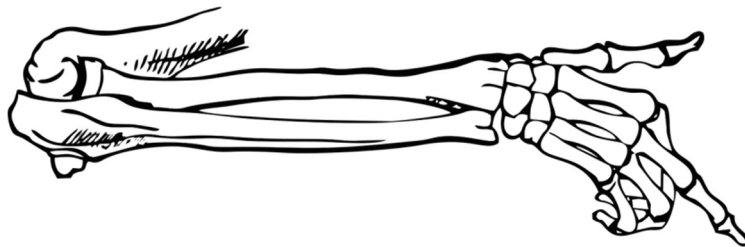


# Osteoporose

## Knoglestærk hele livet

Et tilbud om støtte for dig  
med knogleskørhed



**MORS**  
MORS.DK

**Sundhedscenter Limfjorden**  
Træningsteamet

07-10-2019

## **Knoglestærk hele livet**

---

Undervisning og træning for både mænd og kvinder.

'Knoglestærk hele livet' er et praktisk løsningsorienteret mestringskursus, der henvender sig til borgere, der bor på Mors og som er diagnosticeret med knogleskørhed, med eller uden brud.

Formålet med kurset er at give dig inspiration og konkrete værktøjer til aktivt at håndtere din hverdag med knogleskørhed. Du vil efter deltagelse blive bedre til at håndtere sygdommen og evt. smerter og ikke omvendt. Samtidig lærer du at tackle de forhindringer, der kan være på vejen til et aktivt liv.

Kurset er tilrettelagt sådan at det består af både undervisning ved forskellige faggrupper og træning hos en fysioterapeut. Der veksles mellem oplæg, erfaringsudveksling og træning.

## **Forløbet**

---

Kurset består af 8 mødegange á 2 timer pr. gang. Mødegangene er fordelt med 1 times teori og 1 times træning. Der vil i teoridelen være oplæg fra fagpersonalet og erfaringsudveksling.

Der kan max. være 10 pers. På hver hvert hold og vi tilstræber at afholde fire forløb om året.

Temaer:

- Hverdagslivet med en kronisk sygdom
- Sygdomsforståelse
  - Hvad er knogleskørhed og hvilke faktorer har indflydelse på udviklingen af sygdommen

- Knoglevenlig livsstil – forebyggelse
  - Ergonomi – herunder vejledning i gode bevægelser og bevægemønstre, løfteteknik og hjælpemidler
  - Et aktivt hverdagsliv
  - Madteori – herunder tilskud af vitaminer, mineraler mv.
  - Teori om bevægelse og motion
- Smertehåndtering
- Rådgivning omkring medicin, rygning og alkohols påvirkning af sygdommen
- Træning

## **Undervisere**

---

Sygeplejerske, ergoterapeut, ergoterapeut fra hjælpemiddelhuset, fysioterapeut og ernæringskonsulent.

## **Henvisning**

---

Henvisning skal ske fra egen læge eller sygehuset.

## **Mødested**

---

Undervisning og træning foregår på

Sundhedscenter Limfjorden  
Strandparken 48, 3. sal, 7900 Nykøbing M.  
Tlf.: 9970 6900 eller på mail [sundmors@morsoe.dk](mailto:sundmors@morsoe.dk)

## **Praktisk information**

---

Du vil blive indkaldt via digital post.

Medbring eller mød gerne op i tøj, der er behageligt at have på til fysiske aktiviteter. Medbring også gerne kondisko til indendørs brug samt overtøj til udendørs aktiviteter.

Evt. rygning foregår udenfor og kun i pauserne.