

## Træningstilbud til borgere med kronisk sygdom eller kræft



Dok.nr 727-2014-109993  
Sagsnr 727-2011-19046  
Sagsbeh.: ana2ege  
Tilrettelagt 2009 – revideret marts 2015

Odder  
Kommune



## Hvad

Lever du med en kronisk sygdom eller kræft, og har du brug for hjælp til at komme videre?

Så kan du deltage i Odder Kommunes sundhedsfremmende træningstilbud.

Forløbet er et gruppebaseret tilbud på tværs af diagnoser, og træning er en vigtig del. Der vil blive lagt vægt på, at tilpasse niveauet til dine ønsker og formåen.

Forløbet vil indeholde:

- Styrke- og konditionstræning 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.
- Introduktion til patientforeninger.

Vi starter og slutter med individuelle samtaler og relevante fysiske test.

Efter 6 måneder indkaldes du til en opfølgende samtale og test.

## Hvem

Tilbuddet er til borgere i Odder kommune der har:

- Type 2 diabetes.
- Kronisk obstruktiv lungelidelse (KOL) med lungefunktion over 50 %.
- Hjertesygdom (AKS).
- Kræft eller eftervirkningerne efter en kræftsygdom.

Du skal henvises af din egen læge eller sygehus til Visitationen.

## Pris

Tilbuddet er gratis. Du betaler selv transporten.

## Hvor

De individuelle samtaler foregår i  
**Odder Kommunes Træningscenter**  
**VitaParkvej 9,1**  
**8300 Odder.**

Træningsforløbet foregår i  
**Odder Fitness Center**  
**Højgårdsvej 9A**  
**8300 Odder.**

## Hvem udfører

Underviserne er erfarne fysioterapeuter, ansat i Odder Kommunes Træningscenter.

## Hvornår og hvordan

Tilbuddet varer 8 uger, og vi mødes 2 gange om ugen i dagtimerne på hverdage.

Påklædning:

Til den fysiske træning anbefales træningstøj eller løstsiddende tøj samt sko til indendørs brug.

Afbud og spørgsmål:

Kontakt Odder Kommunes Træningscenter på tlf. 8780 3740 mellem kl. 8-9.