

## Undersøgelse af dit fysiske helbred

Tidligt i dit forløb i Psykiatrien skal der foretages en undersøgelse af dit fysiske helbred. Den foretages typisk af din behandler/kontaktperson.

Undersøgelsen har to formål:

- **Generelt helbredstjek**

Dit fysiske helbred kan have betydning for din psykiske tilstand og den behandling, du skal i gang med. Fx kan der være symptomer, der skal undersøges nærmere.

- **Opmærksomhed på livsstilssygdomme**

Du undersøges for, om du har en eller flere af de såkaldte livsstilssygdomme - eller om du er i risiko for at få dem.

Ved behov taler vi om risikofaktorer og om dine muligheder for at forebygge sygdomme ved hjælp af livsstilsændringer.

### SÅDAN FOREGÅR UNDERSØGELSEN

Her er en oversigt, over de elementer, der indgår i undersøgelsen:

#### Måling af blodtryk

Er blodtrykket højt, belaster det hjertet og herved øges risikoen for blandt andet hjerte-kar-sygdomme.

Ved behov bliver du vejledt om, hvordan du kan reducere dit blodtryk ved hjælp af livsstilsændringer kan. Det vil også være relevant, hvis du allerede er i behandling med blodtryksænkende medicin.

#### Gennemgang af blodprøver

Prøverne kan blandt andet vise, om du har et forhøjet indhold af kolesterol i blodet. Har du det, øger det risikoen for åreforkalkning og hjerte-kar-sygdomme. Et højt sukkerindhold kan være tegn på diabetes.

Ved behov bliver du vejledt om, hvordan du med livsstilsændringer kan reducere indholdet af sukker og/eller kolesterol i blodet.

Medicin kan være nødvendigt, men ændrer du på din livsstil, er der god sandsynlighed for, at du på sigt kan klare dig med mindre medicin.

#### Livsstilssygdomme kan forebygges

Du undersøges for livsstilssygdomme som **diabetes, forhøjet blodtryk, overvægt, hjerte-kar-lidelser, KOL og metabolisk syndrom.**

Det er sygdomme, der kan medføre alvorlige komplikationer. Fælles for dem er dog også, at de kan forebygges med livsstilsændringer:  
Sundere kost, mere motion, mindre alkohol og ingen rygning eller stoffer.

Dine daglige vaner har stor betydning for, hvordan dit helbred udvikler sig.

#### Højde, vægt og livvidde måles

Dit BMI beregnes. BMI står for 'Body Mass Index' og bruges til at beskrive forholdet mellem din vægt og højde i forhold til de officielle anbefalinger.

Er din vægt for høj eller for lav, kan det være et problem i forhold til din generelle sundhed.

Du kan påvirke din vægt med fx øget motion og ændring af kostvaner.

#### Tjek af lungefunktion

Besværet vejtrækning eller andre gener fra lungerne kan være tegn på Kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL). Ryger du, øger det risikoen for KOL betydeligt.

KOL kan ikke helbredes, men forværring kan forebygges med livsstilsændringer, fx rygestop og regelmæssig motion.

Ved behov anbefaler vi, at du får foretaget en grundigere undersøgelse af din lungefunktion hos egen læge.

### Tjek for metabolisk syndrom

Metabolisk syndrom er en tilstand, hvor flere advarselstegn peger på en øget risiko for at udvikle livsstilssygdomme.

Overvægt, forhøjet blodtryk og forhøjet kolesterol er nogle af de faktorer, der har betydning.

Ved behov bliver du vejledt om, hvordan du med livsstilsændringer kan påvirke de forskellige faktorer.

## SPØRGSMÅL OM DIN LIVSSTIL

Som en del af undersøgelsen bliver du spurgt om dine vaner med kost, motion, alkohol, rygning og eventuelt stoffer.

Det skal afklare, om du på grund af din livsstil har en øget risiko for at udvikle livsstilssygdomme.

#### Negative faktorer

Rygning, overvægt og et stort forbrug af alkohol øger risikoen for at udvikle livsstilssygdomme.

#### Positive faktorer

Med sund kost og motion kan du forebygge livsstilssygdomme – eller forværing af sygdom.

Ved behov taler vi om dine muligheder for at ændre på din livsstil – og din motivation for at gøre det.

## EFTER UNDERSØGELSEN

Efter undersøgelsen laver vi en samlet vurdering af dit fysiske helbred, herunder særlige risikofaktorer. Den læge, der har ansvaret for din behandling, informeres om, hvad undersøgelsen har vist.

### Støtte til livsstilsændringer

Ved behov bliver du tilbudt en opfølgende samtale om helbred og livsstilssygdomme:

#### Samtale om helbred og livsstilssygdomme

Samtalen giver dig mere viden om sygdomme, risikofaktorer og forebyggelse.

Du bliver vejledt om, hvordan du kan opnå en sundere livsstil eller øge din motivation for livsstilsændringer.

Samtalen følger op på det, undersøgelsen af dit fysiske helbred, har vist.

Er du efter denne undersøgelse motiveret for at gå i gang med fx et rygestop-kursus eller misbrugsbehandling, kan du blive henvist til et relevant tilbud i din kommune.

Du kan også få hjælp til at blive henvist til et motions tilbud i kommunen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

På [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) under sundhedstilbud, finder du information om sundhedstilbud i din kommune. Klik ind på "Nordjylland" - og find navnet på den kommune, du bor i. Der finder du de tilbud, der er inden for forebyggelse og sundhedsfremme.

På [www.patienthåndbogen.dk](http://www.patienthåndbogen.dk) finder du information om livsstilssygdomme og KRAM-faktorer. Søg fx på kost, rygning eller metabolisk syndrom.



#### Kontakt

**Din behandler/kontaktperson** kan svare på spørgsmål om undersøgelsen.