

Et sundt liv med kronisk sygdom

Sundhed og rehabilitering for borgere med diabetes, KOL eller hjertesygdom



Flyt fokus fra sygdom til sundhed

Vi tilbyder et forløb med undervisning, træning, madlavning og samtaler.

I forløbet får du viden, inspiration, redskaber og støtte til at leve sundt med din kroniske sygdom.

Hvem kan deltage?

Borgere i Skanderborg Kommune, som har:

- hjertekarsygdom
- diabetes type 2
- KOL i moderat grad

Der er op til 12 deltagere på et hold, på tværs af diagnoser.

Pårørende er velkomne til at deltage i dele af forløbet.

Hvordan?

Din egen læge eller hospitalet kan henvise til kurset.

Når vi har en plads til dig, bliver du inviteret til en afklarende samtale med din kontaktperson.

Indhold

Forløbet strækker sig over 1 år, og består af:

- individuelle samtaler med kontaktperson
- et intensivt kursus på 10 uger, med undervisning og træning 1-2 gange om ugen
- fysiske tests
- rygestopforløb hvis du er ryger og vil være røgfri
- opfølgning

I forløbet arbejder du blandt andet med:

- at få bevægelse og træning ind i hverdagen
- at udvikle og fastholde sunde vaner
- at lave sund mad
- psykiske reaktioner på kronisk sygdom
- at forstå din sygdom og medicin
- det gode liv trods kronisk sygdom

Påklædning

Til den fysiske træning anbefales løstsiddende tøj og sko der sidder godt fast på foden.

Vi træner både indendørs og udendørs. Der er mulighed for omklædning og bad.

Pris

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

Hvornår?

Vi starter løbende nye hold. Aktiviteterne foregår i tidsrummet mellem kl. 8.00 og 19.00.

Teamet

Undervisning, træning og samtaler varetages af Sundheds- og Rehabiliteringsteamet, som består af diætist, sygeplejerske og fysioterapeut.

Hvor?

Det kommunale Sundhedscenter, Sygehusvej 7, 1.sal
8660 Skanderborg
Samt lokaliteter i nærheden.

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

Du kan læse mere på:

www.skanderborg.dk/sundhed

