

## Praktiske oplysninger:

Du skal henvises via:  
Din egen læge eller Hospital

Herefter kontakter vi dig, og afklarer om vores forløb passer til din situation, eller om der er andre tiltag, der er mere relevante for dig.

Det er gratis at deltage, men du skal selv sørge for evt. transport.

Læs om vores tilbud på  
[www.kerteminde.dk](http://www.kerteminde.dk) eller [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)  
(Benyt henholdsvis søgeordene *kommunale forebyggelsestilbud* og *kommunale forebyggelsestilbud Kerteminde*.)

Sygehusafdelinger og praktiserende læger kan lave elektroniske henvisninger til forebyggelsestilbuddene i Kerteminde Kommune ved anvendelse af **MEDCOM**. Der vælges "Kommunehenvisning" (XREF15) som er en dynamisk henvisning til forebyggelsestilbud, hvor lokationsnummeret medtages, som har fraser/forudfyldte overskrifter i anamnesefeltet og som linker til Sundhed.dk.

### Faglig koordinator

Estell Larsen  
Kristine Rudesvej 23  
5300 Kerteminde  
65151762  
efl@kerteminde.dk



Kvalitet  
Nærvær  
Udvikling  
og  
Trivsel  
for den enkelte  
borger



# At leve med kronisk sygdom

Forebyggelsestilbud for voksne, med  
**Hjertekarsygdomme, KOL  
& Diabetes Type 1, 1½ & 2.**

## Forebyggelsestilbud

Forebyggelsestilbuddet er baseret på forløbsprogrammerne i Region Syddanmark. De henvender sig til dig som har kronisk sygdom, Hjertekarsygdom, Diabetes Type 1, 1½ & 2 eller KOL, og som er bosat i **Kerteminde Kommune**. Forskning i ovennævnte sygdomme viser at ændringer i forhold til motion, kost, rygning og alkohol kan have stor betydning for hverdagen.

Forebyggelsestilbuddet er et tidsbegrænset forløb - cirka 3 måneder. Målet er, at du oplever støtte i at forbedre eller bevare det hverdagsliv du ønsker. Selv små ændringer i vaner kan give gode resultater og en bedre livskvalitet. Med nye indsigter i dit helbred og mulighed for netværk i lokalområdet, kan du skabe nye aktive muligheder.

## Hvad kan vi tilbyde?

### Indledende samtale ved sundhedsfaglig person med særlig viden om livet med kronisk sygdom

Dit forløb indledes med en afklarende samtale hjemme hos dig, hvor du er velkommen til at tage dine pårørende eller nærmeste med. Sammen sætter vi fokus på dine oplevelser med sygdommen, og dine muligheder og ressourcer for at håndtere sygdommens udfordringer i hverdagen.

Det videre forløbsprogram koordineres og planlægges i samarbejde med dig, så det passer til din situation og dine mål. Således får du for mulighed for at bevare eller forbedre dit hverdagsliv og din livskvalitet.

### Sygeplejefaglig vejledning

Du får gennem samtale sammen med en sygeplejerske med særlig viden om din kroniske sygdom, mulighed for selv at gøre en forskel i din hverdag. Samtalen foregår primært i eget hjem.

Samtalen indeholder både en snak om symptomer, forebyggelse og håndtering af sygdommen. I forløbet kan egen læge og andre relevante samarbejdspartner inddrages.

## Træning

Fysioterapeuter med særlig viden på området tilrettelægger og varetager træningen. Med udgangspunkt i en indledende samtale med dig tilbydes enten individuel træning eller holdtræning. Sammen med dig lægges en plan på baggrund af en faglig vurdering og din samlede situation.

Holdtræning foregår 2 gange om ugen og forløber cirka 3 mdr. Der indgår patientundervisning i tilknytning til holdtræning. Træningstilbuddene er primært placeret i Munkebo.

## Diætist vejledning

Du tilbydes individuel kostvejledning ved klinisk diætist. Kostvejledningen tager udgangspunkt i din kost og livssituation. Sammen planlægges en kost der tilgodeser din sygdom. Den første kostvejledning tager ca. 1 time og foregår i dit eget hjem. Der vil efterfølgende blive lavet et antal opfølgninger - typisk mellem 2-6 samtaler.

## Rygestop tilbud

Der kan tilbydes støtte og rådgivning, hvis du vil ændre rygevaner og stoppe med at ryge. Kerteminde kommune benytter ”Kræftens Bekæmpelses” koncept for rygestop.

## Alkohol

Du kan få en samtale med en sundhedsfaglig person om eventuelt overforbrug af alkohol - stort eller lille.