



SUNDHEDSSTYRELSEN

# Dig og din sundhed

Når du har opholdstilladelse og bopæl i Danmark, har du ret til gratis behandling i dele af sundhedsvæsenet. Læs mere om dine rettigheder i denne folder.

25. marts 2022





## Sundhedskort

Når du får opholdstilladelse i Danmark vil du vil modtage et sundhedskort fra kommunen og blive tildelt en læge. Sundhedskortet skal du bruge, når du skal til læge, på skadestue eller sygehus. På sundhedskortet står kontaktoplysningerne til din læge og dit cpr-nummer, som er et unikt identifikationsnummer.

## Din læge

- Alle der bor i Danmark, får en læge, der kan kontaktes ved sygdom. Din egen læge kan finde ud af, hvad du fejler og behandle dig for de mest almindelige sygdomme.
- Du skal bestille tid, før du går til lægen. Også hvis du bliver akut syg i lægens åbningstid. Lægens telefonnummer står på dit sundhedskort.

## Kronisk sygdom

- Hvis du har en kronisk sygdom, kan din læge hjælpe dig til at fortsætte den rette behandling. Lægen udskriver også recepter på medicin, du har brug for.

## Graviditet

- Hvis du er gravid, eller tror du er gravid, bør du snarest muligt kontakte din læge.
- Hvis du har brug for yderligere information om graviditet og fødsel, kan du læse mere i Sundhedsstyrelsens pjece [Ny i Danmark - Graviditet og fødsel](#).

## Børn

- Alle børn tilbydes regelmæssige forebyggende helbredsundersøgelser hos praktiserende læge, fra de er fem uger gamle indtil de bliver fem år.
- Alle nybagte forældre bliver tilbudt hjemmebesøg af en sundhedsplejerske, der kan hjælpe med amning og andre spørgsmål om det spæde barn pleje.
- Du kan læse mere om de tilbud, der findes til børn, i pjecen "[Ny i Danmark. Gode råd om små børns sundhed](#)" og i "[Sunde børn i et nyt land](#)", som er udgivet af Sundhedsstyrelsen.

## Psykisk sygdom og traumer

- Hvis du får symptomer på psykisk sygdom, fx depression, angst eller en psykisk reaktion på ubehagelige begivenheder, skal du kontakte din egen læge. Lægen kan ofte hjælpe dig.

## Tolk

- Hvis du ikke forstår dansk, har du ret til en tolk, når du skal til samtale hos din læge, speciallæge eller på sygehuset. Det er din læge, der bestiller en tolk.



## Vaccination

- I Danmark bliver alle børn tilbudt gratis vaccination mod 10 forskellige sygdomme. Blandt andet mæslinger, polio og difteri. Sygdommene er valgt, fordi de er alvorlige og forekommer ofte, hvis ikke man vaccinerer.
- Vaccinationerne er gratis, og det er frivilligt, om du vil lade dit barn vaccinere. Vaccinationerne gives hos din egen læge. Kontakt din egen læge for at bestille tid eller høre mere. [Du kan også læse mere her.](#)
- Voksne som ikke er vaccineret mod mæslinger, fåresyge og røde hunde kan gratis blive vaccineret. Det er også muligt at få covid-vaccination gratis.

## Medicin

- Hvis du skal have medicin, skal du have kontakt til din læge, som kan skrive en recept på den medicin, du skal bruge. Derefter kan du gå på apoteket og købe din medicin. Nogle typer medicin, fx hovedpinepiller og medicin for høfeber, kan du købe på apoteket eller i supermarkeder uden recept.

## Sygehuse

- Hvis du skal undersøges eller behandles på et sygehus, skal du altid have en henvisning fra din egen læge, en speciallæge eller lægevagten. Ved ikke-akut behandling skal du have en tid til undersøgelsen.

## Skadestuen/akutmodtagelse

- Hvis du får en akut skade eller bliver akut syg og det ikke er livstruende, skal du altid ringe til din egen læge eller lægevagten. Lægen eller lægevagten vil henvise dig til skadestuen/akutmodtagelsen.

## 112

- Hvis du akut har brug for en ambulance, skal du ringe 112. Det kan fx være, hvis en person pludselig bliver meget syg, er bevidstløs, eller er kommet alvorligt til skade. Når du ringer op, skal du fortælle, hvem du er, hvad der er sket, hvor og hvornår det er sket, og hvor du ringer fra.
- 112 er et alarmnummer - ring kun 112, hvis der er brug for akut hjælp.

## Tandlæge

- Det er gratis for børn og unge under 18 år at komme til tandlægen. Som regel får børn i Danmark et brev med invitation til forebyggende undersøgelse hos tandlægen, når de er ½.- 1 år. Ved de første besøg er fokus at forebygge tandsygdom og forklare barnet og forældrene hvordan man bedst passer på barnets tænder. Hvis dit barn får problemer med tænderne tidligere, kan du henvende dig til kommunens børnetandlæger. Spørg evt. sundhedsplejersken.
- Voksne som er fyldt 18 år har adgang til tandbehandling hos private tandlæger eller tandplejere. Du skal selv ringe og bestille tid hos tandlægen og selv betale en del af regningen og.

Tandlægevagten tilbyder akut tandlægehjælp til voksne og børn uden for den almindelig åbningstid fx ved tandpine og mindre tandskader. Det er gratis for børn og unge under 18 år. Voksne skal betale i forbindelse med den akutte behandling.



## Vigtige numre

**Akut brug for hjælp: 112**

**Din læges nummer:** Står på sundhedskort

**Lægevagten (Ved sygdom uden for lægens åbningstid):**

- Region Hovedstanden: **1813**
- Region Midtjylland: **70 11 31 31**
- Region Nordjylland: **70 15 03 00**
- Region Sjælland: **70 15 07 00**
- Region Syddanmark: **70 11 07 07**

## Links til foldere



New in Denmark:  
Pregnancy and birth



New in Denmark:  
Health Guidelines for  
Parents with Small  
Children



Healthy children  
in a new country



Info about  
vaccination