



Viden om sundhed

Vi hjælper dig med at starte på en frisk

Hører du til de mange, der gerne vil have en sundere livsstil med et rygestop eller et vægttab, så husk at du kan hente hjælp på *dit*apotek.

Januar er højsæson for at starte på en frisk, og på *dit*apotek tilbyder vi sundhedsydelse, der kan motivere dig til at fuldføre dine mål. På nogle af vores apoteker kan du få slankerådgivning eller et sundhedstjek, hvor vi måler blodsukker, blodtryk og kolesterol. Forhør dig på *dit*apotek, og brug vores sundhedsydelse som motiverende pejlemærker, når du vil gennemføre en sundere livsstil.

du har røget, så kan det altid betale sig at holde op med at ryge. Du får rene og friske indåndinger og mere ilt og energi til din krop. Det giver dig også bedre vejrtrækning, større frugtbarhed, lavere blodtryk og en bedre ilttilførsel til huden. Du nedsætter samtidig risikoen for kræft, blodpropper og knogleskørhed. Hør mere om hjælp til rygestop på *dit*apotek.

Få hjælp til at blive røgfri

På vores rygestopkurser kan du hente støtte til at gennemføre et rygestop. Uanset hvor gammel du er, og hvor mange år og cigaretter,

Sundhed



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 rygeafvænning i grupper.

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



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.



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.