

VIL DU VIDE MERE?
Så er du altid velkommen til at kontakte

TRÆNING OG REHABILITERING

TLF. 55 36 28 75
traening@vordingborg.dk



KOL
DIABETES TYPE 2
HJERTE/KAR SYGDOM
KRÆFT
OVERVÆGT
RYGPROBLEMER

PATIENTKURSER



Træning og Rehabilitering
Sankelmarksvej 10A
4760 Vordingborg

traening@vordingborg.dk
vordingborg.dk/traening
Tlf. 55 36 28 75



V2 - 29-08-2019

PATIENTKURSER I VORDINGBORG KOMMUNE

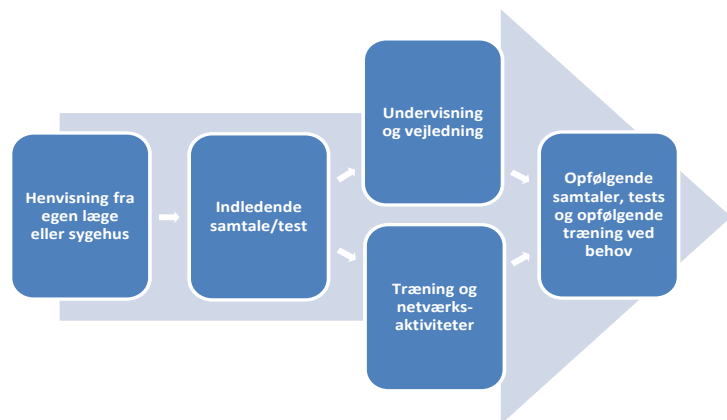
Vordingborg Kommune tilbyder syv målrettede kursusforløb til dig med:

- **Diabetes Type 2**
- **Hjerte/kar-sygdom**
- **KOL (Kronisk Obstruktiv Lungesygdom)**
- **Overvægt**
- **Kræft**
- **Rygproblemer / smerteproblemer**

Kurserne hjælper dig til at håndtere og leve bedst muligt med din sygdom.

FRA HENVISNING TIL OPSTART

Efter vi har modtaget en henvisning fra din læge eller sygehus, kontakter vi dig telefonisk. Her inviteres du til en indledende personlig samtale, hvor vi sammen sætter mål for dit forløb. Forløbets længde afhænger af din sygdom og dine behov.



En del af patientteamet

INDHOLD PÅ KURSERNE

Kurserne er forskellige, men bygger alle på tre grundsten:

1: Træning

Alle forløb indeholder træning eller anden fysisk aktivitet. Træningen målrettes dit niveau og behov og kan foregå såvel indendørs som udendørs.

2: Undervisning

Alle forløb indeholder undervisning. Emnerne afhænger af kursustypen og kan eksempelvis være mad, medicin, viden om sygdommen eller smertehåndtering.

3: Netværk

Gennem kurserne får du et nyt netværk, som du kan bruge både under og efter forløbet. Vi lægger vægt på, at der er tid til at få og dele erfaringer med de øvrige kursister.

LÆS OM DE ENKELTE KURSER PÅ VORDINGBORG.DK/TRAENING

PATIENTKURSERNE

- Er gratis
- Har 1-2 mødegange á 2-3 timer om ugen
- Kræver henvisning fra egen læge eller sygehus
- Opstartes løbende flere steder i kommunen
- Afholdes af erfarne sygeplejersker, ergo- og fysioterapeuter og naturvejleder
- Afholdes med højt humør - og uden løftede pegefingre