

Hvor langt er forløbet?

Et forebyggelsestilbud eller specialiseret patientuddannelse er et tidsbegrænset forløb. 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 bevarer det hverdagsliv, du ønsker. Når du får indsigt i dit helbred og udvider dit netværk i lokalområdet, får du nye muligheder for aktivt at udnytte nye muligheder.

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 kronisk sygdom

Til dig over 18 år med
**KOL, hjertesygdom, diabetes
eller kronisk ryglidelse**

Hvem kan få hjælp?

Tilbuddet henvender sig til dig, som har enten KOL, hjertesygdom, diabetes eller kronisk ryglidelse og er udredt fra rygcentret.

Du skal have en henvisning til et forebyggelsestilbud eller til specialiseret patientuddannelse—enten 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 kroniske sygdom. Forløbet kan blandt andet hjælpe dig, hvis:

- du har spørgsmål, du ønsker svar på
- din kroniske sygdom giver dig udfordringer i din dagligdag
- du og dine pårørende mangler gode råd til hverdagen
- du vil vide, hvilke positive ændringer kan du selv 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 kronisk sygdom. Du er velkommen til at tage de 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.

Motion/træning

Forløbet omfatter motion sammen med en fysioterapeut. Din træning tager afsæt i den afklarende samtale og foregår enten individuelt eller som holdtræning. Også dit træningsprogram tilrettelægges specielt til dig.

Kostvejledning

Det er også muligt at få kostvejledning af en klinisk diætist. Det kan enten foregå som individuel kostvejledning eller undervisning i kost som en del af et holdtræningstilbud. Får du individuel kostvejledning, lægger I sammen en plan med udgangspunkt i diætistens faglige vurdering og din samlede situation.

Rygestop-tilbud

Er du ryger, kan du få rygestopvejledning. Her er der fokus på at ændre dine rygevaner og på at hjælpe dig til at stoppe med at ryge. I Kerteminde kommune anvender vi Kræftens Bekæmpelses metode til rygestop.

Alkohol

Alkohol har også indflydelse på din sundhed. —du kan få en samtale om dit alkoholindtag med en sundhedsfaglig person—uanset hvor stort eller lille dit forbrug er.