



Lær at mestre livet med en kronisk sygdom:
KOL
Type 2-diabetes
Hjertekarsygd

Februar 2021



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
- Taler 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.

Varigheden af dit træningsforløb afhænger af, hvilken diagnose, du er henvist med.

Dit træningsforløb vil blive planlagt sammen med en fysioterapeut og udbyttet af træningsforløbet evalueres løbende.

Du vil blive kontaktet af fysioterapeuten, som vil informere dig om dato for start af træningsforløbet.

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 mestring



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 Maria Silkjær
Bellisvej 43, 3300 Frederiksværk
Telefon 29416149 tirsdage kl. 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**