

Har du Type 2 diabetes,
KOL, Kræft eller
hjertekar-sygdom?



HØRSENS KOMMUNE
VITAL HØRSENS

Tilbydes du et forløb hos det kommunale sundhedsteam

Forløb til dig med type 2 diabetes eller KOL i mild til moderat grad

Forløbet foregår på hold med 10 deltagere. Det varer i 10 uger og indeholder

- to individuelle samtaler før og efter forløbet
- fysisk træning en time to gange om ugen
- undervisning/dialog halvanden time en gang om ugen om relevante emner
- opfølgning efter tre og ti måneder
- fysiske test samt andre relevante målinger
- samtale med klinisk diætist ved behov

Forløb til dig der har haft en blodprop i hjertet eller haft forsnævring i blodårerne i hjertet.

Forløbet er planlagt med udgangspunkt i, at du har deltaget i 12 ugers hjerterehabilitering på sygehuset. Har du ikke det, kan du fortsat henvises til forløbet.

Forløbet varer i 10 uger og indeholder

- afklarende samtale inden opstart
- en times træning en gang om ugen
- støtte til fastholdelse af livsstilsændringer
- samtale med klinisk diætist ved behov

Der er løbende optag og antallet af deltagere kan variere.

Forløb til dig der har eller har haft kræft

Forløbet er individuelt og er sammensat af

- individuelle samtaler med sygeplejerske og/eller fysioterapeut
- fysisk træning en time to gange om ugen
- cafemøde en time en gang om ugen med oplæg/dialog om aktuelle emner
- samtale med klinisk diætist ved behov

Der er løbende optag og antallet af deltagere og forløbet længde kan variere.



For at deltage skal du

- tilhøre en af de fire målgrupper
- være over 18 år
- bo i Horsens Kommune
- kunne transportere dig selv
- være indstillet på at forholde dig til din sundhedsadfærd

Henvisning til forløb

Du kan henvises af din praktiserende læge eller hospitalslæge

Praktiske oplysninger

- det er gratis at deltage i forløbene
- pårørende kan deltage i dele af forløbene
- der er begrænset mulighed for omklædning og bad
- alle forløbene afholdes på Ceres Centeret, Nørretorv 1-3, 8700 Horsens

Efter forløbene er der mulighed for, at fortsætte træningen en gang om ugen i en netværksgruppe eller som medlem i DGI-Ceres Motion.

Medlemskabet koster 130 kr. pr. person pr. mdr. Der vil være mulighed for at melde en pårørende ind.

For yderligere information er du velkommen til at kontakte os. Se kontaktoplysninger på bagsiden.

Hvis du vil vide mere er du velkommen til at kontakte os

KONTAKTPERSONER

Ditte Harck
Fysioterapeut
Tlf.: 76 29 28 52
Mail: diha@horsens.dk

Litta Lejland
Klinisk diætist
Tlf.: 76 29 28 52
Mail: sslg@horsens.dk

Tina Hedeager
Sygeplejerske
Tlf.: 76 29 28 52
Mail: tnh@horsens.dk
Træffes kun tirsdag

Vital Horsens
Langmarkvej 85G
8700 Horsens

Telefon: 76 29 37 51

www.horsens.dk



HØRSENS KOMMUNE
VITAL HORSENS