

Sund heds



tjek

Få tjekket din sundhed

Hvad tænker du om dit udseende? Og har dine tanker betydning for, hvordan du har det? Måske tænker du meget over, hvad du spiser, og hvor meget du vejer. Måske motionerer du for meget eller for lidt.

Det kan også være du har spørgsmål om træthed, stress, bekymringer, familie, venner, kønsidentitet, grænser, sex, rusmidler, ensomhed, selvskade eller noget helt andet.

Din sundhed og trivsel er vigtig, og derfor tilbyder Københavns Kommune dig et sundhedstjek.



Hvad er et sundhedstjek?

Sundhedstjek er en gratis samtale ved en sygeplejerske og en psykolog, hvor du kan tale om din fysiske, psykiske og seksuelle sundhed og trivsel. Vi taler om lige præcis det, der fylder hos dig. Du kan også få målt din højde, vægt og fedtprocent.

Har du efter dit sundhedstjek brug for yderligere hjælp, kan du få en opfølgende samtale. Vi kan også hjælpe dig med at blive viderehenvist til andre tilbud.

Sundhedstjek er for dig, der er ml. 16-24 år og bor i Københavns Kommune. Du kan også - uanset din alder og bopæl - få et sundhedstjek, hvis du går på en skole, som får besøg af Sundhedstjek. Sundhedstjek afholdes på skoler i Københavns Kommune og i Center for Børn og Unges Sundhed.

Kontakt os

Hvis du vil booke en tid eller har spørgsmål om sundhedstjek, kan du ringe eller sende en sms til os på 3069 6940.

Center for Børn og Unges Sundhed - Kbh

Københavns Kommune

Mimersgade 41, 1. sal, 2200 København N

www.cbusskk.dk