

Her kan du få yderligere information:

Faxe Kommune

Faxe Sundhedscenter

T: 56 20 33 84

E: rehab@faxekommune.dk

www.faxekommune.dk/sundhedstilbud

Greve Kommune

Træningsenheden

T: 43 97 34 10 (ml. kl. 8 og 11)

E: traening@greve.dk

www.greve.dk

Køge Kommune

Forebyggelse og Sundhedsfremme

T: 56 67 69 58

E: rehab.tilbud@koege.dk

www.koege.dk

Lejre Kommune

Møllebjergvej 4
4330 Lejre

T: 46 46 46 46

E: post@lejre.dk

www.lejre.dk

Roskilde Kommune

Sundhedscentret

T: 46 31 77 02

E: sundhedforalle@roskilde.dk

www.sundhedscenter.roskilde.dk

Solrød Kommune

Visitations- og koordinationsenheden

T: 56 18 20 00

E: visitation@solrod.dk

www.solrod.dk

Stevns Kommune

Sundhed, Aktivitet & Træning


T: 56 57 54 54

E: aktivtraen@stevns.dk

www.sundhed.forebyggelse.stevns.dk

En bedre hverdag til dig med KOL, type 2-diabetes og hjertesygdom

Et samarbejde mellem 7 kommuner, praktiserende læger, Roskilde og Køge Sygehuse samt patientforeninger.



Har du KOL, type 2-diabetes eller hjertesygdom, og ønsker du en bedre hverdag?

Så er der et rehabiliteringstilbud til dig i din kommune!

Kommunal KOL-, diabetes- og hjerterehabilitering er:

- Et tilbud, hvor du og fagpersoner, samt evt. dine pårørende, sammen udarbejder en plan og aktiviteter for, hvordan du kan få en god og meningsfuld hverdag.

Du kan være med, når:

- Du har KOL, type 2-diabetes eller hjertesygdom.
- Du har overskud, lyst og motivation til at deltage.
- Du har adresse i en af de 7 kommuner.

Det får du ud af at deltage:

- Hjælp og støtte til dit liv med KOL, type 2-diabetes eller hjertesygdom.
- Et forbedret fysisk og psykisk velvære.
- Samvær med andre i samme situation og mulighed for at danne netværk.

Det indeholder tilbuddet:

- Individuelle samtaler, fysisk træning, rygestopvejledning og temamøder med oplæg fra fagpersoner, samt dialog mellem deltagerne.
Emnerne kan bl.a. være: hverdagen med sygdommen, psykiske reaktioner, spisevaner og motionsvaner.

Sådan kommer du i gang:

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

Det er gratis at deltage:

- Du skal blot selv sørge for transport.

Få flere oplysninger:

- Læs mere på www.sundhed.dk/soft eller se bagsiden og kontakt din kommune.

