

Tilmelding

Forløbene
er gratis

Forløbene kræver ikke henvisning.

Du kan selv kontakte Sundhedscenter Frisenborgparken, hvis du ønsker at blive tilmeldt eller blot høre mere om forløbene.

Forløbene kan foregå forskellige steder i kommunen og starter op 2-3 gange om året.

Du skal kunne tale og forstå dansk, og du skal selv sørge for transport.



Frisenborgparken

For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt:



Joan Jakobsen
Tlf.: 99 60 31 06



Maria Skovdal
Tlf.: 99 60 31 09



Lene Christensen
Tlf.: 99 60 31 08

E-mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

Sundhedscenter Frisenborgparken
Frisenborgparken 26, 7430 Ikast

www.ikast-brande.dk/sundhed

Sundhedstilbud Ikast-Brande Kommune

*Ønsker du mere sundhed i dit liv?
Fysisk og mentalt
Har du lyst til at arbejde med dine vaner?*



Foto: Peter Nielsen

Sundhedscenter Frisenborgparken



Afklarende samtale

Du kan altid henvende dig og få en samtale om din nuværende livssituation. Samtalen vil fokusere på dine behov, forventninger og individuelle mål med din sundhed.

Samtalen kan resultere i et gruppeforløb, eller det kan være råd, vejledning og støtte i forhold til andre muligheder, der er i kommunen.



Gruppeforløb

- Lev livet med KOL
- Lev livet med diabetes type 2 eller prædiabetes
- Lev livet med kræft
- Lev livet med kronisk sygdom i naturen
- Lev livet med smerter i ryg/nakke
- Hjerterehabilitering
- Sunde Forandringer
- Nikotinstop
- Lær at tackle angst og depression
- Lær at tackle kroniske smerter
- Lær at tackle hverdagen som pårørende

Sådan foregår det

Inden opstart af et forløb har du en individuel samtale med den gennemgående underviser.

På selve forløbet mødes vi i en gruppe 1-2 gange om ugen over 8-10 uger.

Der er plads til ca. 12 deltagere på et hold, og med på flere af holdene er en erfaren patient, som selv lever med en kronisk sygdom.

Forløbenes indhold

Gruppeundervisning 1 gang om ugen. På flere af forløbene har du, som deltager, mulighed for at komme med ønsker til indholdet.

Eksempler på emner:

- Viden om din kroniske sygdom
- Redskaber til med små skridt at ændre vaner
- Balance mellem aktivitet og hvile
- Håndtering af psykiske reaktioner
- Ny rolle ift. familie, venner, arbejde og fritid
- Kostråd og sygdom
- Motion
- Netværk efter endt forløb

Nogle forløb indeholder **holdtræning**, hvor niveauet tilpasses dig.

På flere af forløbene er der opfølgning med holdet efter både 3 og 12 måneder.