

# Hjælp og støtte i din hverdag

- til dig med KOL, hjertesygdom,  
type 2-diabetes eller kræft



Maj 2020

## **Vi tilbyder dig:**

Individuelle samtaler, fysisk træning og temamøder med oplæg fra fagpersoner samt dialog mellem deltagere.

Emner kan være:

- Hverdagen med sygdommen
- Psykiske reaktioner
- Bivirkninger og senfølger
- Den økonomiske situation
- Tilknytning til arbejdsmarkedet
- Kost- og motionsvaner

## **Det får du:**

- Hjælp og støtte til dit liv med eller efter din sygdom
- Forbedret fysisk og psykisk velvære
- Samvær med andre i samme situation og mulighed for at danne netværk
- Kendskab til foreningslivet i din kommune

## **Du kan være med, når du har:**

- KOL, type 2-diabetes, hjertesygdom eller har/har haft kræft
- Adresse i en af de 8 kommuner
- Lyst og motivation til at deltage

## **Sådan kommer du i gang:**

- Du skal kontakte din egen læge eller din kontaktlæge på sygehuset for at få en henvisning til rehabilitering
- For borgere i Roskilde Kommune er det muligt at henvende sig uden henvisning
- Når du er henvist, vil du enten blive kontaktet af en fagperson i kommunen, eller du kan selv kontakte kommunen, for nærmere aftale om samtale.

## **Ved første kontakt**

Sammen med en fagperson planlægger I de aktiviteter, som du har behov for, for at få en god og meningsfuld hverdag.

## **Det er gratis at deltage**

Du skal blot selv sørge for transport.

## **Få flere oplysninger**

Søg på 'sundhedstilbud' på [sundhed.dk](http://sundhed.dk) eller kontakt din kommunale sundhedsafdeling.

Find kommunernes kontaktoplysninger på bagsiden.

### **Faxe Kommune**

Faxe Sundhedscenter  
Sundhedsfremme  
Tlf. 56 20 49 65  
(man.-tors. kl. 11-14)  
sundhed@faxekommune.dk  
faxekommune.dk

### **Greve Kommune**

Træningsenheden  
Tlf. 43 97 34 10 (kl. 8-11)  
sikkerpost@greve.dk  
greve.dk/rehabilitering-  
kronisksygdom

### **Køge Kommune**

Forebyggelse og  
Sundhedsfremme  
KOL, hjerte, diabetes:  
tlf. 23 99 16 24  
Kræft: tlf. 56 56 56 49  
rehab.tilbud@koege.dk  
koege.dk/enbedrehverdag

### **Lejre Kommune**

Sundhed & Genoptræning  
Tlf. 30 78 82 88  
traening@lejre.dk  
lejre.dk

### **Næstved Kommune**

Næstved Sundhedscenter  
Tlf. 55 88 14 00  
sundhedscenter@naestved.dk  
naestved.dk

### **Solrød Kommune**

Genoptræningscenteret  
Tlf. 56 18 20 00  
traening-forebyggelse@solrod.dk  
solrod.dk

### **Stevns Kommune**

Center Sundhed & Omsorg  
Tlf. 56 57 54 54  
aktivtraen@stevns.dk  
stevns.dk

### **Roskilde Kommune**

Sundhedscentret  
Tlf. 46 31 77 02  
sundhedforalle@roskilde.dk  
sundhedscenter.roskilde.dk

**Tilbuddet er et samarbejde mellem otte kommuner,  
praktiserende læger, patientforeninger og sygehuse  
i Region Sjælland**



**Lejre**  
Kommune



**stevns** kommune



**SOLRØD**  
KOMMUNE



**KØGE KOMMUNE**



**NÆSTVED FAXE KOMMUNE**



Greve Kommune



**ROSKILDE**  
KOMMUNE