



Lev bedre  
med kronisk  
sygdom

# Din sundhed – din samtale

Forebyggende indsatser for borgere  
med kronisk sygdom



**HELSINGØR  
KOMMUNE**

Center for Sundhed og Omsorg

# For dig med kronisk sygdom



Få viden og redskaber til at leve et godt og aktivt liv med kronisk sygdom. Din sygdom kan være KOL, type 2 diabetes, hjertesygdom eller kræft. Det kan også være nyopstået lænderyglidelse, kroniske smerter, artrose (slidgigt) i knæ- eller hofted, eller anden kronisk sygdom.

## Din sundhed – din samtale

På Helsingør Rehabiliterings- og Træningscenter kan du få en afklarende samtale om din sundhed med en sundhedsfaglig medarbejder. Samtalen kaldes "Din sundhed – din samtale" og varer ca. en time. Sammen finder I frem til dine muligheder for bedst at forebygge udvikling i din kroniske sygdom.

Du bliver hjulpet til at sætte mål og lægge en konkret plan for, hvordan du kommer til at leve bedre med din sygdom.



## Sådan foregår det



Pårørende kan deltage i samtalen og i nogle af de forebyggende indsatser.

### Forebyggende indsatser

Rehabiliterings- og Træningscenteret kan tilbyde forebyggende indsatser på de nævnte områder. Det kan også være, at du bliver opfordret til at benytte dig af tilbud andre steder i kommunen, f.eks. i foreningslivet.

- **Fysisk træning**
- **Kostvejledning**
- **Rygestoprådgivning**
- **Samtale om alkoholvaner**
- **Undervisning i din sygdom og relaterede emner\***

\*) Gælder for borgere med KOL, type 2 diabetes, hjertesygdom, kræft, nyopstået lænderyglidelse, artrose (slidgigt) i knæ- eller hoftedeled og kroniske smerter.



#### Aktiviteter:

- Fysisk træning
- Undervisning
- Kostvejledning
- Rygestop
- Alkohol

3

#### Afsluttende samtale med en fagperson



4

#### Inspiration til fastholdelse



5



» 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 på Rehabiliterings- og Træningscenteret foregår på hold.

Du træner to gange om ugen i op til 12 uger.

Vi tilpasser programmet til dit niveau og dine ønsker.

En fysisk aktiv hverdag med daglig motion kan stabilisere din sygdom.

Mange oplever, at motion giver flere kræfter til daglige gøremål.

Før og efter træningsforløbet gennemfører du nogle enkle fysiske test. Vi bruger dine testresultater til at se, om træningen har gjort en forskel.



## Undervisning i din sygdom

Undervisningen i din sygdom foregår på hold. Der undervises typisk en gang om ugen.

De centrale emner i undervisningen er den konkrete kroniske sygdom, kroppens funktioner, medicin, sund mad, motion, søvn og daglig trivsel.

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

Deltager i undervisningsforløb

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





## Kostvejledning

Din mad og dagens måltider har stor betydning for din sundhed og trivsel.

En klinisk diætist underviser i gode madvaner og sund kost.

Derudover kan der være mulighed for individuel vejledning, hvor der tages

udgangspunkt i dine kostvaner og du lærer, hvordan du sammensætter din mad, så den passer bedst muligt til dig.

På "Din sundhed – din samtale" finder vi sammen ud af, hvilke behov, du har.



## Rådgivning om rygestop

Det har stor betydning for dit helbred, at du holder op med at ryge.

Du kan få hjælp og støtte til et rygestop. Undervisning foregår på hold eller individuelt pr. telefon, hvis du ikke kan møde op fysisk.

Du kan selv tilmelde dig på telefon:  
25 31 26 17

## Betingelser for deltagelse

Alle tilbuddene på Rehabiliterings- og Træningscenteret er gratis.

Tilbuddene er for borgere over 18 år. Du skal bo i Helsingør Kommune, kunne forstå og tale dansk og selv kunne transportere dig til undervisningsstedet.

Du har mulighed for "Din sundhed – din samtale", hvis du har en kronisk sygdom. Din kroniske sygdom skal være konstateret af en læge.

## Kontakt

Din praktiserende læge eller en sygehuslæge kan henvise dig.

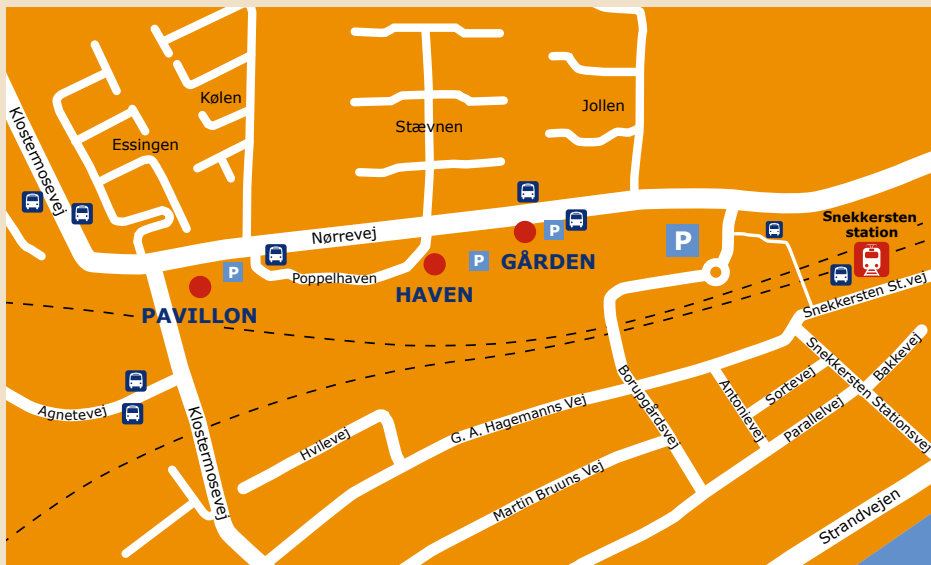
Du kan også selv tage en første kontakt til Helsingør Rehabiliterings- og Træningscenter på telefon: 49 28 19 22, dagligt mellem 8.30 og 12.00.

## Samtale om alkoholvaner

Hvis du har udfordringer med alkohol og drikker for meget, kan du gratis og anonymt få en samtale om alkohol i Helsingør Rusmiddelcenter.

Du booker tid ved at ringe til Rusmiddelcenteret på telefon: 49 28 35 80





## Kontakt

### Helsingør Rehabiliterings- og Træningscenter

**Gården**, Nørrevej 95

**Haven** (Fælleshuset), Poppelhaven 1

**Pavillonen**, Nørrevej 97

3070 Snekkersten

Telefon: 49 28 19 22, dagligt mellem 8.30 og 12.00