

Bliv klar til **operation**



I sundhedshusene har vi et tilbud til dig, der venter på en **planlagt operation**

Hvis du venter på en operation, så kan du få et forløb, der hjælper dig til at blive klar til operationen og komme lettere i gang igen bagefter.

I sundhedshuset tilbyder vi et forløb med individuel vejledning og hjælp.

FORLØBET PLANLÆGGES EFTER DINE BEHOV OG KAN BESTÅ AF:

- Rygestopsforløb
- Vejledning om sunde alkoholvaner
- Vejledning i fysisk aktivitet og hjemmetræning.

Hvis du holder op med at ryge, drikker mindre alkohol og er mere fysisk aktiv, nedsætter du din risiko for komplikationer i forbindelse med operationen.

Du skal være over 18 år og bo i Københavns Kommune for at kunne benytte det gratis tilbud.



