



Tilbud til dig der gerne vil
**DRIKKE MINDRE,
STOPPE MED AT RYGE,
ER UNDERVÆGTIG ELLER
SVÆRT OVERVÆGTIG**

I sundhedshusene har vi gratis tilbud til dig, der gerne vil have nye vaner.

Tilbuddene er til dig, der er i et genoptrænings- eller stressforløb, og kan give dig et større udbytte af dit forløb i sundhedshuset.

Ved din første undersøgelse og samtale med en sundhedsprofessionel medarbejder taler I om dine vaner i forhold til kost, alkohol og rygning. Du kan blive tilbudt vejledning, rådgivning og støtte, hvis du er undervægtig,

svært overvægtig, vil have gavn af at drikke mindre eller stoppe med at ryge. Vi kan hjælpe dig med at øge din motivation for at ændre vaner og fastholde dine mål for din sundhed.



VIL DU ÆNDRE SPISEVANER?

Er du undervægtig, svært overvægtig, eller har du oplevet uplanlagt vægttab, kan du få en snak med en af vores diætister.

Hvis din BMI er over 30 eller under 18,5, eller hvis du har oplevet et uplanlagt vægttab, tilbyder vi individuel diætvejledning og diætbehandling eller kursus i praktisk madlavning.

Vi taler om dine mad- og måltidsvaner og finder frem til, hvad der er den rette kostsammensætning for dig.

Den praktiske madlavning foregår i grupper. Vi mødes til en kombination af undervisning og madlavning, hvor vi slutter af med at spise sammen.

VIL DU DRIKKE MINDRE ALKOHOL?

Den forebyggende samtale om alkohol er et tilbud til dig, der ønsker og kan have gavn af at ændre dine alkoholvaner.

Hvis du er kvinde og drikker mere end 14 genstande om ugen, eller mand og drikker mere end 21 genstande, så tilbyder vi korte individuelle samtaler med en sundhedsprofessionel medarbejder i sundhedshuset.

Samtalerne kan f.eks. handle om den rolle, alkohol spiller i dit liv og om din motivation for at ændre dine alkoholvaner. Desuden kan vi aftale en plan med konkrete mål for de ændringer, du ønsker at gå i gang med.

VIL DU STOPPE MED AT RYGE?

Vi har tilbud om hjælp til rygestop i grupper, online eller via telefon.

Et rygestopkursus foregår i en gruppe og afholdes af en professionel rygestoprådgiver. I særlige tilfælde kan du få et individuelt rygestopkursus, der bliver tilpasset dine behov.

Du skal ikke være røgfri, når du starter på kurset. Der aftales en fælles stopdato, som ligger mellem anden og tredje mødegang.

Du kan få tilskud til rygestopprodukter som f.eks. plastre eller spray.

Kurset finder sted i sundhedshuset, men du kan også vælge et andet sted i byen. Se hvornår det næste kursus starter på sundhed.kk.dk.

Der er også mulighed for at få hjælp online eller på telefonen. Se mere på E-kvit.dk eller hent e-kvit-appen.

Du kan få gratis telefonrådgivning om rygestop hos Stoplinien. Ring 8031 3131 eller send en sms med teksten 'Rygestop' til 1231 – og bliv ringet op af en rådgiver.

Ved din første undersøgelse og samtale med en sundhedsprofessionel medarbejder i sundhedshuset taler I bl.a. om dine vaner i forhold til kost, alkohol og rygning. Du kan blive tilbudt vejledning, rådgivning og støtte, hvis du er undervægtig eller svært overvægtig, vil have gavn af at drikke mindre eller stoppe med at ryge. Læs mere om tilbuddene i denne folder eller spørg personalet i sundhedshuset, hvis du vil vide mere.

Her finder du os:

Sundhedshus Amager

Hans Bogbinders Allé 3, Indgang 16 B
2300 København S
Telefon: 35 30 20 70
E-mail: sh-amager@suf.kk.dk

Sundhedshus Vesterbro

Vesterbrogade 121
1620 København V
Telefon: 35 30 46 00
E-mail: sh-vesterbro@suf.kk.dk

Sundhedshus Nørrebro

Mimersgade 41
2200 København N
Telefon: 35 30 25 30
E-mail: sh-norrebro@suf.kk.dk

Sundhedshus Østerbro

Randersgade 60
2100 København Ø
Telefon: 35 30 32 10
E-mail: sh-osterbro@suf.kk.dk

Sundhedshus Vanløse

Indertoften 10
2720 Vanløse
Telefon: 35 30 25 90
E-mail: sh-vanlose@suf.kk.dk