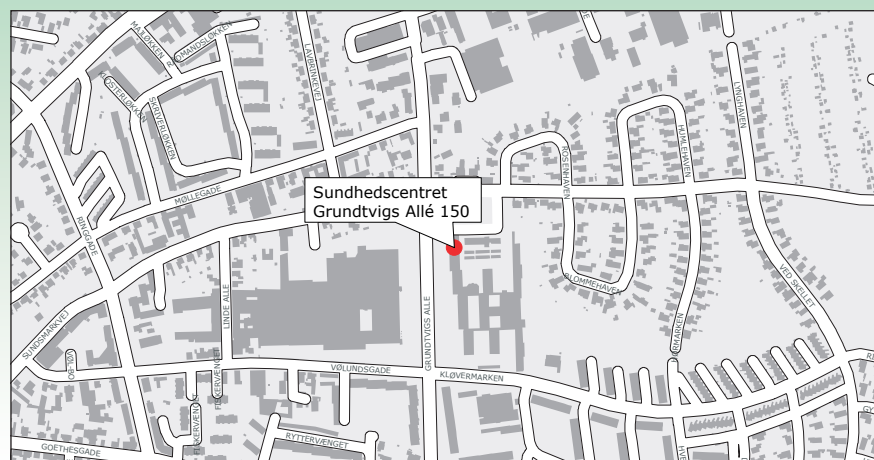


Livsstil og livskvalitet

Tilbud til borgere med



Sønderborg Kommune
Sundhedscentret
Rehabiliteringsteam
Grundtvigs Allé 150
T 8872 5822
T 8872 5828
Email: sundhedscentret@sonderborg.dk

KOL
Type 2 diabetes
Hjertesygdom

eller
risiko for at udvikle
livsstilssygdom

Sundhedscentret



Hvem kan benytte sig af tilbuddet?

Du kan henvises til et rehabiliteringsforløb i Sundhedscentret, hvis du har en af følgende kroniske sygdomme:

- KOL
- Type 2 diabetes
- Hjertesygdom

Eller

- Er i risiko for at udvikle livsstilssygdom (overvægt i kombination med 2 andre risikofaktorer: forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol eller forhøjet blodsukker)

Du skal henvises gennem din praktiserende læge eller Sygehus Sønderjylland. Vi forventer, at du er motiveret for - og indstillet på at ændre dine vaner - og at du deltager stabilt og aktivt i forløbet.

Hvad kan tilbuddet indeholde:

Et rehabiliteringsforløb er en samlet indsats i forhold til din livssituation. Igennem forløbet sættes fokus på livsstilsændringer og livskvalitet.

Tilbuddet kan omfatte:

- Undervisning og fysisk træning på hold
- Individuel vejledning, fx omkring kost- og motionsvaner
- Praktisk madlavning
- Rygestopkursus

Når vi modtager henvisningen, indkaldes du til en indledende samtale, hvor forløbet tilpasses i et samarbejde med dig, ud fra din situation, motivation og dine behov.

Forløbet strækker sig typisk over 8-18 uger afhængigt af henvisningsårsag med fremmøde 2-3 gange ugentligt. På alle hold er der opfølgning efter endt forløb.



Igennem forløbet får du:

- En bedre form og større udholdenhed via fysisk træning
- Støtte og vejledning til en sundere livsstil, fx omkring kost og motion
- Undervisning og vejledning med udgangspunkt i din situation:
 - Emner kan være sygdomsforståelse, medicin, kost, fysisk aktivitet, afspænding, psykens betydning for sundhed og for, hvordan kronisk sygdom kan tackles
- Støtte og vejledning til at sætte fokus på din livskvalitet

Hvilket team møder du?

Rehabiliteringsteamet er et tværfagligt team, der er sammensat af:

- Sygeplejersker
- Fysioterapeuter
- Ergoterapeut
- Psykolog
- Klinisk diætist
- Har du brug for oplysninger om vores tilbud, er du altid velkommen til at kontakte os eller kigge forbi til en snak

Kontakt:

Sønderborg Kommune
Sundhedscentret
Rehabiliteringsteam
Grundtvigs Allé 150
6400 Sønderborg

Tlf. 8872 5822 / 8872 5828

sundhedscentret@sonderborg.dk

www.sonderborg.dk

