

Kroniker-tilbud

til dig med hjerte-kar-sygdom,
kræftsygdom, osteoporose,
KOL eller diabetes type 2

Sund 
Sammen

Et kommunalt tilbud til dig som har en hjerte-kar-sygdom, kræftsygdom, osteoporose, KOL eller diabetes type 2

For at deltage i et forløb i Træning og Rehabilitering, kan du blive henvist af din egen læge, fra sygehuset, eller du kan selv tage kontakt til Træning og Rehabilitering.

Du vil altid blive indkaldt til en afklarende samtale som det første. Her vil en medarbejder, sammen med dig få en snak om, hvad der er vigtigt for dig, hvad du motiveres af, hvilke mål du har og hvilke indsatser der vil være relevant for dig.

Allerede i den afklarende samtale vil vi snakke med dig om, hvilke muligheder, der er for at fortsætte i et sundt aktivt fællesskab fx ved at deltage i et foreningstilbud eller anden aktivitet. Vi hjælper dig gerne med at finde et tilbud. Det kalder vi brobygning.

Hvis vi efter den afklarende samtale sammen vurderer, at det vil give mening for dig, kan kommunen tilbyde indsatser inden for følgende:

- Sygdomsmestring
- Diagnose specifik undervisning
- Fysisk træning
- Ernæringsindsats
- Nikotinafvænning
- Forebyggende samtale om alkohol

Indsatserne sammensættes og tilbydes ud fra dine ressourcer, behov og motivation.

De fleste indsatser er hold tilbud.

Nogle af indsatserne kan evt. leveres digitalt, hvis du ønsker det, eller vi sammen vurderer, at det er relevant.

I særlige tilfælde kan dele af forløbet også foregå på Sct. Thøgersgaard i Vestervig eller i Sundhedshuset i Hanstholm

Forløbet afsluttes altid med en afsluttende samtale, og der sendes en slutstatus til egen læge og evt. henvisende læge.

Du er velkommen til at tage en pårørende med til den afklarende samtale.

Uddybning af indhold

MESTRINGSUNDERVISNING

Vi ønsker at støtte dig i din forståelse af det at leve med en livsændrende sygdom.

Formål med undervisning:

- Refleksion over hvad er sundhed, og hvordan kan jeg arbejde med det
- Værktøjer til at balancere og støtte vaneændringer gennem identifikation af egne evner og redskaber til at skabe vaneændringer
- Hvad har jeg indflydelse på og mulighed for at ændre
- Omgivelsernes, netværkets og kommunikationens betydning
- Indsigt i accept af livet med livsændrende sygdom, herunder energiforvaltning med henblik på livskvalitet
- Redskaber til at opnå jeres personlige mål

I praksis foregår drøftelserne ofte i mindre grupper, hvor du kan få mulighed for at drage nytte af andres erfaringer og løsningsforslag.

Diagnosespecifik undervisning

- Viden om din sygdom
- Håndtering af en evt. forværring af din sygdom, symptomer du skal være obs på eller senfølger efter sygdom, hvis det er relevant.
- Viden om sygdommens virkning på samliv
- Bevægelse med og uden belastning, restriktioner/ikke restriktioner.
- Vigtigheden af styrke- og kredsløbstræning.
- Ergonomi, energibesparende principper/ hjælpemidler hvis det er relevant.
- Forebyggende indsatser f.eks. KRAM faktorerne.

Fysisk aktivitet

Formålet med den fysiske træning er:

- At give dig en oplevelse af egen fysisk formåen og tryghed ved at være fysisk aktiv.
- At anvende fysisk træning som en del af behandlingen og forebyggelse
- Støtte dig i at integrere fysisk aktivitet som en naturlig del af hverdagen

Træningen tilrettelægges, så du kan deltage på det niveau, du er på.

Træningen/undervisningen kan foregå som vejledning, på hold eller individuelt. Det planlægges vi sammen med dig til den afklarende samtale.

Ernæringsindsats

Formålet med en ernæringsindsats er at give dig redskaber og viden til at sammensætte din kost ift. din sygdom. Det er ofte et holdtilbud, men i særlige tilfælde kan der forekomme individuelle seancer.

Nikotinafvænning

Formålet med indsatsen er at støtte dig i af blive nikotinfri

Forebyggende samtale om alkohol

Formålet med denne samtale er at hjælpe dig til at reducere dit alkoholforbrug.

Praktiske oplysninger

Forløbet foregår i Thy Hallen, Lerpyttervej 50, 7700 Thisted.

Yderligere oplysninger kan du få hos:

TRÆNING OG REHABILITERING

Telefon: 99 17 19 82 imellem kl. 08.00 og 12.00

E-mail: traening@thisted.dk