

Lad os hjælpe din sundhed på vej

På apoteket har vi forskellige tilbud, som hjælper din sundhed på vej og giver dig tal på dit helbred. Forhør dig om pris og muligheder på dit lokale apotek.



Inhalationsteknik

Lever du med astma, og bruger du inhalator, så er det en god ide med jævne mellemrum at få tjekket din inhalationsteknik. Det handler nemlig om at sikre, at medicinen når ned til dine lunger. Derfor er det vigtigt, at din inhalationsteknik er korrekt. Der er forskellige inhalationsteknikker til forskellige inhalatorer. På dit apotek kan vi vise dig, hvilken teknik du skal bruge til din inhalator.



Blodsuktermåling

En blodsuktermåling kan påvise, om du har diabetes. Du får et lille prik på siden af fingeren med en såkaldt fingerprikker, så der kommer et par bloddråber ud. En bloddråbe overføres til en stick, som afslører, hvor meget sukker, du har i blodet. Det er mængden af sukker, der viser, om du har diabetes. Hvis du har en uopdaget diabetes, vil dit blodsukker være for højt.



Blodtryksmåling

Et for højt blodtryk giver ikke altid symptomer, men er farligt for helbredet. Ved en blodtryksmåling måles to tryk. Trykket i blodårerne, når hjertet presser blod ud i kroppen, og trykket i blodårerne, når hjertet slapper af mellem to slag. De to tryk hedder henholdsvis det systoliske og det diastoliske tryk.



Kulitemåling

En kulitemåling kan være motiverende i forbindelse med et rygestop. Målingen viser nemlig, hvor højt kulilteindholdet i din udåndingsluft er og er med til afsløre, hvordan rygning påvirker din krop. Er du allerede i gang med en nedtrapning eller et rygeophør kan løbende kulitemålinger være en god motivation, fordi de viser en positiv udvikling.



Rygestopkurser

Apoteket tilbyder rygestopkurser eller individuelle støttesamtaler med vores uddannede rygestopkonsulenter. Konsulenten kan rådgive dig om, hvordan du bedst får brudt din vane. Forløbet består af fem samtaler, som også indeholder en test af din nikotinafhængighed, rådgivning om nikotinerstatning, måling af kulilte, relevant læsestof og masser af støtte. Du kan også deltage i rygeafvænningsgrupper.

Undersøgelser viser, at 6 ud af 10 bliver røgfri med hjælp fra apoteket, mens kun 1 ud af 100 klarer det alene.