

Sundhedsteamets tilbud, 2019

Tilbud	Beskrivelse	Lægehenvi- ning	Kontakt
Åben telefon	Alle typer henvendelser: Tirsdag og torsdag kl. 08.30-09.30 og fredag kl. 12.30-13.30 Telefonisk rådgivning for borgere og/eller pårørende med kræft: Mandag kl. 11.00-12.00.	Nej	Sundhedsteamet Tlf. 57 62 80 32 / Sundhedskonsulent Susanne Lyth Tlf. 57 62 80 32
Livsstils- samtaler	Motiverende samtaler med sundhedskonsulenten om livsstilsændringer; kost, rygning, alkohol, motion og stress.	Ja	Sundhedskonsulent Susanne K. Larsen Tlf. 57 62 80 32
Afklarende samtaler	Der vurderes hvilke tilbud der er behov og motivation for. Sammen træffes en beslutning om videre forløb.	Nej	Sundhedskonsulent Eva Astrup Tlf. 57 62 80 32
Støtte til livsstilsændringer	Personlig vejledning gennem app'en LIVA	Nej	Sundhedskonsulent Susanne K. Larsen Tlf. 57 62 80 32
Kost på recept	Kostvejledning hos klinisk diætist for borgere med type 2-diabetes, insulinresistens, hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk, svær overvægt/undervægt, KOL.	Ja	Sundhedskonsulent Susanne K. Larsen Tlf. 57 62 80 32
Rehabilitering til borgere med kronisk sygdom	Rehabiliterende tilbud til borgere med KOL, hjertekarsygdom, muskel- og skeletsygdom, ryglidelse eller type 2-diabetes med fokus på træning og undervisning i at leve med en kronisk sygdom.	Ja	Sundhedskonsulent Eva Pilt Astrup Tlf. 57 62 80 32
Rehabilitering til borgere med kræft	En række tilbud til borgere med kræft herunder blandt andet cafe for borgere med kræft i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse	Ja	Sundhedskonsulent Susanne Lyth Tlf. 57 62 80 32
Lær at tackle angst og depression	Inspiration og konkrete redskaber til hvordan man kan leve et godt liv, selvom man har symptomer på angst og/eller depression. Frivillige certificerede instruktører.	Nej	Sundhedskonsulent Susanne K. Larsen Tlf. 57 62 80 32
Lær at tackle angst og depres- sion for unge, 15- 25 år	Inspiration og konkrete redskaber til hvordan man kan leve et godt liv, selvom man har symptomer på angst og/eller depression. Frivillige certificerede instruktører.	Nej	Sundhedskonsulent Susanne K. Larsen Tlf. 57 62 80 32
Lær at tackle job og sygdom	Inspiration og konkrete redskaber til hvordan man kan overkomme de forhindringer, der kan være på vejen tilbage på arbejde efter sygdom. Frivillige certificerede instruktører.	Nej	Koordinator Helle Stausholm Tlf. 57 62 80 32
Motions- vejledning	Tilbud om sparring til at komme i gang med at motionere. Til motionsuvante borgere. Motionsliste kan findes på www.ringsted.dk	Nej	Sundhedskonsulent Runa Christensen Tlf. 57 62 80 32
I form til Job og Uddannelse	Tilbud i samarbejde med Arbejdsmarkedscenter, der har til formål at gøre deltagerne arbejdsmarkeds- og/eller uddannelsesparate	Nej	Funktionsleder Pia Kragh Tlf. 22 77 05 68
Caféaftner	Der holdes caféaftner tre gange årligt. Se mere på www.ringsted.dk	Nej	Sundhedskonsulent Eva Pilt Astrup Tlf. 57 62 80 32
Forebyggende samtale om alkohol	Drikker du mere alkohol end du har lyst til? Så kan du få 1-3 samtaler a 30 minutters varighed, med henblik på afklaring og eventuel støtte til ændringer i alkoholforbruget.	Nej	Sundhedskonsulent Susanne K. Larsen og Lene Ulriksen Tlf. 57 62 80 32
Ønsker du også hjælp til rygestop?	Rygestopvejledning til udsatte borgere. En indledende samtale med rygestopkonsulenten, hvor i finder ud af, hvad der er det rette tilbud til dig. Mulighed for tilskud til rygestopmedicin.	Nej	Sundhedskonsulent Lene Ulriksen Tlf. 57 62 80 32
Hjælp til rygestop	Rygestoptilbud til alle borgere over 18 år.	Nej	Ringsted Apotek Tlf. 57 61 14 59
Rygestopevent på ungdomsuddan- nelser	Rygestopevents på 3 ungdomsuddannelsesinstitutioner årligt.	Nej	Sundhedskonsulent Lene Ulriksen Tlf. 57 62 80 32

Læs mere om tilbuddene på www.ringsted.dk og www.sundhed.dk