

Rehabiliteringsforløb til dig, der lever med:

- Hjertekarsygdom
- KOL
- Type 2-diabetes
- Rygproblemer
- Artrose (slidgigt) i knæ og/eller hofte



Ringsted
Kommune

Rehabilitering til dig med kronisk sygdom



Information

Hvad er rehabilitering?

Et rehabiliteringsforløb indeholder en række tilbud til dig, der lever med en eller flere kroniske sygdomme. Rehabilitering kan bestå af fysisk træning og undervisning, der kan støtte dig i at leve et godt liv med en kronisk sygdom. I Ringsted Kommune tilbyder vi rehabilitering til dig, der har: Hjertekar-sygdom, KOL, type 2-diabetes, rygproblemer og artrose (slid-gigt) i knæ og/eller hofte.

Rehabiliteringsforløb

Afklarende samtale

Forløbet starter med en afklarende samtale med en sundhedskonsulent, hvor I sammen finder ud af, hvad du gerne vil arbejde med i forhold til din sundhed. Vi forventer, at du er motiveret for at ændre dine vaner, og vi står klar til at støtte dig.

Du er velkommen til at tage en pårørende med til samtalen. Efter den afklarende samtale kan du deltage i et eller flere tilbud, som du kan læse om her. Videosamtale er en mulighed.

Fysisk træning på hold

Et forløb på op til 12 uger med fysisk træning på hold to gange om ugen. Træningen foregår på maskiner, i sal eller uden-dørs. Det er også muligt med skærmtræning på hold. Inden du starter, skal du have lavet en fysisk test, så du kan starte på et hold, hvor øvelserne passer til dig og din fysik.

Dato for fysisk test

Undervisning i mestring af din hverdag

Mestring handler om, hvad du selv kan gøre for at leve et godt liv med kronisk sygdom. Forløbet består af otte moduler med oplæg, praktiske øvelser og debat med fokus på deltagerens egen viden og erfaringer. Du får mest udbytte af at komme til alle modulet. Undervisningen afholdes onsdage kl. 12.30-13.30.

Vi kommer ind på disse emner:

Planlæg en succes

Mad og måltidsvaner

Livskvalitet og seksualitet

Nærvær i hverdagen/ søvn

Glæden ved et netværk

Energi i hverdagen

Mental sundhed

Hvorfor være fysisk aktiv?

Vi tilbyder derudover to moduler med undervisning i din kroniske sygdom

Undervisningen afholdes onsdage 14.00-15.00.

Dato for holdstart

Hvordan kommer jeg i gang?

Du kan selv kontakte Sundhed & Træning, eller du kan henvises via egen læge eller sygehus.

Pris og transport

Tilbuddet er gratis og omfatter ikke kørsel.

Sted

Ringsted Sundhedshus, Indgang Vest. Eksercerpladsen 1, 4100 Ringsted. **Husk at melde afbud ved fravær på 57 62 80 32**



Ringsted
Kommune

Ringsted Kommune

Social- og Sundhedscenter
Sundhed & Træning

Ringsted Sundhedshus
Indgang Vest
Eksercerpladsen 1
4100 Ringsted

Tel.: +45 5762 8032

Mail: sundhedsteam@ringsted.dk

www.ringsted.dk



Like "Sund i Ringsted" på Facebook

December 2021

Hvis du ønsker at sende følsomme eller fortrolige oplysninger til Ringsted Kommune, eksempelvis dit cpr.nr., oplysninger om dine helbredsforhold eller økonomiske situation kan du gøre det via e-boks.

