



Godt liv - Aktivt

Odder Kommunes Træningscenter

Vita Parkvej 9, Indgang A, plan 2

8300 Odder

Udarbejdet af:

Marie Sass & Katrine Aaen

August 2018

Senest redigeret Nov. 2022



Odder Kommunes
Træningscenter

Velkommen

Lever du med KOL, diabetes type 2, præ-diabetes eller hjerte-/karsygdom, eller er du i risiko for at få en af disse sygdomme?

Og har du brug for hjælp til at ændre livsstil?

Så har du mulighed for at deltage i Odder Kommunes sundhedsfremmende tilbud af 8 ugers varighed.

Forløbets indhold

- Afklarende samtale med fysioterapeut. Samtalen varer ca. 1 time.
- Styrke-, konditions- og balancetræning udendørs, tilpasset den enkelte.
- Motivation til livsstilsændringer og individuel målsætning.
- Hjælp til at mestre livet med kronisk sygdom.
- Erfaringsudveksling og netværksdannelse i gruppen.
- Støtte til at fortsætte træningen på egen hånd.
- Kostvejledning ved diætist efter behov.
- Kostundervisning ved diætist for borgere med kronisk sygdom.
- Undervisning om livet med kronisk sygdom ved sygeplejerske.
- Afsluttende samtale med fysioterapeut eller sygeplejerske. Skriftlig status sendes til din egen læge.
- Gruppebaseret opfølgning efter 4 måneder.

Henvisning

Henvisning sker via sygehus eller egen læge.

Deltagelse er gratis, men du skal selv sørge for transport til/fra træning.

Har du behov for tolkebistand, skal du selv sørge for dette.

Instruktører

Fysioterapeuter, ergoterapeut, sygeplejerske, diætist og rygestopvejleder fra Odder Kommunes Træningscenter.

Hvor foregår det?

Undervisning: Vitavej 69, Indgang B, Plan 0.

Udendørs træning: Parken ved Vitapark.

Har du spørgsmål?

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Odder Kommunes Træningscenter på tlf. 87 80 37 40. Eller se mere på sundhed.dk.

