



NYTTIGE HJEMMESIDER



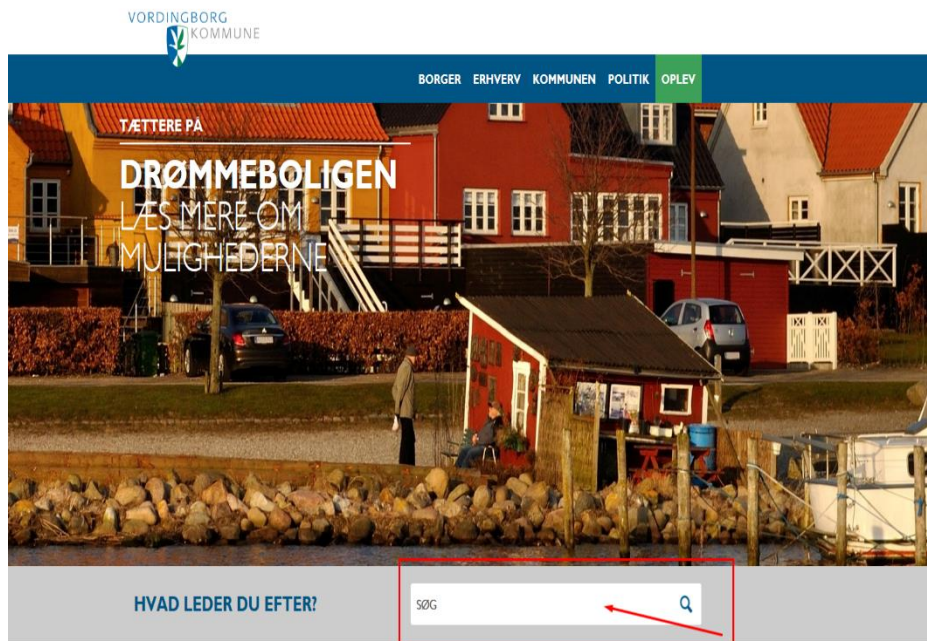
Sundt Seniorliv.

Gå ind på Vordingborg kommunes hjemmeside.

www.vordingborg.dk

(OBS. Brug kun enkelte klik med musen.)

Skriv "Sundt seniorliv" i søgefeltet markeret på billedet



The image shows a screenshot of the Vordingborg Kommune website. At the top left is the logo for Vordingborg Kommune. A blue navigation bar contains the menu items: BORGER, ERHVERV, KOMMUNEN, POLITIK, and OPLEV. The main content area features a photograph of a residential area with a red building and a small red shed. Overlaid on the photo is the text: TÆTTERE PÅ DRØMMEBOLIGEN LÆS MERE OM MULIGHEDERNE. At the bottom left of the page, the text HVAD LEDER DU EFTER? is displayed. A search bar is located at the bottom right, containing the word SØG and a magnifying glass icon. A red rectangular box highlights the search bar, and a red arrow points to the magnifying glass icon.

Klik på et af de 10 emner, du vil vide mere om.

SUNDT SENIORLIV



Brug ikonerne til at vælge mellem de 10 forskellige sider om sundhed og velvære, og læs fakta og råd om de enkelte emner.

Vi håber, du kan finde svar og inspiration til dit fortsatte "sunde seniorliv" på disse sider.



KONTAKT

Afdeling for Pleje og Omsorg
Storøgade 56
4780 Stege

Postadresse:
Valdemarsgade 43
4760 Vordingborg

Telefon 55 36 29 40
hverdage kl. 08.00 - 09.00

Send.os_en_sikker_mail

Kost



Motion



Socialt liv



Hvile



Rygning



Medicin



Kropsstyrke



Praktiske gøremål



Søvn



Alkohol



Under hvert emne er der fakta om det konkrete emne, samt gode råd du kan bruge i din hverdag.

Klik på **Fakta** eller **Råd**, for mere viden.

KOST

Det er vigtigt, at du tænker på at styrke din krop, når du sammensætter din kost. Gennem din kost får du nemlig tilført nogle basale næringsstoffer, som er essentielle for, at din krop styrkes og kan fungere bedst muligt. Derfor kan din kost også være med til at gøre dig mere modstandsdygtig, hvis et uheld skulle ske. F.eks. hvis du falder og får et knoglebrud eller bliver syg i en periode, vil det være en fordel for dig, hvis din kost har været med til at gøre dine muskler stærke og robuste.

En sund og varieret kost er således med til at styrke dit helbred. Som udgangspunkt vil det altid være fornuftigt at følge de officielle kostråd, for at din krop får dækket behovet for vitaminer og mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Vejer du enten for meget eller for lidt, kan det dog være nødvendig med en ekstra indsats.

Fakta



Råd



Her er der klikket på **Råd**, klik på feltet du vil vide mere om.

RÅD

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv	▼
Spis frugt og mange grøntsager	▼
Spis mere fisk	▼
Vælg fuldkorn	▼
Vælg magert kød og kødpålæg	▼
Vælg magre mejeriprodukter	▼
Spis mindre mættet fedt	▼
Spis mad med mindre salt	▼
Spis mindre sukker	▼
Drik vand	▼
Vær opmærksom hvis du mister din appetit og taber dig	▼

På den måde kan du søge nyttig viden der kan hjælpe dig til at opnå et godt og sundt seniorliv.

God fornøjelse.

Skulle du have yderligere spørgsmål eller sker der ændringer i dit seniorliv, er du velkommen til at kontakte Vordingborg kommunens seniorkonsulenter på hverdage mellem kl. 8:00-9:00 på 55362940.

Kommunens aktiviteter og arrangementer:

Du kan holde dig sund og aktiv i aktivitetscentrene.

Se hvad der foregår på Vordingborg kommunens aktivitetscenter på kommunens hjemmeside.

I søgefeltet på forsiden skriver du "aktivitetscenter" vælger det center der interesserer dig.

De fleste centre har også en avis, der udgives hvert måned. Den kan ses under hvert center på kommunens hjemmeside eller hentes på aktivitetscentrene.

Kontakt de enkelte aktivitetscenter for yderligere information.

www.borger.dk

På borger.dk, kan du:

- Melde flytning.
- Søge boligstøtte
- Ansøg om et hjælpemiddel (f.eks. greb, badebænk rollator)
- Ansøge om kropsbårne hjælpemidler (f.eks. høreapparat, proteser)
- Se dine muligheder for ældrecheck, helbredskort og varmetillæg.
- Valg af læge.
- Se årsopgørelse.
.....- og meget andet.

login med NemID

Du kan altid søge hjælp i borgerservice. Husk at medbringe dit NemID, samt relevante dokumenter.

The screenshot shows the top navigation bar of the borger.dk website. It includes the logo, navigation links for 'Digital Post', 'Min Side', and 'Log på', and a search bar with the text 'Søg på borger.dk'. Below the navigation bar are three featured content tiles: 'Din boligstøtte bliver gjort op', 'Feriepenge', and 'Vær opmærksom'. At the bottom, there is a 'Genveje' (Shortcuts) section with a list of links.

borger.dk Digital Post Min Side Log på Søg på borger.dk

Din boligstøtte bliver gjort op
Læs om opgørelsen for 2016, og betal boligstøtte tilbage

Feriepenge
Læs, hvordan du får dine feriepenge udbetalt

Vær opmærksom
Lad dig ikke narre af snydemails

Genveje

- > [Ansøg om eller forny dansk pas](#)
- > [Valg af læge](#)
- > [Folkepension](#)
- > [Barsel og orlov](#)
- > [NemSMS](#)
- > [Flytning](#)
- > [Studiegæld](#)
- > [Boligstøtte](#)
- > [Det blå EU-sygesikringskort](#)
- > [Falske mails - phishing](#)

www.helbredsprofilen.dk

Her findes viden, erfaringer og værktøjer til hjælp i din nye hverdag med kronisk sygdom. Helbredsprofilen er både for personer der er ramt af kronisk sygdom og deres pårørende.

På siden kan du finde værktøjer, til at teste din sundhed og hjælp til at gemme data fra f.eks. blodtryk, blodsukkertal og vægt. Login med dit NemID.

Du kan også finde nyttige apps til din smartphone eller ipad. Læs om flere emner ved at klikke på Temaer nederst på forsiden.

The screenshot shows the website's header with the URL 'HELBREDS PROFILEN.DK' and a Danish flag. Below the header is a navigation bar with a 'Menu' icon, a 'Login' button with a lock icon, a search bar with a 'Søg' button, and an 'Avanceret søgning' link. The 'REGION SJÆLLAND' logo is also present with the tagline '- vi er til for dig'. The main content area features a large banner with a woman performing a physical exercise. The banner text reads: 'Film om livet med kronisk sygdom', '- fortalt af andre med kronisk eller længerevarende sygdom, deres pårørende og fagfolk.', 'Vil du gerne i gang igen?', 'Nu kan du træne med helbredsprofilen.', and a 'Træning' button. Below the banner is a horizontal menu with four categories: 'Hjertesvigt' (with a heart icon), 'KOL' (with a lung icon), 'Slidgigt' (with a joint icon), and 'Kræft' (with a blue ribbon icon).

www.sundhed.dk

Hjemmesiden giver dig overblik over dine oplysninger f.eks. sundhedsjournaler, medicinkort, behandlinger på sygehus.

Du kan også finde behandler og sundhedstilbud i din kommune.

Borger Fagperson

sundhed.dk

Log på NemID Menu

Din sundhedsportal

Her finder du dine sundhedsdata. Log på og få adgang til fx din e-journal, dit medicinkort, din donorregistrering.

Søg som borger på sundhed.dk

Få fx. adgang til:

- Sundhedsjournalen
- Behandlinger på sygehus
- Medicinkortet

Dine sundhedsdata ét sted

Log på med NemID og se dine sundhedsdata fra det offentlige sundhedsvæsen

Få mere at vide Log på NemID

38056782438731890 NemID

www.lægevejen.dk

Her kan du bestille tid hos din læge, have e-mailkonsultation og få fornyet recept, samt bestilling af medicin. Log in med NemID eller brugerprofil.



Lægevejen.dk
Genvejen til din læge

Hjælp til login Ny bruger

Log ind med NemID

Du bliver videresendt til Sundhed.dk, hvor du skal logge ind med din NemID, hvorefter du bliver sendt tilbage til Lægevejen.

[Log ind med NemID](#)

--- ELLER ---

Log ind med brugernavn

Log ind herunder med cpr, brugernavn og adgangskode. Du bliver herefter bedt om at bekræfte via en engangskode pr. e-mail.

CPR-nummer

Brugernavn

Adgangskode

Glemte login? [Log ind](#)

NemID.

Hvad er et NemID?

NemID er et personligt nøglekort, der består af et bruger-id, en adgangskode og et nøglekort med engangskoder (papkort). Når du logger på, taster du først dit bruger-id og din adgangskode og derefter en kode fra dit nøglekort.

Hvad kan NemID bruges til?

NemID kan give dig adgang til din netbank, tilgå din kommunes online selvbetjening, hente din årsopgørelse fra SKAT, læse din Digitale Post eller ordne dine forsikringer.

Sådan får du NemID

Du kan bestille NemID på www.nemid.nu eller ved at henvende dig personligt på Borgerservice. Når du bestiller NemID, modtager du et nøglekort med 148 nøglekoder. Du skal bruge en ny nøgle hver gang, du logger på. Inden alle dine nøgler er brugt, får du automatisk tilsendt et nyt nøglekort fra NemID.



Andre nyttige hjemmesider:

www.vordingborg.dk

www.medicin.dk

www.aeldresagen.dk

www.rejsekortet.dk

www.movia.dk

www.vigo.dk (indkøb og vareudbringning).

Afdeling for Pleje og Omsorg
Det Forebyggende Team
Storegade 56
4780 Stege

Telefon 55 36 29 40
hverdage kl. 08.00 - 09.00
Send sikker mail, via.
Vordingborg kommunes
hjemmeside. Vælg
forebyggende hjemmebesøg,
tryk på linket: "send os en
sikker mail", til højre på siden.