



Kontaktoplysninger

Helsingør Rehabilitering og Træningscenter

Gården, Poppelgården, Nørrevej 95

Haven, Poppelhaven 1

Pavillonen, Nørrevej 97

3070 Snekkersten

Tlf: 41 86 93 62

E-mail: forlobsprogrammer@helsingor.dk

Center for Sundhed og Omsorg

Stengade 59

3000 Helsingør

Tlf: 49 28 30 47

E-mail: forlobsprogrammer@helsingor.dk



Hjælp til
en lettere
hverdag

KOL Type 2 diabetes Hjertesygdom Kræft

Har du KOL, type 2 diabetes, hjertesygdom eller kræft?



I Helsingør Rehabilitering og Træningscenter får du viden og redskaber til at gøre hverdagen lettere, så du kan leve et godt og aktivt liv med din sygdom.

Du får støtte og inspiration til en sund livsstil, og du får mulighed for at møde og blive inspireret af andre mennesker med samme sygdom.



Rehabilitering og Træningscenteret tilbyder:

- **Fysisk træning**
- **Undervisning i din sygdom**
- **Kostvejledning og madlavning**
- **Rygestoprådgivning**

Alle tilbud er gratis, men kræver en lægehenvi sning.

Forløbet bliver individuelt tilrettelagt under hensyntagen til din sygdom og situation. Sammen med en fagperson lægger du en plan for forløbet. Undervejs bliver du støttet i at fastholde dine mål og din plan for ændringer i hverdagen.

Når du har gennemført forløbet, får du tilbud om opfølgende træningsgange.

Pårørende kan deltage i udvalgte dele af forløbet.



Sådan foregår det





»Jeg har fået mere energi og er ikke så træt mere. Det er motionsvanernes skyld. Det er bedre at gå en tur end at gå hjem og sidde ned. Det giver energi.«

Deltager i fysisk træningsforløb

Fysisk træning

Den fysiske træning foregår på hold. Du træner to gange om ugen i 12 uger, og træningen varer 1½ time hver gang. Programmet tilpasses dit niveau og dine ønsker. En fysisk aktiv hverdag med daglig motion betyder, at sygdommen stabiliserer sig eller udvikler sig

langsommere. Mange oplever, at motion giver flere kræfter til daglige gøremål. Før og efter træningsforløbet skal du igennem nogle enkle fysiske tests. Vi bruger disse test til at se, om træningen har gjort en forskel.



Undervisning i din sygdom

Undervisningen foregår på hold. Der undervises typisk en gang om ugen. De centrale emner i undervisningen er sygdommen, kroppens funktioner, medicin, sund mad, motion og din daglige trivsel. Formålet med undervisningen er

»Det har givet mig overskud til at tale mere åbent om min sygdom og se den fra en anden synsvinkel.«

Deltager i undervisningsforløb

at give dig viden og redskaber til at leve et aktivt og bedre hverdagsliv med din sygdom.



Kostvejledning og madlavning

Din mad og dagens måltider har stor betydning for din velvære og trivsel. En klinisk diætist underviser i gode kostvaner og sund kost. Derudover kan der være mulighed for indivi-

duel vejledning, hvor diætisten tager udgangspunkt i dine kostvaner og gældende kostanbefalinger. På nogle hold undervises der i praktisk madlavning.



Rygestoprådgivning

Det har stor betydning for dit helbred, at du holder op med at ryge. Du tilbydes hjælp og støtte til et rygestop, som enten kan være et gruppeforløb eller et individuelt forløb.



Sådan bliver du henvist

Du kan benytte Helsingør Rehabilitering og Træningscenters tilbud, hvis du har KOL, type 2 diabetes, hjertesygdom eller kræft. Du skal henvende dig hos din praktiserende læge og spørge om en henvisning.

Tilbuddet gælder borgere over 18 år. Du skal bo i Helsingør Kommune og kunne forstå og tale dansk. Er du patient på en hospitalsafdeling, kan du også blive henvist af en læge derfra.