



Lær at mestre livet med en kronisk sygdom:

KOL

Type 2-diabetes

Hjertekarsygdom

September 2018



Halsnæs
Kommune

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

Lær at mestre livet med din kroniske sygdom

Halsnæs Kommune tilbyder et rehabiliteringsforløb, hvor du kan få viden om og gode redskaber til livet med en kronisk sygdom. Forløbet kan give dig en bedre forståelse for din sygdom og dermed styrke din livskvalitet.

Du kan deltage, når du:

- Bor i Halsnæs Kommune
- Kan indgå i et gruppeforløb
- Læser og forstår dansk
- Har diagnosen KOL, type 2-diabetes eller hjertekar-sygdom
- Kan få en henvisning fra din læge eller fra hospitalet

Efter at lægen har henvist dig til kommunens rehabiliteringsforløb, vil du blive kontaktet af en forløbskoordinator.

Forløbskoordinatoren indkalder dig til en indledende samtale, hvor I drøfter dine behov for undervisning og træning.

Rehabiliteringens indhold

Rehabiliteringsforløbet er opdelt i en træningsdel og i en undervisningsdel.

Undervisningsdelen foregår på hold og består af oplæg, dialog og praktiske øvelser. Fokus er de emner, som har betydning for din sygdom.

Rehabiliteringen er tværfaglig og underviserne er bl.a. diætister, fysioterapeuter, sygeplejersker og praktiserende læger.

Undervisningsforløbet varer fem uger og afholdes forår og efterår.

Træningsdelen varer 4 -10 uger afhængigt af dit behov. Træningen kan påbegyndes, når som helst året rundt, og den tilrettelægges sammen med dig.

Lær at mestre livet med din kroniske sygdom

Kurset indeholder nedenstående temaer og er tilpasset dig og andre med samme kroniske sygdom.



Sygdomslære, medicin og mestrings



Hverdagen med KOL, diabetes eller hjertekarsygdom



Træningslære



Ernæring



Generel og sygdomsspecifik undervisning

Du kan læse mere om forløbet på www.sundhed.dk under Halsnæs Kommune, eller på www.halsnaes.dk under borger og dernæst forebyggelse og sundhed.

Du kan også stille spørgsmål til forløbskoordinatorerne på nedenstående telefonnumre.

Kontaktoplysninger

Forløbskoordinator, fysioterapeut Kinna Olsen
Nørregade 87, 3390 Hundested
Telefon 6124 5527 onsdage 10:00 til 15:00

Forløbskoordinator, sygeplejerske Veronica Damkilde
Bellisvej, 3300 Frederiksværk
Telefon 2941 5488 tirsdage 13:00 til 15:00

Halsnæs Kommune

Sundhed og Ældre
Rådhuspladsen 1
3300 Frederiksværk
Telefon 4778 4000
sundhed@halsnaes.dk
www.halsnaes.dk

PART OF

**GREATER
COPENHAGEN**