

Hvordan kommer jeg med i dette tilbud?

Du kan henvises

- fra sygehuset, hvis du har været indlagt
- fra din egen læge

Har du kræft behøver du ikke en henvisning, men kan henvende dig direkte til rehabiliteringskonsulenten.

I en samtale afklarer du og din kontaktperson dine ønsker og behov og lægger en plan for den nærmeste tid, så du kan få en god hverdag med din sygdom.

Hvis du ønsker det, kan dine pårørende deltage i samtalen i det omfang, du har behov for.

Når du har været igennem aktiviteterne i din plan, mødes du igen med din kontaktperson til en afsluttende samtale. Her taler I om, hvordan det er gået, og hvordan du fastholder de gode – og måske nye – vaner fremover.

Hvorfor giver vi dig disse tilbud?

- For at støtte dig i at bevare det hverdagsliv, du ønsker og som er godt for dig
- For at styrke dine muligheder for at træffe beslutninger ved at give dig mere viden om og forståelse for livet med din sygdom og dens betydning for dig i hverdagen
- For at støtte dig i at opnå god livskvalitet og mulighed for at fastholde den fysiske som psykisk

Nærmere aftale

Hvis du ønsker at benytte dig af vores tilbud, kan din læge eller sygehuset henvide dig til os. Vi ringer dig op inden for 1-2 uger efter at vi har modtaget henvisningen for at få en aftale med dig.

Er der noget, du gerne vil høre nærmere om, er du velkommen til at kontakte rehabiliteringskonsulenten.

Kathrine Rayce
Rehabiliteringskonsulent
Svendborg Kommune
Tlf. 30 17 45 40
Kathrine.rayce@svendborg.dk



Svendborg
Kommune

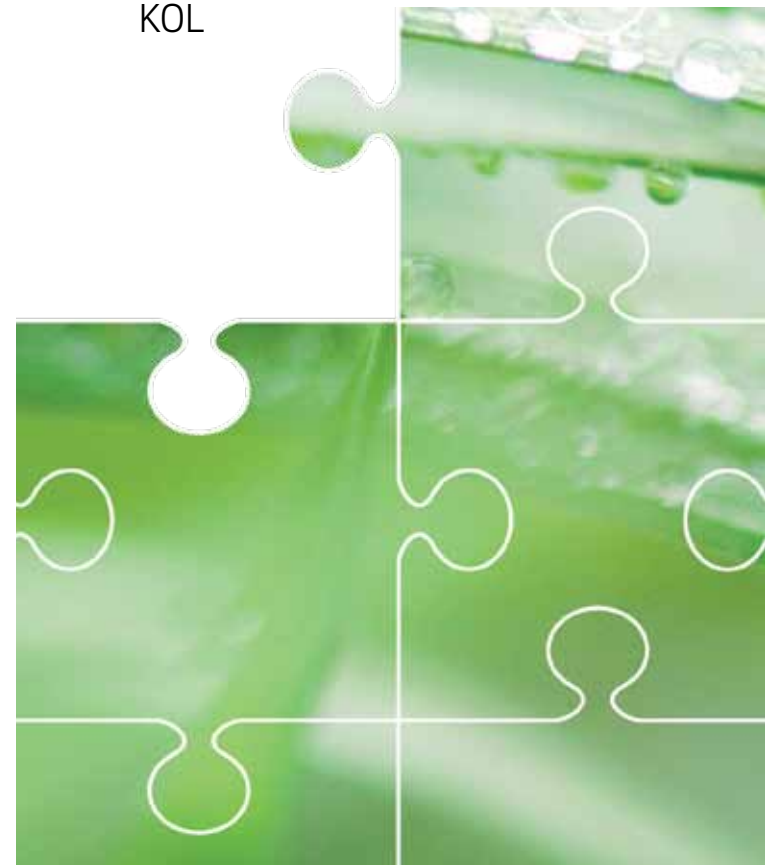
svb 2298

EC-mit liv

- tilbage til hverdagen

Trænings- og uddannelses tilbud til voksne borgere i Svendborg Kommune med:

Hjertekarsygdomme
Kræft
Diabetes
KOL



Hvem kan deltage?

Har du

- en hjertekarsygdom
 - kræft
 - KOL
- eller
- diabetes
- og
- er over 18 år
 - er borger i Svendborg Kommune

Svendborg Kommune vil gerne hjælpe dig tilbage til hverdagen ved at støtte dig med at håndtere de udfordringer, sygdom kan give.

Hvad kan vi tilbyde?

Svendborg Kommune har en række aktiviteter, som du kan deltage i, alt efter, hvad der passer bedst til din situation og dine mål.

- Holdtræning med øvelser tilpasset dig, så du kan fastholde dit fysiske niveau.
- Et mestringskursus, hvor vi berører emner i forhold til de forandringer, du oplever i forbindelse med din sygdom.
Vi introducerer dig til redskaber, du kan anvende i din hverdag i relation til:
 - at tackle stress
 - at ændre livsstil
 - at navigere i sundhedsvæsenet
 - din seksualitet
 - at få indsigt i kommunernes tilbud generelt, samt patientforeningers rolle.Indholdet kan variere afhængig af deltagernes behov.
- Kostvejledning.
- Rygestopkursus.

