



**ROSKILDE
KOMMUNE**

ALLE TIDERS SUNDHED



Sundhedscaféen

Kom og besøg os og få en snak på Københavnsvej 266

Velkommen til Sundhedscaféen på Københavnsvej

Sundhedscaféen er for dig, der har tilknytning til Center for Handicap i Roskilde Kommune.

Her kan du få en snak om din egen sundhed, og hvordan du trives. Har du det godt, eller der er noget, du gerne vil lave om på.

Det kan være noget om

- Mad og måltider
- Bevægelse og motion
- Hvordan du sover
- Har du ondt et sted
- Er du mere træt end du plejer at være
- Har du sår på huden, du undrer dig over.

Du kan også blive vejlet, få målt dit blodtryk eller få lavet en enkel synstest, hvis du vil det.

Hvem møder du

Når du kommer på besøg i Sundhedscaféen, møder du som regel Nadia eller Julie; men - det kan også være Kirsten, eller en anden af deres kollegaer.

De er alle sundhedskonsulenter og ved en masse om sundhed og helbred.

Må jeg tage en ven med?

Du bestemmer selv, om du kommer alene eller om du tager en med dig. Det kan være en god ven, din kontaktperson/hjemmevejleder eller en fra din familie.



Kirsten fortæller Ahmad om sundhedshjulet

Får nogen besked om det, vi taler om?

Sundhedskonsulentens har tavshedspligt om det, som I taler om.

Det betyder, at det, I snakker om, bliver mellem jer.

Sundhedskonsulentens kan godt spørge dig om lov, hvis hun tænker, at det er vigtigt, at fx din kontaktperson eller læge får besked om noget af det, I har talt sammen om.

Under samtalen skriver I sammen en huskeseddel, du kan få med, hvis der er noget, du gerne vil arbejde med bagefter.

Det kan også være, at du laver en ny aftale med sundhedskonsulentens, hvis I har fundet noget, du gerne vil snakke videre om.

Du er altid velkommen, uanset om der er noget særligt, du vil tale om - eller du bare er nysgerrig.

Kontakt os
Sundhedscaféen
Københavnsvej 266, Hus 4A
4000 Roskilde

Telefon: 46 31 77 02
Mail:
sundhedforalle@roskilde.dk
Skriv "Sundhedscafé"
Københavnsvej" i emnefelt

Åbningstider:

Tirsdag kl. 10-12
Torsdag kl. 11-13

Husk at booke en tid



I Sundhedscaféen møder du Nadia, Julie og Kirsten.



**ROSKILDE
KOMMUNE**

#ALLE TIDERS SUNDHED