Du bestemmer selv, hvad vi undersøger.



HAR DU SPØRGSMÅL?
DU KAN KONTAKTE RANVA PÅ
📞 21 67 59 76

Erfaringer med 'Tænk Somatikken Med'

Efter deltagelse i Workshopen i 2025:

Brug af TSM

- Håndholdt, systematisk proces
- Fyldestgørende indhentning af oplysninger
- Drøftelser til optimering af borgerens forløb/oplevelse

FORBERED LÆGEBESØGET // SÆT ORD PÅ

HVOR
HVAD
HVORDAN
HVORNÅR
HVOR LÆNGE



Før besøget hos lægen er det en god idé, at du forbereder dig godt. Tænk fx over, hvordan du kan beskrive det, som du mærker. Det gør det nemmere for lægen at finde ud af, hvordan han eller hun hjælper dig bedst. Brug fx de fire spørgsmål nedenfor. Til hvert spørgsmål hører en side med nogle ord og tegninger, som måske kan inspirere dig.

1. Hvor mærker du det, som du vil snakke med lægen om?

2. Hvad mærker du og hvordan mærker du det?

3. Hvornår og hvor tit/ hvor lang tid mærker du det?

4. Før, hos og efter lægen: hvad vil du gerne have hjælp til?

Erfaringer med 'Tænk Somatikken Med'

Efter deltagelse i Workshopen i 2025:

Brug af TSM

- Håndholdt, systematisk proces
- Fyldestgørende indhentning af oplysninger
- Drøftelser til optimering af borgerens forløb/oplevelse



HVORNÅR?

- Ved særlige tidspunkter på døgnet?
- Om morgenen / Om formiddagen / Midt på dagen / Om eftermiddagen / Om aftenen / Om natten
- Ved særlige bevægelser?
- Når du fx Løber / Ligger / Står / Sidder / Løfter / Drejer / Spiser / Tisser / Tygger / Bøjer

HVOR TIT?

- Hele tiden / Konstant
- Ofte / Mange gange
- En gang i mellem / Hver dag / Flere gange om ugen / Ikke så tit / Sjældent / Næsten aldrig

HVOR LANG TID?

- Hvor længe har du mærket det?
- Hvor lang tid varer det, som du mærker?
- Et minut / En time / En dag / En...



06.00 - 09.00



09.00 - 12.00



12.00 - 14.00



14.00 - 18.00



18.00 - 24.00



24.00 - 06.00

Erfaringer med 'Tænk Somatikken Med'

Efter deltagelse i Workshopen i 2025:

Brug af TSM

- Håndholdt, systematisk proces
- Fyldstgørende indhentning af oplysninger
- Drøftelser til optimering af borgerens forløb/oplevelse

// REFLEKTIONSKORT

BARRIERER FØR,
HOS OG EFTER
LÆGEN?



Tidligere dårlige oplevelser hos lægen eller på sygehuset påvirker lysten til at tage kontakt.



// REFLEKTIONSKORT

BARRIERER FØR,
HOS OG EFTER
LÆGEN?



Smerter og symptomer kan være sløvet eller forstyrret af medicin.



// REFLEKTIONSKORT

BARRIERER FØR,
HOS OG EFTER
LÆGEN?



Dagsformen spænder ben for at møde op til undersøgelse.

// REFLEKTIONSKORT

BARRIERER FØR,
HOS OG EFTER
LÆGEN?



Følelse af at blive "skældt ud" udskyder eller påvirker kontakten til lægen.

Erfaringer med 'Tænk Somatikken Med'

Efter deltagelse i Workshopen i 2025:

Brug af TSM

- Håndholdt, systematisk proces
- Fyldestgørende indhentning af oplysninger
- Drøftelser til optimering af borgerens forløb/oplevelse

Før, hos og efter lægen: Hvad vil du gerne have hjælp til?

FØR LÆGEN

Jeg vil gerne have hjælp til:

- at bestille tid hos lægen eller anden sundhedsperson
- at få overblik over, hvad der kan være relevant at fortælle
- at skrive det ned, som jeg vil fortælle lægen
- at tage med til konsultationen
- Andet



HOS LÆGEN

Jeg vil gerne have hjælp til:

- at være ekstra øre og øjne, så vi kan snakke om det bagefter
- at holde fokus på det, som jeg er kommet med
- at supplere, hvis der er noget, som jeg glemmer at fortælle
- at stille opklarende spørgsmål
- at gentage, hvad vi har snakket om
- at opsummere eventuelle fremtidige aftaler
- Andet



EFTER LÆGEN

Jeg vil gerne have hjælp til:

- at snakke konsultationen igennem
- at få overblik over eventuelle nye aftaler og medicin
- at møde til aftalerne
- at passe min sygdom
- at tage min medicin
- Andet



Erfaringer med 'Tænk Somatikken Med'

Efter deltagelse i Workshopen i 2025:

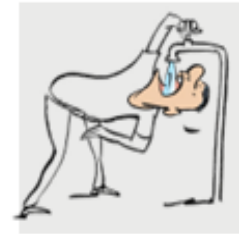
Brug af TSM

- Håndholdt, systematisk proces
- Fyldstgørende indhentning af oplysninger
- Drøftelser til optimering af borgerens forløb/oplevelse

Understøttende *fysisk* materiale

- Visuelle, pædagogiske redskaber (konkrete eksempler)
- Lamineret udskrift på bordet
- Støtter til at holde fokus på somatikken
- Udfyldt materiale fungerer som nyttig 'huskeseddel' for borger/læge

SYMPTOMER



Tørstig



Ingen appetit



Kløe



Kaster op



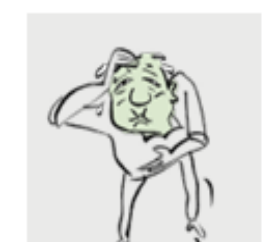
Besvimer



Følelsesløs



Træt



Kvalme



Svimmel



Søvnløs



Hjertebanken



Bleg



Knude på halsen



Modermærke



Forstoppelse



Diarré

Erfaringer med 'Tænk Somatikken Med'

Efter deltagelse i Workshopen i 2025:

Brug af TSM

- Håndholdt, systematisk proces
- Fyldestgørende indhentning af oplysninger
- Drøftelser til optimering af borgerens forløb/oplevelse

Understøttende *fysisk* materiale

- Visuelle, pædagogiske redskaber (konkrete eksempler)
- Lamineret udskrift på bordet
- Støtter til at holde fokus på somatikken
- Udfyldt materiale fungerer som nyttig 'huskeseddel' for borger/læge

Før besøget hos lægen er det en god idé, at du forbereder dig godt. Tænk fx over, hvordan du kan beskrive det, som du mærker. Det gør det nemmere for lægen at finde ud af, hvordan han eller hun hjælper dig bedst. Brug fx de fire spørgsmål nedenfor. Til hvert spørgsmål hører en side med nogle ord og tegninger, som måske kan inspirere dig.

1. Hvor mærker du det, som du vil snakke med lægen om?

Maven/halsen

2. Hvad mærker du og hvordan mærker du det?

Kvalme, madlede, svie opadtil i maven

3. Hvornår og hvor tit/ hvor lang tid mærker du det?

Mest udtalt om morgenen, men kvalme hele dagen.
Oplevet dagligt igennem 2-3 måneder

4. Før, hos og efter lægen: hvad vil du gerne have hjælp til?

Før: Huskekort og deltage ved konsultation
Hos: Supplere til anamnese
Efter: Få overblik over planen fra lægen

