



# FORBEREDELSE TIL HELSESJEKK FOR PERSONER MED UTVIKLINGSHEMNING

LETTLEST

© Forlaget aldring og helse

Foto: Jørn Grønlund

Trykk: BK Grafisk, 2011

ISBN: 978-82-8061-155-0 (trykket versjon)

ISBN: 978-82-8061-496-4 (digital versjon 2019)

Vi gjør oppmerksom på at bildene er arrangert og teksten er konstruert for å illustrere hvordan en helseundersøkelse hos fastlegen kan foregå. Eventuelle helseopplysninger om hovedpersonen er oppdiktet.

Takk til alle som har bidratt til dette heftet. Stokke legesenter som har stilt sine lokaler og personale til disposisjon. Fotograf Jørn Grønlund for de fine bildene. Bente Kind, Tori Sunde, Marit Gjørvad Larsen, Anne Karin Antonsen og Kai Ravnsborg Gjertsen har gitt skriftlig samtykke til å bruke bildene i dette heftet.

Layout av Jørund Eek. Tekst av Stine Skorpen, prosjektleder for Helsesjekk ved utviklingshemning, i samråd med Sissel Hofgaard Swensen og Astrid Edland.



## **Aldring og helse**

Nasjonal kompetansetjeneste

Postboks 2136

3103 Tønsberg

Tlf: 33 34 19 50

E-post: [post@aldringoghelse.no](mailto:post@aldringoghelse.no)



Dette er Bente.  
Hun er nesten alltid frisk.  
Likevel går hun til helsesjekk hos fastlegen  
en gang i året.  
Bente har gitt tillatelse til å bruke bilder  
av henne for å vise deg  
hvordan fastlegen finner ut om hun er frisk.  
Hva som skjer  
når du er til helsesjekk hos fastlegen.



Bente bestiller time hos fastlegen.

Fastlegen er den legen Bente pleier å bruke.

Hun ber om hjelp til å ringe.

Noen fastleger sender brev når de vil du skal komme til helsesjekk.





Mange vet ikke at de feiler noe,  
før legen oppdager at noe er galt.  
Når legen oppdager det tidlig,  
er det lettere å gjøre deg frisk.



Her er Bente på vei inn døra  
til legesenteret.

Hun er vant til å komme hit  
hvert eneste år.

Bente kjenner alle  
som jobber på legesenteret.





Når Bente kommer inn på venterommet, går hun til helsesekretæren i luka og sier at hun har kommet. Helsesekretæren sier hun må vente litt til legen er klar.



Bente og Tori må vente litt  
før det er Bentes tur.  
Tori er Bentes primærkontakt.  
Det er godt å ha med Tori.  
Du kan ha med hvem du vil,  
bare dere kjenner hverandre godt.





Mens de venter,  
ser de i Helsedagboken til Bente.  
Der står det litt om Bentes helse.  
Det står om hun har vært syk,  
eller om hun har vondt noe sted.

Det er lurt å tenke på  
hva hun vil spørre legen om.  
Tori hjelper Bente med  
å skrive spørsmålene i Helsedagboken,  
så hun ikke skal glemme dem.



Fastlegen roper opp Bentes navn.  
Bente og Tori går inn på kontoret.  
Bente hilser på legen.  
Legen spør hvordan hun har det.  
Han spør om hun har hatt vondt noe sted siden sist.

Legen spør også,  
om noen i Bentes familie har vært alvorlig syke.  
Det er fordi noen sykdommer er arvelige.





Bente har med en liste  
over hvilke medisiner hun bruker.\*  
Hun gir den til legen.

\* Illustrasjonsfoto: Ingen av medisinene på listen blir  
brukt av Bente i virkeligheten.





Legen måler Bentes blodtrykk.  
Han legger en mansjett rundt overarmen  
og pumper opp.  
Bente kjenner at det strammer  
litt rundt armen.  
Så går luften ut av mansjetten igjen,  
og blodtrykket er målt.



Legen ber Bente dra opp genseren.  
Han vil lytte på overkroppen hennes.  
Han bruker et stetoskop  
for å lytte på hjertet og lungene .





Han vil lytte på ryggen hennes også.  
Han ber henne puste godt ut og inn  
for å lytte på lungene.  
Han kan høre om hun er forkjølet,  
eller om hun røyker.





Legen spør om Bente hører godt.  
Han kikker i ørene hennes.  
Han sier at han ser ørevoks.  
Den må han fjerne.



Legen bruker et otoskop  
når han ser inn i ørene.  
Da kan han se  
øregangen og trommehinnen.





Legen spør om Bente  
går regelmessig til tannlegen.  
Han spør om hun har vondt i munnen.  
Han vil se inn i munnen hennes.  
Legen bruker en pinne  
for å holde tungen unna.  
Da ser han bedre.





Legen ber Bente legge seg  
på undersøkelsesbenken.  
Han drar opp genseren hennes  
for å kjenne på magen.  
Han klemmer litt,  
men det gjør ikke vondt.  
Legen spør om Bente  
har vondt i magen,  
og om hun har regelmessig avføring.



Han spør også om hun går til  
brystundersøkelse (mammografi),  
og om hun går til underlivsundersøkelse (GU)  
når hun får brev i posten om det.  
Når menn er hos fastlegen,  
undersøker han testiklene.



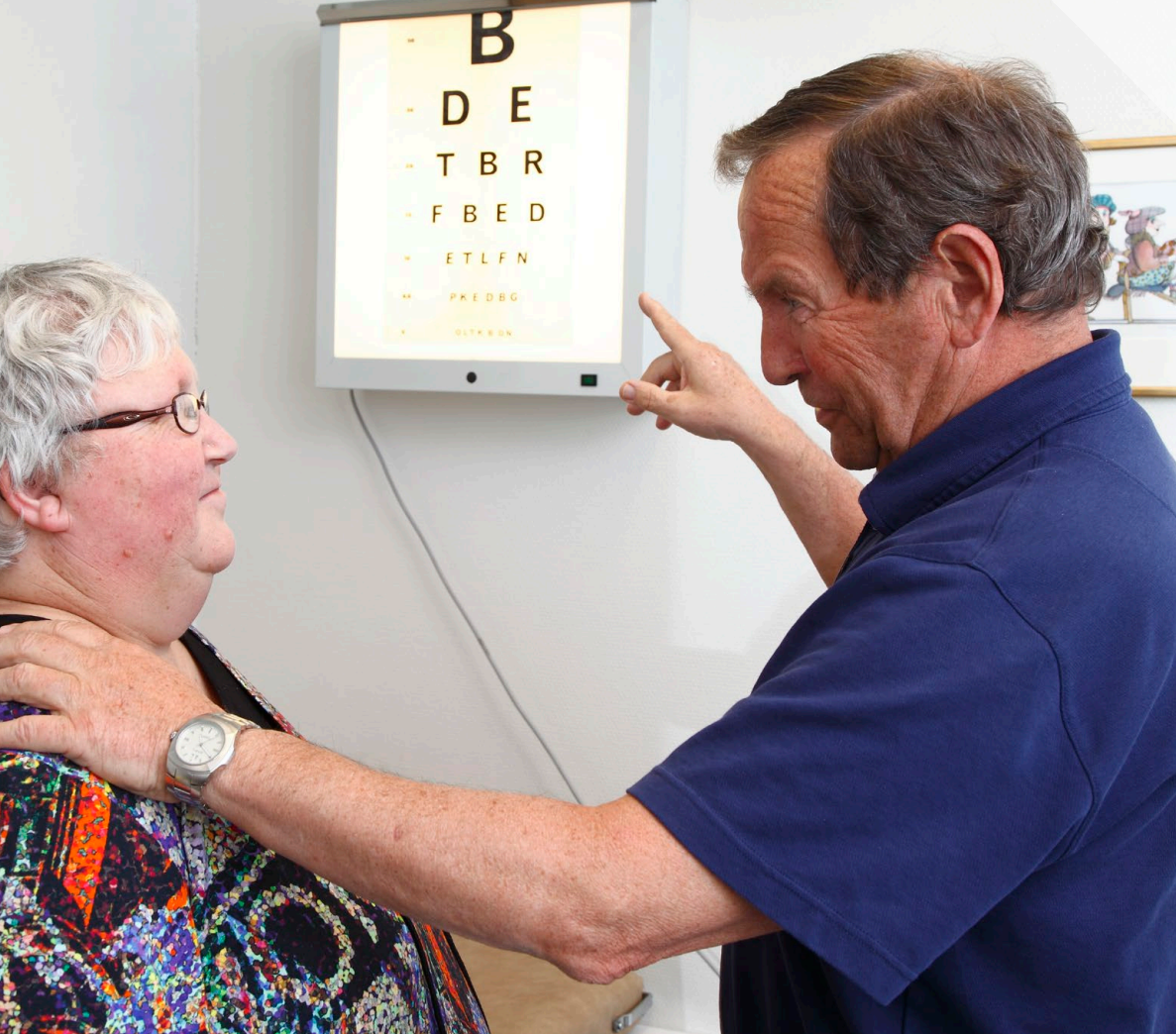


Legen spør om det er noe som plager henne.  
Han spør om hun er redd for noe.  
Er det noe hun går og tenker på?  
Har det skjedd noe trist i det siste?  
Hvis Bente vil snakke med legen alene,  
går Tori ut av rommet.

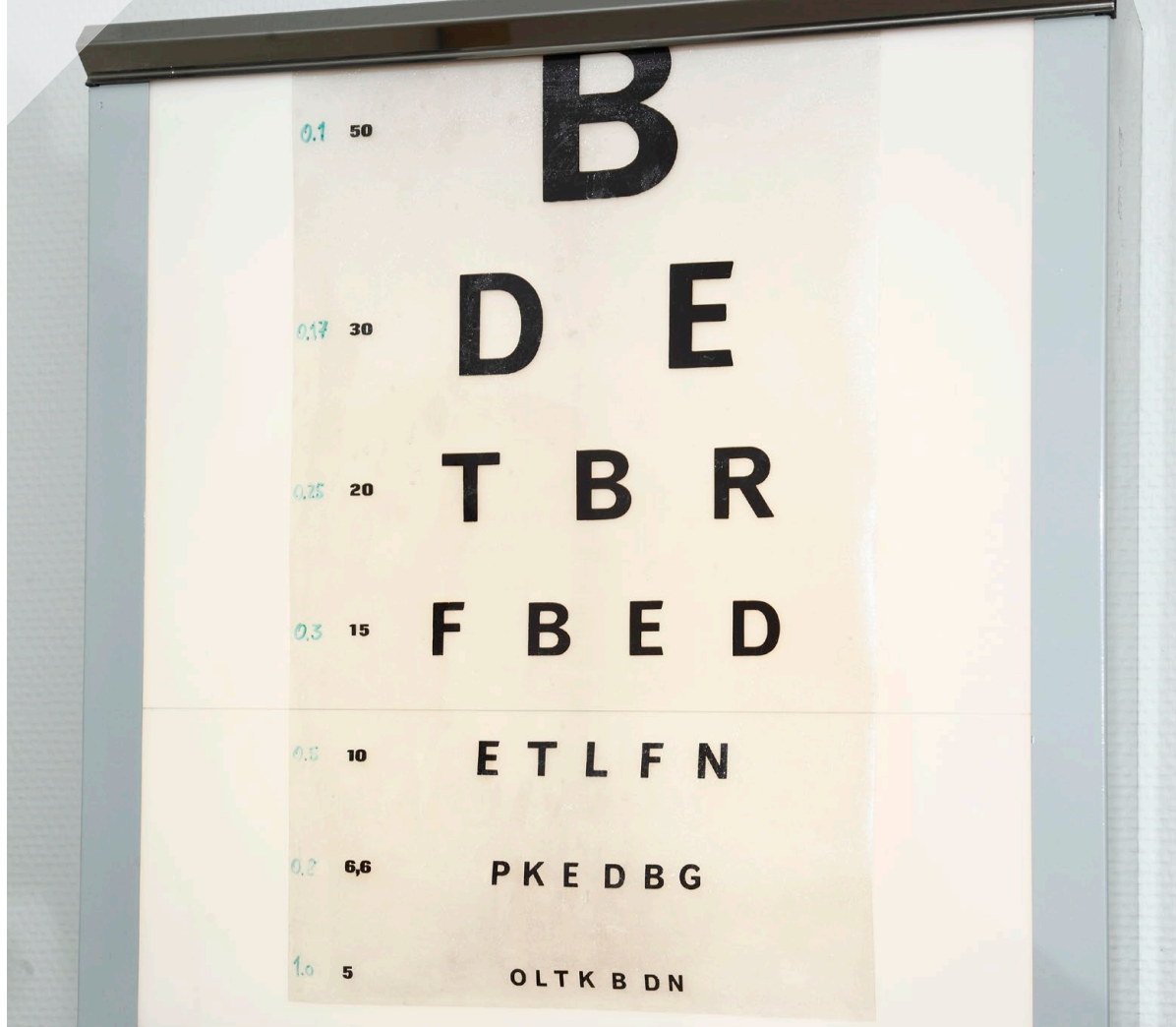


Legen spør om Bente røyker.  
Han spør om hun drikker øl og vin.  
Så spør han om hun er flink til å trene,  
om hun går turer for eksempel.  
Bente går tur med staver flere ganger i uka.





Legen vil se om Bente ser godt.  
Hun står et stykke fra en synstavle.  
Legen sier hva hun skal se på  
og ber henne si hva hun ser.



Det er mange som ser dårlig  
og må bruke briller.  
Synet forandrer seg når vi blir eldre.  
Så de som har briller,  
trenger ofte nye briller.  
Bente har to par briller.  
Et par bruker hun til vanlig,  
og et par bruker hun når hun ser på bilder.





Bente har tisset på et glass hjemme.  
Hun har med litt på en flaske til legen.  
Det kalles en urinprøve.  
Det er helsesekretæren  
som tar i mot urinprøven.  
De vil se om det er bakterier,  
sukker eller blod i urinen.



Bente får sitte i en god stol  
og legge armene på armlenene.  
Helsesekretæren strammer et bånd rundt overarmen,  
før hun stikker en tynn nål  
inn i en blodåre  
på innsiden av albuen.  
Stikket kan gjøre vondt, men det går fort over.  
Det er viktig å sitte stille  
mens de tar prøven.





Mange får sukkersyke når de blir eldre.  
Legen vil undersøke  
om Bente har fått sukkersyke.

Det gjør han ved å ta en blodprøve  
fra fingeren hennes.  
Stikket kan gjøre litt vondt.  
En liten bloddråpe er nok.



Bente skal måle hvor høy hun er.  
Det er viktig å vite hvor høy hun er  
for å se om høyden og vekten passer sammen (BMI).  
BMI forteller om hun veier for mye  
eller om hun er for tynn.





Nå skal Bente veies.  
Hun veier seg hos legen en gang i året.  
Da er det lett å oppdage  
om hun har lagt på seg  
eller er blitt tynnere det siste året.

Legen spør hva hun spiser  
til frokost, middag og kveldsmat.  
Han vil vite om hun er flink  
til å spise frukt og grønnsaker.  
Han spør om hun spiser fisk.



Det er viktig å gå til legen  
for en helsesjekk en gang i året.  
Da kan en oppdage tidlig  
om det er noe galt.  
Om det er noe fastlegen ikke kan hjelpe Bente med,  
ber han henne gå til en spesialist.  
De som har kroniske sykdommer,  
som epilepsi eller sukkersyke,  
må gå regelmessig til helsesjekk hos legen.  
På den måten kan de  
holde seg frisk lenge.











Forberedelse til helsesjekk kan lastes ned fra [www.helsesjekk.info](http://www.helsesjekk.info), eller det kan bestilles på Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse, Forlaget Aldring og helses nettbutikk: [www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no).



**Aldring og helse**  
Nasjonal kompetansetjeneste

Postboks 2136  
3103 Tønsberg

Tlf: 33 34 19 50

E-post: [post@aldringoghelse.no](mailto:post@aldringoghelse.no)



**HELSESJEKK**  
ved utviklingshemning