



# Rehabilitering

Et tilbud til dig, der har diabetes type 2,  
hjertekarsygdom eller KOL



Mariagerfjord  
Kommune

# Rehabilitering er et tilbud til dig, der aktivt vil gøre noget for din sundhed og sygdom

## Hvad er rehabilitering?

Rehabilitering vil give dig bedre mulighed for at leve med diabetes type 2, hjertekarsygdom eller KOL.

Vi hjælper dig med at flytte fokus fra begrænsninger til at opdage muligheder, så din livskvalitet og sundhed øges gennem et aktivt liv.

## Hvem kan deltage?

Tilbuddene henvender sig til dig, der har diabetes type 2, hjertekarsygdom eller KOL. Deltagelse i et forløb sker ved henvisning fra egen læge eller sygehus.

## Afklarende samtale

I samarbejde med dig og evt. dine pårørende vil vi afklare behovet for rehabilitering. Samtalen tager udgangspunkt i dine behov, og munder ud i, at du får din egen plan for dit rehabiliteringsforløb.

Rehabiliteringen af henholdsvis diabetes type 2, hjertekarsygdom og KOL består af både træning og undervisning.

## Træning

- Vi træner i tolv uger, to gange ugentligt i halvanden time.
- Træningen forgår under supervision af tværfagligt personale.
- Træningen forgår på hold, med de nødvendige individuelle tilpasninger, af hensyn der skal til, for at du kan deltage i træningen.

## **Undervisningen**

Forløber over tolv uger med undervisning en gang i om ugen cirka en time per gang. Undervisningen omhandler emner som:

- Basal viden om din kroniske sygdom
- Medicinforståelse
- Faresignaler og handlemuligheder
- Hverdagsliv og kronisk sygdom
- Psykiske reaktioner
- Undervisning/vejledning i kost
- Vigtigheden af fysisk aktivitet

Undervisning og træning foregår på hold for at give mulighed for, at mødes med ligestillede. Dine pårørende må gerne være med til dele af undervisningen.

Vi lægger stor vægt på, at de emner vi arbejder med, er relevante og meningsfulde for dig og kan anvendes i din hverdag.

Tilbuddene vil primært foregå i dagtimerne.

Ved behov oprettes sene eftermiddags - og aftenhold.

## **Rehabiliteringsteamet**

Tilbuddene udbydes af et tværfagligt rehabiliteringsteam, som består af sygeplejersker, en klinisk diætist og fysioterapeuter.

## Praktisk information

Din læge eller sygehuset kan henvise dig til rehabilitering.

Vi kontakter dig pr. brev, når vi modtager en henvisning.

Vi tilbyder rehabilitering her:

Sundhedscenter Hobro  
Fayesgade 14 C stuen  
9500 Hobro  
mandage og torsdage

Sundhedscenter Hadsund  
Vestergade 4  
9560 Hadsund  
tirsdage og fredage

Rehabiliteringsteamet kan altid kontaktes på  
tlf. 97 11 35 55



Mariagerfjord  
Kommune