

Rehabiliteringsforløb

til borgere med Hjerte-/karsygdomme Diabetes 2 KOL



DIABETES



MORS
MORS.DK

Sundhedscenter Limfjorden
Sundhedsteamet

Rehabiliteringsforløb - for dig med kronisk eller langvarig sygdom

At få en kronisk sygdom kan være af stor betydning – både for dig og din nærmeste familie. Morsø Kommune tilbyder derfor et gratis forløb for borgere med følgende kronisk sygdom:

- Hjerte-/karsygdom
- Type 2 diabetes
- KOL (kronisk obstruktiv lungelidelse)

I forløbet får du redskaber og støtte til at tackle livet med en kronisk sygdom. Samtidig får du mulighed for at møde andre i samme situation.

Forløbet indeholder følgende:

- **Indledende samtale**
- **Træning**
- **Mestringsundervisning**
- **Diagnosespecifik undervisning inkl. kostvejledning**
- **Opfølgning**

Indledende samtale

Den indledende samtale har til formål at afdække, hvilke behov du har og hvordan vi bedst muligt kan hjælpe dig i din situation. Samtalen varetages af en sygeplejerske og/eller en fysioterapeut og foregår på Sundhedscenter Limfjorden.

Træning

Træningsforløbet består af 2 ugentlige træningsseancer á 55 min. varighed. Træningen foregår på niveauinddelte hold.

Derfor skal du, i forbindelse med den indledende samtale, lave nogle fysiske tests, så du kan komme til at træne sammen med nogen, der er på samme fysiske niveau som dig. Træningen varetages af en fysioterapeut og vi tager hensyn til dit funktionsniveau. Målet er, at højne funktionsniveauet så du er klar til at træne videre hjemme eller i foreningslivet. Træningsforløbet varer 10 uger.

Undervisning

Undervisningsforløbet består af diagnosespecifik undervisning og mestringsundervisning.

Formålet er, at du får mere viden om din sygdom, støtte til ændringer og blive introduceret til redskaber, som kan være dig til hjælp i forhold til hverdagen med din sygdom. Desuden får du mulighed for at udveksle erfaringer med andre.

Emnerne kan være:

- Information om sygdom og behandling
- Forebyggelse af forværring
- Kostvejledning
- Motionens betydning
- Mestring af forandringer
- Fokus i livet og prioriteringer
- Sundhed
- Ferie ved kronisk sygdom
- Inspiration til tiden efter rehabiliteringsforløbet

Opfølgning

Du vil efter afslutningen blive kontaktet med henblik på opfølgning

Sådan tilmelder du dig

Vil du gerne deltage i et rehabiliteringsforløb på grund af hjertekarsygdomme, diabetes eller KOL kræver din tilmelding en henvisning fra egen læge eller sygehus til Sundhedscenter Limfjorden. Så får vi informationer om din sygdom og behandling fra din læge.

Yderligere oplysninger

Hvis du vil vide mere, er du velkommen til at kontakte:

Sundhedscenter Limfjorden
Strandparken 48, 3. sal
7900 Nykøbing Mors
Tlf. 9970 6900
E-mail: sundmors@morsoe.dk