NATURENS RIGE

Muligheder for dig

med kronisk sygdom eller livsstilsproblematikker

Alle tilbud er gratis og kræver ingen henvisning

Afklarende samtale

Den afklarende samtale er en sundhedssamtale, som alle borgere med kronisk sygdom eller livsstilsproblematikker har mulighed for at få. Den sundhedsfaglige medarbejder har overblik over tilbud, forløb og muligheder generelt i Ringkøbing-Skjern Kommune, så I sammen kan finde den bedste løsning for dig. Der er ingen forpligtelse til at fortsætte i bestemte forløb. Alle vores videre forløb og tilbud starter med en samtale. Der er også digitale forløb.

Kræft

En kræftsygdom medfører ofte store forandringer i livet. Igennem en samtale er det muligt at finde frem til, hvor du har brug for støtte i processen mod en hverdag i balance. Vi tilbyder både individuelle- og gruppeforløb. Der er undervisning i relevante temaer og forskellige træningsmuligheder tilpasset din situation.

Type-2 Diabetes

Har du Type-2 diabetes, eller er du i risiko for at få det? Så kan du efter en samtale om din livsstil deltage i et gruppeforløb. Diabetesskolen er et forløb bestående af undervisning og træning, hvor du får redskaber, du kan bruge for at leve et godt liv med diabetes.
Der deltager 8-12 personer på holdet, og din pårørende er meget velkommen.

KOL / Lungeproblemer

Har du KOL eller andre udfordringer med lungerne, så er det en god idé at få viden om og konkrete redskaber til at vedligeholde og forbedre dit funktionsniveau. Der er mulighed for at deltage i et forløb sammen med andre, hvor de både er undervisning og træning, hvis det passer dig bedst.
Der er 8-12 personer på holdet.

Hjertesygdom

En hjertesygdom er mange ting, og nogen får via sygehuset tilbudt et Rehabiliteringsforløb i kommunen efter endt behandling. Hvis du ikke er i den målgruppe, kan du stadig henvende sig og få støtte og redskaber til, hvordan du bedst muligt vedligeholder din hjertefunktion, og hvad du skal være opmærksom på.

Knogleskørhed / Osteoporose

Vi tilbyder råd og vedledning i, hvordan du lever bedst med Osteoporose. Desuden får du instruktion i øvelser, så du trygt kan vedligeholde din fysiske funktion. Et par gange om året afholdes der en TEMADAG, hvor du har mulighed for at deltage for at få mere viden om kost, motion, hverdagsliv og medicin.

Håndtering af hverdagen med ...

- Angst og depression
- Kroniske smerter
- Hverdagen med pårørende

Et kursus er et gruppeforløb med 8-12 deltagere, der alle er i en lignende situation som dig. Du får redskaber til bedre at kunne håndtere hverdagen, magte daglige udfordringer, passe på dig selv og øge oplevelsen af kontrol og livskvalitet.

Nikotin og rygestop

Overvejer du at stoppe med at ryge, bruge e-cigaret, snus eller andre nikotinprodukter, tilbyder vi et holdforløb kaldet Røgfrit Liv. Her får du redskaber, støtte og vejledning på vejen til nikotinstop. Vi tilbyder også individuelle forløb, hvis der er behov for det.

Kostvejledning

Har du udfordringer med vægten, kan vi igennem en samtale rådgive dig til, hvilke indsatser du kan gøre i forhold til din livsstil. Vi tilbyder et forløb til dig, hvis du har både en kronisk sygdom og en BMI over 30 – eller hvis du har en for lav BMI eller BMI over 35.

Alkohol og stoffer

I Rusmiddelcentret kan du få anonym rådgivning om de tilbud og muligheder, der er, hvis du har problemer med rusmidler, uanset om det er dig selv eller nære relationer. Ring på tlf.: 99 74 10 34 for at få en aftale.

Besøg i hjemmet / Sorgstøtte

Et tilbud til dig, der er 65 år og derover, og som ikke i forvejen modtager personlig eller praktisk hjælp fra kommunen. Besøget har fokus på din trivsel, og formålet er at støtte dig i fortsat at leve godt og sundt i hverdagen. Vi tilbyder sorgstøtte ved mistet partner over 65 år.

Kontakt Sundhedscenter Vest
tlf.: 99 74 19 12 kl. 10-12
mail: sundhedscenter.vest@rksk.dk
hjemmeside: sundhedscenter-vest.rksk.dk

sundhedscenter Vest
sundhed i bevægelse