



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 maj 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: Vejlskoven på Sønderbakken samt 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.

