

Sådan kommer du i gang

For at deltage, skal du henvises af din egen læge eller hospital. Herefter kontakter vi dig og finder frem til, om forløbet passer til din situation, eller om der måske er andre tilbud, som er bedre til dig.

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

Læs om tilbuddet på www.kerteminde.dk eller www.sundhed.dk

Sygehusafdelinger og praktiserende læger kan henvise til forebyggelsestilbuddene i Kerteminde Kommune ved anvendelse af MEDCOM standarden "Kommune forebyggelse", som benytter XREF15 som den bagvedliggende standard.

Såfremt dette ikke er muligt, sendes henvisningen elektronisk til:
Lokationsnummer 5790001388423 med att.: Estell Larsen

Faglig koordinator:

Estell Larsen

Kristine Rudesvej 23, 5300 Kerteminde. Telefon: 6515 1762

Kvalitet
Nærvær
Udvikling og
Trivsel for den enkelte



Kerteminde
Kommune



Kerteminde
Kommune

Tilbud til dig der lever med depression

Til dig mellem 18 og 65 år med let
eller moderat depression eller i risiko
for at udvikle depression

Hvem kan få hjælp?

Tilbuddet henvender sig til dig, som har let eller moderat depression eller er i risiko for at udvikle depression.

Du skal have en henvisning til tilbuddet fra din praktiserende læge eller fra et sygehus.

Hvad kan vi tilbyde?

Målet med dette tilbud er, at du oplever at få mere viden og flere redskaber til at håndtere din sygdom og livssituation. Forløbet kan blandt andet hjælpe dig, hvis:

- du har spørgsmål, du ønsker svar på
- depressionen giver dig udfordringer i din dagligdag
- du og dine pårørende mangler gode råd til hverdagen
- du vil vide, hvilke positive ændringer du selv kan skabe

Forandringer kan være svære. Men selv små ændringer eller nye gode vaner kan hjælpe dig til en bedre hverdag—og til at passe bedre på dig selv.

Et personligt tilrettelagt forløb

Du begynder dit forløb med en samtale med en sundhedsfaglig person, der har særlig viden om livet med en depression. Du er velkommen til at tage en pårørende med til samtalen.

I planlægger sammen dit forløb, så det passer til din situation og dine behov—hele tiden med det mål, at du kan bevare eller forbedre livskvaliteten i din hverdag.

Samtaler

Forløbet kan omfatte støttende samtaler enten i dit hjem eller i naturen som gåture. Samtalerne vil tage udgangspunkt i dine behov og ønsker.

Fysisk træning

Forløbet kan omfatte motion. Din træning tager afsæt i den afklarende samtale og foregår enten individuelt eller som holdtræning. Træningen kan både være indendørs og udendørs.

Mental træning

Forløbet kan omfatte mental træning hvor der arbejdes med strategier til at mestre dagligdagens udfordringer. Træningen foregår enten individuelt eller som holdtræning.

Vejledning i forhold kost, rygning og alkohol

Forløbet kan indeholde henvisning til særlig vejledning og hjælp indenfor kost, rygning og alkohol.

Hvor langt er forløbet?

Varigheden bygger på en individuel vurdering og vil typisk tage 3 måneder.

Målet er, at du oplever at blive støttet i at kunne forbedre eller bevare det hverdagsliv, du ønsker. At give dig redskaber som du aktivt kan benytte.