

Sundhedssamtale



Sundhedscenter Limfjorden



Sundhedssamtale

Sundhedssamtale er et tilbud til borgere i alle aldersgrupper bosiddende i Morsø Kommune.

Her kan du få vejledning til sundere livsstil.

Kontakt Sundhedscentret for tidsbestilling.

Sundhedssamtalen foregår på Sundhedscentret 3. sal

Kontaktinformation - se bagsiden.

Hvad tilbyder vi?

Individuel vejledning á ca. 45 minutter, hvor vi i fællesskab udarbejder en plan for, hvordan du når dine mål.

Ved måling af blodsukker og totalkolesterol må beregnes egenbetaling på 50 kr.

Hvad forventer vi af dig?

Efter tidsbestilling får du tilsendt et spørgeskema, som du udfylder og medbringer til samtalen, så vi kan vejlede dig bedst mulig.

Du skal være motiveret og engageret for livsstilsændring.

Du skal vide, hvad du konkret ønsker vejledning om.

Vejledningen omhandler generel sundhed, kost og motion.

Eksempelvis

- * **Sund livsstil**
- * **Vægttab**
- * **Vægtøgning**
- * **Diabetes**
- * **Forhøjet kolesterol**
- * **Hjertekarsygdom**
- * **Rygning**
- * **KOL**

Vejledningen kan også være indgangsvinkel til at kunne deltage på et af Sundhedscenterets kurser.



**Sundhedscenter Limfjorden
Strandparken 48, 3. sal
7900 Nykøbing Mors**

**Tlf. 99 70 69 00
sundmors@morsoe.dk
www.morsoe.dk**

