

Mit forløb

- Et rehabiliteringstilbud til borgere med kronisk sygdom ved Team Rehabilitering



Et liv i balance

sundhedscenter
VIBORG

Mit forløb

Navn

Aftaler om mit forløb

Kontaktperson:

Telefonnr./Mail:

Ved afbud

HUSK at melde afbud, hvis du er forhindret i at deltage i samtaler, undervisning eller træning.

Afbud skal ske pr. mail, sms eller opkald til din kontaktperson.

Oplys: Navn, efternavn og hvilken aftale du melder fra til.

Dit forløb afsluttes med en samtale

I forbindelse med den afsluttende samtale, vil du blive tilbudt opfølgning på forløbet senere på året. Hvis du takker ja til dette, vil der af indbydelse fremgå detaljer for dagen.

Undervisningstilbud

* 1 pårørende kan deltage i undervisningen ved tilmelding hos kontaktperson.

Sygdomsforståelse

- Type 2 diabetes*
- Hjertesygdom*
- Osteoporose*
- KOL*

Hverdagen

- Forandring af vaner
- Søvn og afspænding
- Hverdagsaktiviteter
- Energiforvaltning
- Individuel tid hos ergoterapeut
- Hjælpermiddelservice
- Livet med/efter kræft - en ny og ændret hverdag
- Forståelse af smerter

Mad

- Hjertesund mad*
- Diabetesvenlig mad*
- Knoglevenlig mad*
- Kræft og mad*
- Varedeklarationer*
- Individuel diætvejledning*
- Madværksted*

Dit liv - Din sundhed

- Modulundervisning
- Træning

Mange flere tilbud - også uden henvisning - i Sundhedscenter Viborg

Besøg Sundhedscentrets hjemmeside, eller kom forbi receptionen og se foldere og postkort i Informationsstanderne.

UNDERVISNING

Ved den indledende samtale finder du, sammen med din kontaktperson, ud af, hvilke undervisningsemner, der er relevante for dig.

Deltagelse i undervisningen har til formål at hjælpe dig med at opnå de mål, som du sætter dig i forbindelse med dit rehabiliteringsforløb. Formålet er endvidere at øge din forståelse og dine handlemuligheder i forhold til din sygdom.

I nogle af undervisningsemnerne er det muligt for pårørende at deltage.

Tag derfor gerne en snak med dine pårørende - det kan være en ægtefælle, en god ven eller veninde, om det kunne være relevant for én af dem at deltage i noget af undervisningen, så de kan være dig til hjælp og støtte i hverdagen.

Det og en mere uddybende information om vores undervisning, kan du læse om på de følgende sider.

Hvis du får behov for at melde afbud til den undervisning, som du er tilmeldt, bedes du venligst oplyse følgende:

- For- og efternavn
- Undervisningsemne med dato og tidspunkt

SYGDOMSFORSTÅELSE

Pårørende er velkommen til at deltage i nedenstående undervisningstilbud.

Diagnoseopdelt undervisning med fokus på, hvad der sker i kroppen, og hvordan man kan passe godt på sig selv. Der vil blive gennemgået emner, såsom behandling, medicin, motion, psykiske reaktioner m.m. Der lægges op til dialog og erfaringsudveksling.

- **Type 2 diabetes** ca. 2½ time
- **Hjertesygdom** ca. 2½ time
- **Osteoporose** ca. 3 timer
- **KOL** ca. 1½ time

HVERDAGEN

Forandring af vaner ca. 3 timer

Undervisningen har fokus på, hvordan hverdagen kan blive påvirket, når du rammes af sygdom.

Der arbejdes med, hvordan du kan blive bedre til at håndtere de udfordringer, som du møder. Du vil få nogle konkrete redskaber til, hvordan du kan arbejde med forandring af vaner.

Undervisningen veksler mellem oplæg, praktiske øvelser og erfaringsudveksling med de øvrige deltagere.

Søvn og afspænding ca. 3 timer

Undervisningen har fokus på, at du opnår viden omkring søvn og hvorledes bl.a. vores tankegang, søvnhygiejne og afspænding i forskellige former kan bruges til at opnå en bedre balance i hverdagen. Undervisningen består af oplæg, dialog, erfaringsudveksling mellem deltagerne samt praktisk afprøvning af forskellige afspændingsøvelser.

Hverdagsaktiviteter ca. 2½ time

I undervisningen vil der være fokus på hverdagsaktiviteter, det vil sige alle aktiviteter/gøremål du har i løbet af en dag. Der vil være fokus på hvordan du kan blive ved med at udføre de daglige aktiviteter/gøremål, der har betydning for dig. Forblive selvhjulpen og øge livskvaliteten.

Praktisk udførelse og afprøvning af daglige gøremål, med brug af ergonomisk tilgang, energiforvaltning og små hjælpemidler.

Undervisningen veksler mellem korte oplæg, praktiske afprøvninger og erfaringsudveksling med de øvrige deltagere.

Energiforvaltning ca. 2½ time

Målet med energiforvaltning og brug af energibesparende strategier og metoder er selvhjulpenhed og øget livskvalitet i hverdagen. I undervisningen vil der være fokus på hvordan du håndterer den energi du har i hverdagen. Hvordan du får de mest optimale vilkår for at bruge din energi hensigtsmæssigt, på trods af sygdom eller funktionsnedsættelse. Vi ser på hvad der giver energi og hvad tager energi i hverdagen.

Undervisning veksler mellem korte oplæg, praktiske øvelser og erfaringsudveksling med de øvrige deltagere.

Forståelse af smerter ca. 3 timer

I undervisningen vil der være fokus på den nyeste viden indenfor smerteområdet. Der vil være en kort gennemgang af anatomiske og fysiologiske årsager til smerteudvikling. Vi vil komme ind på, hvordan smerter tolkes af kroppen/hjernen, hvordan vi kan håndtere smerter og hvilke anbefalinger der foreligger på området. Undervisningen veksler mellem oplæg og erfaringsudveksling med de øvrige deltagere.

Hjælpemiddelservice ca. 1 time

Besøg på Hjælpemiddelservice, hvor du vil få en kort information om, hvordan du skal forholde dig, hvis du eller en pårørende har/får behov for at låne et hjælpemiddel.

Du får mulighed for at se, hvilke hjælpemidler der udlånes og hvilke man selv skal købe.

Man skal selv sørge for transport.

Hjælpemiddelservice, Ålandsvej 4, 8800 Viborg

Livet med/efter kræft - en ny og ændret hverdag ca. 1½ time

Rådgiver i Kræftens Bekæmpelse, kommer med et oplæg, der tager udgangspunkt i det at have en kræftsygdom. Rådgiveren taler om "kræftrejsen", skaber dialog omkring tanker og følelser undervejs hos den enkelte. Vi kan tale om, hvordan man håndterer både angst og stress samt familie og venners reaktioner.

Der lægges op til dialog både mellem rådgiver og deltagerne, men også deltagerne imellem – i det omfang man selv ønsker. Pårørende er velkommen til at deltage.

Individuel tid hos ergoterapeut

Hvis du har udfordringer med udførelse af dine daglige aktiviteter og gøremål. Vi tager udgangspunkt i de udfordringer du oplever i din hverdag. Det kan være ved bad og påklædning eller ved husligt arbejde, madlavning, indkøb, sociale aktiviteter, arbejde. Ud fra en ergonomisk tilgang, energiforvaltning og eventuelle hjælpemidler finder vi sammen frem til realistiske løsninger og strategier du kan gøre brug af, så du fortsat kan varetage dine daglige aktiviteter og gøremål.

MAD

Pårørende er velkommen til at deltage i nedenstående undervisningstilbud.

Hjertesund mad ca. 3 timer

Undervisningen har fokus på, hvordan hjertesund mad kan nedsætte risikoen for at udvikle eller forværre hjertekarsygdom. Undervisningen tager udgangspunkt i Hjer-teforeningens anbefalinger og kan hjælpe dig med at omsætte anbefalingerne til mad.

Diabetesvenlig mad ca. 2½ time

Undervisningen har fokus på betydningen af kulhydrater og fedt, når du har type 2 diabetes. Du lærer hvilke fødevarer, der indeholder kulhydrater og fedt, og hvad du skal være opmærksom på i supermarkedet, i køkkenet og ved spisebordet. Undervisningen tager udgangspunkt i Diabetesforeningens anbefalinger.

Knoglevenlig mad ca. 2 timer

Undervisningen har fokus på, at du opnår en grundlæggende forståelse for, hvad de generelle anbefalinger for dig med osteoporose omfatter, med særlig opmærksomhed på kalk og D-vitamin. Du vil bl.a. blive præsenteret for, hvordan du sikrer dig maksimal udnyttelse af det kalk og D-vitamin, som du indtager, henholdsvis gennem maden og via tilskud.

Undervisningen veksler mellem oplæg, praktiske øvelser og erfaringsudveksling med de øvrige deltagere.

Kræft og mad ca. 2 timer

Undervisningen har fokus på, hvordan sund mad kan give kræfter, når du har kræft og være en medspiller i at forebygge tilbagefald af kræft.

Gennem undervisningen vil du blive klogere på, hvornår mad har en betydning i forhold til kræft og hvornår den ikke har.

Undervisningen veksler mellem oplæg og dialog.

Varedeklarationer ca. 1 time

Undervisningen foregår i et supermarked og er et praktisk tilbud, hvor du lærer, hvordan du finder de mest hensigtsmæssige fødevarer. Du lærer at læse varedeklarationer, bl.a. ved hjælp af Nøglehuls- og Fuldkornsmærket, så du kan foretage til- og fravalg af fødevarer, som du bruger i dagligdagen. Deltagelse kræver, at du kan bevæge dig rundt i supermarkedet i den time, som undervisningen varer.

Individuel diætvejledning

Den individuelle diætvejledning forgår ved en klinisk diætist. Der tages udgangspunkt i din hverdag og dine nuværende kostvaner. Vi arbejder sammen om at finde konkrete og realistiske løsninger for, at du kan nå dit mål. Et forløb består af en start samtale og opfølgende samtaler efter behov.

Madværksted ca. 3½ time

Har du brug for inspiration til at få din mad til at indeholde lidt mere groft og grønt, så meld dig til et af vores madværksteder.

Her får du mulighed for selv at stå for den praktiske madlavning, få nye smagsoplevelser samt forhåbentligt blive klogere på, hvorfor valget er faldet på netop de fødevarer, der bliver brugt i opskrifterne.

Der er en egenbetaling på 50 kr. og din tilmelding er først gældende ved betaling.

Se vores hjemmeside for yderligere information ved at søge på ”madværksted”.

DIT LIV - DIN SUNDHED

For dig med en kronisk sygdom

Modulundervisning:

På dette forløb møder du andre, der også lever med en kronisk sygdom. Sammen fokuserer vi på at give dig inspiration og viden om redskaber til at håndtere din hverdag og styrke dit helbred. Du får redskaber der kan hjælpe til at forvalte din energi, blive mere fysisk aktiv og skabe sunde vaner gennem viden om kost og motion.

Vi mødes i 2 timer ca. hver anden uge over ca. 3 måneder, hvor du er sammen med andre på et hold.

Træning:

Du har mulighed for at deltage i træning indendørs 1 gang om ugen i 6 uger. Gennem forskellige træningsformer udfordrer vi vores styrke og udholdenhed. Du får inspiration til træning som du kan fortsætte med på egen hånd.

Du har mulighed for at kombinere indetræning med Pulsholdet på Borgvold.

TRÆNING

Type 2 diabetes

I træningen er der fokus på såvel udholdenhed som styrketræning, samt hvordan træning kan påvirke blodsukkeret. Der lægges vægt på, at alle kan være med uanset fysisk funktionsniveau.

Hjertesygdom

I træningen arbejdes der med konditions- og styrketræning. Der er fokus på, at man bliver tryk ved at få pulsen op og sved på panden. Der lægges vægt på, at alle kan være med uanset fysisk funktionsniveau.

Osteoporose

I træningen er der fokus på alt det man kan, også når man har osteoporose. Træning styrker muskulaturen og giver næring til knoglerne.

Koordinations- og balancetræning indgår som en vigtig del af træningen samt udførelse af daglige aktiviteter.

KOL

I træningen arbejdes der med udholdenhed og styrke gennem forskellige aktiviteter. Åndedrættet og vejrtrækningsteknikker er et central fokuspunkt. Derudover er der fokus på hverdagsaktiviteter og hvordan daglige gøremål kan udføres på en god og hensigtsmæssig måde evt. ved brug af hjælpemidler.

Kræft

I træningen er der fokus på udholdenhed og styrke af hele kroppen (når man bruger energi - får man energi). Der lægges vægt på variation af træning og det gode humør på holdet. Alle kan være med uanset niveau.

Lænderygsmærter

I træningen er der fokus på styrketræning af muskulaturen, der stabiliserer rygsøjlen ("det indre korset"), her især den dybe mavemuskel. Der trænes derudover koordination, balance og smidighed. Dagligdagens aktiviteter og rygreglateret undervisning indgår som en vigtig del af forløbet.

Pulsholdet – Bevægelse i naturen for sundhed og livskvalitet

Kom og vær med til Pulsholdet, hvor vi mødes for at bevæge os sammen i den smukke natur på Borgvold. Fokus er at få pulsen op gennem intervalgang og øvelser, samtidig med at vi nyder fællesskabet med andre.

En instruktør guider igennem en time med opvarmning, intervalgang samt øvelser for balance og styrke. Vi løber ikke, men sørger for at få godt gang i benene og blodomløbet – altid tilpasset dit niveau. Du kan sagtens deltage, selv hvis du bruger røllator eller har brug for flere pauser.

Her finder du Sundhedscenter Viborg

Toldboden 1, st.
8800 Viborg



Kontaktinformation

Team Rehabilitering
Sundhedscenter Viborg

Mail: rehabteam119@viborg.dk

Tlf: 87 87 60 40

Web: <https://sundhedscenter.viborg.dk>

Parkeringsforhold

Vær opmærksom på tidsbegrænset parkering.



VIBORG
KOMMUNE