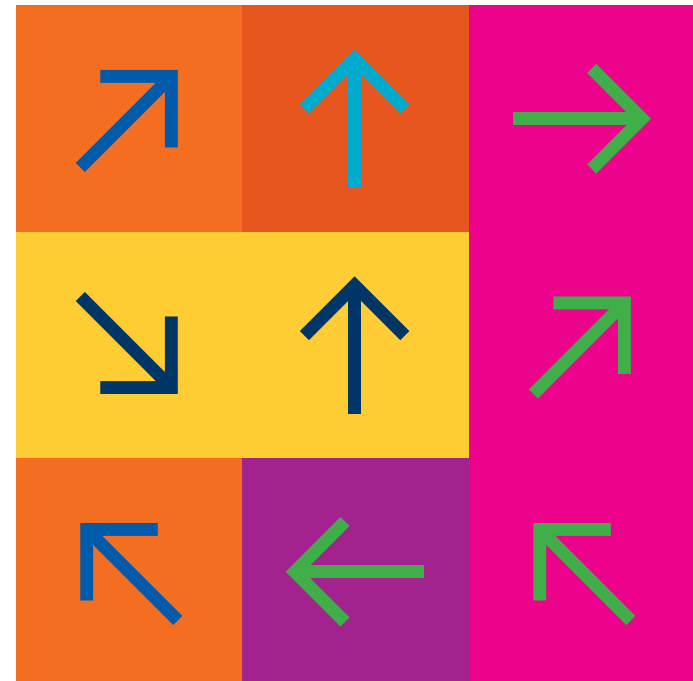


# SUNDHEDSSAMTALER

I DET KOMMUNALE  
SUNDHEDSCENTER



Det kommunale Sundhedscenter  
Sygehusvej 7, 1. sal, D  
8660 Skanderborg



## Er du motiveret for at arbejde med din sundhed?

**Sundhed er et bredt begreb som blandt andet hænger sammen med spisevaner, motionsvaner, søvn, rygning, alkohol, struktur i hverdagen, energi og socialt liv.**

Hvis du ønsker at arbejde med at ændre vaner og bryde mønstre, så tilbyder vi individuelle sundhedssamtaler med udgangspunkt i din nuværende livsstil.

Du bestemmer selv, hvad du vil have fokus på i samtalerne.

### Hvem kan deltage?

Du kan deltage, hvis du:

- er sygemeldt, ledig eller på kontanthjælp
- er tilknyttet Ungdommens Uddannelsesvejledning
- er i risiko for sygemelding fra dit job

Du er velkommen til at tage en pårørende med til samtalerne.

## Forløbets indhold

- op til 6 individuelle samtaler med en sundhedsfremme-medarbejder
- du møder den samme medarbejder hver gang du kommer
- før og efter forløbet vil du blive bedt om at udfylde et spørgeskema til brug i evaluering af tilbuddet
- vi har tavshedspligt

## I forløbet sætter du din egen sundhed i fokus ved at:

- undersøge din motivation for forandring
- få øje på dine ressourcer
- udvikle og fastholde sunde vaner
- forstå sammenhængen mellem helbred og livsstil

## Hvordan?

Din sagsbehandler, UU-vejleder eller praktiserende læge kan henvise dig. Du er også velkommen til at henvende dig selv. Derefter bliver du ringet op af en medarbejder.

## Pris

Det er gratis at deltage, men du skal selv sørge for transport.

## Teamet

Samtalerne varetages af fysioterapeut, diætist eller sygeplejerske.

## Hvor?

Samtalerne afholdes i Det kommunale Sundhedscenter Sygehusvej 7, 1. sal, D 8660 Skanderborg

## Kontakt

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål eller brug for yderligere information.

Sundheds- og Rehabiliteringsteamet  
Telefon 2179 1987  
Bedst mandag-torsdag kl. 9-15

[Sund.rehab@skanderborg.dk](mailto:Sund.rehab@skanderborg.dk)

Du kan læse mere på [www.skanderborg.dk/sundhed](http://www.skanderborg.dk/sundhed)