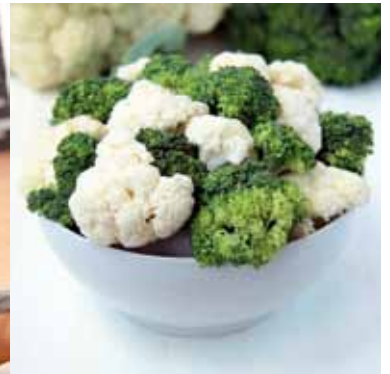




Velkommen i Frederikshavn Kommunes sundhedscentre



Efterårsprogram 2011

Indholdsfortegnelse

Velkommen i Frederikshavn Kommunes sundhedscentre	3
Borgerrettede sundhedstilbud	3
Patientrettede sundhedstilbud	3
Forebyggende hjemmebesøg.....	3
Personalet i sundhedscentrene	3
Borgerrettede sundhedstilbud	4
Diætistvejledning	4
Har du et mindre overvægtsproblem.....	4
Fra Overvægt til overskud	4
Blodtryksmåling.....	5
Lungefunktionsundersøgelse.....	5
Individuelle rygestopsamtaler	5
Rygestopkurser	6
Kulitemåling.....	6
Åbent hus arrangementer.....	7
Sundhedsfremmende og forebyggende hjemmebesøg	8
Patientrettede sundhedstilbud	9
Rehabilitering.....	9
Undervisning i Sundhedscenter Sæby.....	10
Undervisning i Sundhedscenter Frederikshavn	12
Undervisning i Sundhedscenter Skagen	14
Andre patientrettede sundhedstilbud	16
Sundhed i bevægelse	
– et tilbud til borgere der har eller har haft kræft	16
Andre borger- og patientrettede tilbud	16
Balancehold.....	16
Lær at leve med kronisk sygdom	17
Selvhjælpsgrupper	17
Sorggrupper	17
Sikker sex og vaccination mod livmoderhalskræft	17
Idrætstilbud for sindslidende/psykisk sårbare	18
Støttegruppe for pårørende til psykisk sårbare mennesker	19
Støttegruppe for borgere der hører stemmer	19
Tidsbestilling, tilmelding og yderligere information	20



Velkommen til Fredrikshavn Kommunes sundhedscentre



Frederikshavn Kommune har 3 Sundhedscentre i Frederikshavn, Skagen og Sæby. Skagen Sundhedscenter er midlertidig placeret på Rådhuset i Skagen, indtil vi kan flytte ind i Hovedbygningen på det gamle Skagen Sygehus. Sundhedscentrene har både borgerrettede og patientrettede sundhedstilbud.

Borgerrettede sundhedstilbud

Alle borgere over 18 år i Frederikshavn kommune kan henvende sig til det lokale Sundhedscenter og få råd og vejledning inden for sundhedsfremme og forebyggelses området. Vi tilbyder samtaler og vejledning i forbindelse med **Kost, Rygning, Alkohol og Motion**.

Patientrettede sundhedstilbud

Rehabilitering til borgere med KOL, hjerte-kar sygdom eller diabetes type 2.

For borgere med kroniske sygdomme, tilbyder vi, efter henvisning fra læge eller sygehus, almen rehabilitering til borgere med KOL, Hjerte-karsygdom eller type 2 diabetes. Frederikshavn Kommune arbejder tæt sammen med de praktiserende læger og Sygehus Vendsyssel, om at give borgere med kroniske lidelser et alment rehabiliterings tilbud, så tæt ved hjemmet som muligt,

og tilrettelagt efter den enkeltes behov.

Henvisnings kriterier kan findes på: <http://www.frederikshavn.dk/da/menu/Borger/Sundhed/sundhedscentre/>

Forebyggende hjemmebesøg

Borgere over 75 år, som ikke modtager hjælp til personlig pleje, tilbydes besøg 1 gang årligt af afdelingens forebyggende medarbejdere. Alle nye 75 årige indkaldes til et orienterende møde om de forebyggende hjemmebesøg.

Personalet i Sundhedscentrene

Personalegrupperne i Sundhedscentrene er sygeplejersker, social og sundhedsassistent, diætister, økonomer, ergoterapeut. Mange med en supplerende uddannelse. Vi arbejder desuden tæt sammen med Frederikshavn Kommunes Træningsafdeling og med speciale uddannet personale fra Sygehus Vendsyssel.

Vi håber at borgerne vil tage godt imod vores nye tilbud.

*Birgitte Kvist, afdelingsleder
Sundhedsfremme og forebyggelse*



Borgerrettede sundhedstilbud

Alle borgere i Frederikshavn kommune kan henvende sig til det lokale Sundhedscenter og få råd og vejledning inden for sundhedsfremme og forebyggelsesområdet.

Sundhedscentrets sundhedsfaglige personale tilbyder individuelle samtaler.

Vi tilbyder samtaler og vejledning i forbindelse med **Kost, Rygning, Alkohol og Motion**.

For borgere med kroniske sygdomme, tilbyder vi desuden samtale om de normale reaktioner, der kommer som følge af sygdom, og de psykiske reaktioner på sygdom, herunder angst og usikkerhed. Kort sagt – hjælp til at leve med en kronisk sygdom.

Tidsbestilling nødvendig.

Diætistvejledning til borgere, der har:

- BMI over 30
- Forhøjet kolesterol
- Forhøjet blodtryk
- Diabetes type 2 eller forhøjede blodsukkerværdier
- Hjerte- og kredsløbsproblemer

Sundhedscentrene tilbyder individuelle kostsamtaler med diætist med henblik på kostomlægning. Tilbudet gælder alle borgere med diabetes type 2, hjerte og kredsløbspatienter, borgere med forhøjet kolesteroltal, forhøjet blodtryk eller borgere med et overvægtsproblem, der gerne vil lære at leve et sundere liv, eller ønsker at tabe nogle kilo. Sundhedscentrene tilbyder generel kostvejledning, og kan ikke varetage en decideret kostbehandling.

Tidsbestilling nødvendig.



Har du et mindre overvægtsproblem?

Hvis du har et mindre overvægtsproblem, så kan sundhedscentrene tilbyde individuelle samtaler om den sunde kost, om motionens betydning for dig, og hvordan du kan komme i gang med en mere aktiv hverdag. Vi kan også tilbyde en opfølgende samtale.



Fra overvægt til overskud

Kursus over 10 gange – adfærsændringer med henblik på vægttab / – vedligeholdelse.

Kurset forløber over 10 gange og henvender sig til borgere over 18 år med et BMI over 30.

Der vil blive arbejdet med livsstilsændringer, motivation, vaner, kostens sammensætning, indkøb og motionsvaner med mere.

Der vil blive taget udgangspunkt i "Små skridt til vægttab – der holder" fra Sundhedsstyrelsen.

Der afholdes kurser i Sundhedscentrene i Skagen, Sæby og Frederikshavn. I alt 10 mødegange.

Skagen

Startdato: Tirsdag den 16. august,
kurset afholdes kl. 13.00 til 15.30
Diætist Anne Johanne Jensen

Frederikshavn

Startdato: Tirsdag den 16. august,
kurset afholdes kl. 15.00 til 17.30
Diætist Anja Schrøder

Sæby

Startdato: Tirsdag den 30. august,
kurset afholdes kl. 15.00 til 17.30
Diætist Randi Svarstad
Der skal være mindst 10 tilmeldte for at kurset startes
– maksimalt 12.

Det er gratis at deltage, "først til mølle-princippet".
Tilmelding til Sundhedscentret senest d.10. august 2011.

Blodtryksmåling

Et forhøjet blodtryk kan i de fleste tilfælde ikke mærkes. Derfor er det vigtigt at få blodtrykket målt. Anbefalingerne er, at borgere over 50 år bør få målt blodtryk min. én gang om året, Borgere under 50 år bør som min. have det målt hvert andet år. Ifølge WHO må et normalt blodtryk, uanset alder, ikke overstige 140/90 mmHg. Alle er velkomne til at få foretaget en gratis, vejledende blodtryksmåling.



Lungefunktionsundersøgelse (Spirometri)

Rygning er den største risikofaktor for udvikling af Kronisk Obstruktiv Lungelidelse – KOL. Der er stor gevinst både for den enkelte og for samfundet, i at få opsporet KOL på et tidligt tidspunkt, og få sat forebyggelse og behandling i gang.

Alle 3 Sundhedscentre tilbyder

- Lungefunktionsundersøgelse, til borgere, der er rygere eller ex-rygere og over 35 år.

Tilbuddet er gratis, med tidsbestilling er nødvendig

Individuelle rygestopsamtaler

Har du brug for hjælp og moralsk opbakning til at få lagt cigaretterne på hylden, så tilbyder vi individuelle forløb, der består af en "inden rygestop-samtale" af ca. en times varighed. Derefter fem opfølgende samtaler à ca. 15 minutters varighed. Samtalerne varetages af uddannede rygestopinstruktører.

Tidsbestilling nødvendig.



Rygestopkurser

Vi tilbyder et veldokumenteret rygestopforløb, hvor du sammen med andre i samme situation, kan få hjælp til at stoppe med at ryge. Det er en stor beslutning at stoppe med at ryge. Mange erfaringer viser, at sandsynligheden for succes er betydelig større, hvis du benytter en eller anden form for hjælp. Kurset kan hjælpe dig til at forberede dit rygestop, give dig en større indsigt i hvorfor du ryger, og hvad der skal til for at bryde dine rygevaner. Tidspunktet for rygestoppet vil ligge efter 2. mødegang. Herefter vil du få hjælp, støtte og opbakning til at vedligeholde dit rygestop. Kurset afholdes af en uddannet rygestop-instruktør og løber over 5 gange.

Der skal være mindst 10 tilmeldte for at kurset startes – maksimalt 12.

Frederikshavn

Hold I onsdage 17., 24. og 31 august 7. og 21. september alle gange kl. 17-19

Hold II onsdage den 26. oktober, 2. 9. 16. og 30. november alle gange kl 19 til 21 på Nytorv 3 – Phoenix 1.sal

Sæby

Tirsdage den 13. 20. og 27. september , 4. og 11 oktober, alle gange kl 16 – 18

Skagen

Mandage den 12, 19. og 26. september, 3. og 10. oktober alle gange kl 19-21

Tilmelding til Sundhedscentret senest ugen før kursus start.



Kuliltemåling

Testen er beregnet på rygere, og viser hvor meget kulilte, du har i blodet. Kulilte binder sig til de røde blodlegemer, og tager plads op for ilten som ellers skal transporteres rundt i organismen. Det betyder at hjertet skal arbejde hårdere for at sende den samme mængde ilt rundt. Rygere har øget risiko for at udvikle hjerte – og kredsløbssygdomme.

Sundhedscentrene tilbyder gratis vejledende kuliltemåling. Se også tilbud om rygestopsamtaler og kurser ovenfor.



Åbent hus arrangementer

Sundhedscenter Skagen er i "Aktiv" på Stationsvej 11 C, Ålbæk den 31. august kl 10 – 15 og 1. september kl 11 – 17

Vi tilbyder lungefunktionsundersøgelse og sundhedsfremmesamtaler.

Rygning er den største risikofaktor for udvikling af Kronisk Obstruktiv Lungelidelse – KOL. Der er en stor gevinst både for den enkelte og for samfundet, i at få opsporet KOL på et tidligt tidspunkt, og få sat forebyggelse og behandling i gang.

- Lungefunktionsundersøgelse, til borgere, der er rygere eller ex-rygere og over 35 år.

Der vil være sygeplejersker og diætist fra centret tilstede.

Der er ikke mulighed for tidsbestilling

Sæby Rådhus d. 31. august kl 10-15 og 1. september kl 11 – 17

Tilbud til borgere og medarbejdere

Vi tilbyder lungefunktionsundersøgelse og sundhedsfremmesamtaler.

Rygning er den største risikofaktor for udvikling af Kronisk Obstruktiv Lungelidelse – KOL. Der er en stor gevinst både for den enkelte og for samfundet, i at få opsporet KOL på et tidligt tidspunkt, og få sat forebyggelse og behandling i gang.

- Lungefunktionsundersøgelse, til borgere, der er rygere eller ex-rygere og over 35 år.

Der vil være sygeplejersker og diætist fra centret tilstede.

Der er ikke mulighed for tidsbestilling

Skagen Rådhus i borgerservice den 7. september kl 10 – 15 og 8. september kl 11 – 17

Tilbud til borgere og medarbejdere

Vi tilbyder lungefunktionsundersøgelse og sundhedsfremmesamtaler.

Rygning er den største risikofaktor for udvikling af Kronisk Obstruktiv Lungelidelse – KOL. Der er en stor gevinst både for den enkelte og for samfundet, i at få opsporet KOL på et tidligt tidspunkt, og få sat forebyggelse og behandling i gang.

- Lungefunktionsundersøgelse, til borgere, der er rygere eller ex-rygere og over 35 år.

Der vil være sygeplejersker og diætist fra centret tilstede.

Der er ikke mulighed for tidsbestilling



Sundhedsfremmende og forebyggende hjemmebesøg

Medarbejdere fra sundhedscentrene tilbyder borgere over 75 år, som ikke modtager hjælp til personlig pleje, et forebyggende hjemmebesøg 1 gang årligt, gerne i borgerens hjem.

Ved de sundhedsfremmende og forebyggende samtaler er der mulighed for:

- at få talt om dagligdagen og hvordan den fungerer for borgeren
- at drøfte emner der har betydning for helbred og trivsel
- at få talt om glæder og vanskeligheder ved at blive ældre
- at få råd og vejledning om aktiviteter og tilbud i Frederikshavn Kommune
- at få foretaget en vejledende blodtryksmåling

De forebyggende medarbejdere har supplerende uddannelse i forhold til at have fokus på.

- Kost
- Rygning
- Alkohol
- Motion
- Trivsel

Alle nye 75 årige indkaldes til fælles orienteringsmøde om de forebyggende hjemmebesøg.



Patientrettede sundhedstilbud

For borgere med kroniske sygdomme, tilbyder vi, **efter henvisning** fra læge eller sygehus, almen rehabilitering til borgere med KOL, Hjerter-karsygdom eller Type 2 Diabetes. Frederikshavn Kommunes Træningsafdeling og Sundhedscentre arbejder tæt sammen med de praktiserende læger og Sygehus Vendsyssel, om at give borgere med kroniske lidelser et alment rehabiliterings tilbud, så tæt ved hjemmet som muligt, og tilrettelagt efter den enkeltes behov.

Rehabilitering

Rehabilitering for borgere med KOL, Hjerter-karsygdom og/eller Diabetes type 2:

Vi tilbyder almen rehabilitering, **efter henvisning** fra egen læge eller sygehus, til borgere med ovenstående diagnoser.

Rehabiliteringen planlægges individuelt med den enkelte borger, og borgeren er tilknyttet Sundhedscentret minimum et år.

Borgeren indkaldes til en samtale, hvor borgeren sammen med personalet laver en plan for rehabilitering.

Definition af rehabilitering

Rehabilitering er en målrettet og tidsbestemt samarbejdsproces mellem en borger, pårørende og fagfolk. Formålet er, at borgeren, som har eller er i risiko for at få begrænsninger i sin fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevne, opnår et selvstændigt og meningsfuldt liv. Rehabilitering baseres på borgerens hele livssituation og beslutninger, og består af en koordineret, sammenhængende og vidensbaseret indsats.

Rehabilitering er således en helhedsorienteret indsats, der rummer andet og mere end genoptræning.

Kilde:

*"Hvidbog om rehabiliteringsbegrebet".
Hvidbogen er udgivet på baggrund af arbejdet i en bredt sammensat tænketank bestående af fagfolk fra rehabiliteringsområdet og repræsentanter fra handicaporganisationerne*

Rehabiliteringen indeholder efter behov:

- Sundhedsfremmesamtale
- Undervisning i sygdom
- Kostvejledning
- Træning
- Rygestop
- Lær at leve med kronisk sygdom

Sundhedscenter Sæby – Skagen og Frederikshavn varetager, sammen med Træningsafdelingen, den almene rehabilitering så tæt på borgeren som muligt, og erstatter ikke den specialiseret rehabilitering, der foretages af sygehusene.

Ved første samtale udfylder borgeren et spørgeskema, og der laves opfølgning efter 3 og 12 måneder

Træning som del af rehabilitering KOL, diabetes type 2 og hjerter-karsygdom

Kun efter henvisning fra læge eller sygehus.

Det forventes at borgeren selv kan sørge for transport til Sundheds-/Træningscenteret.

Den fysiske træning varetages af fysio- og ergoterapeuter fra Træningscentrene. Et træningsforløb i forbindelse med rehabilitering **varer max 12 uger**. Et træningsforløb er **en hjælp til at komme i gang med selvstændig træning**, som borgeren så efterfølgende kan fortsætte med i andet regi som f.eks. motionscenter, senioridræt eller gymnastikforeninger.

Nye træningshold starter i uge 36.

Tiderne er vejledende, og ved få deltagere lægges hold sammen.

Diabetestræning

Sæby:	tirsdag og torsdag	kl. 8.30 – 9.30
Frederikshavn:	mandag torsdag	kl. 14.30 – 15.30 kl. 8.00 – 9.00
Skagen:	mandag og torsdag	kl. 15.00 – 16.00

KOL træning

Sæby:	mandag og torsdag	kl. 13.00 – 14.30
Frederikshavn:	mandag og fredag	kl. 10.30 – 12.00
Skagen:	tirsdag og torsdag	kl. 13.15 – 14.45

Hjerte-kartræning

Sæby:	onsdag og fredag	kl. 11.00 – 12.00
Frederikshavn:	mandag	kl. 8.00 – 9.00
	torsdag	kl. 14.00 – 15.00
Skagen:	tirsdag og fredag	kl. 8.00 – 9.00



Undervisning i Sundhedscenter Sæby



Det er gratis at deltage, men vær opmærksom på, at der er tilmelding til Sundhedscentret. Personale fra sundhedscentret er tilstede hver gang.

I løbet af efteråret 2011 tilbydes følgende undervisning til borgere **der er henvist til rehabilitering**, eller er **tilknyttet** Sundhedscenter Sæby. Pårørende er også meget velkomne.

Det er gratis at deltage, men der er tilmelding til Sundhedscentret. Der vil være personale fra Sundhedscentret tilstede hver gang.

September

Tirsdag den 6. september kl. 13.00 – 15.30

Om KOL – Kronisk obstruktiv lungesygdom, ved lungesygeplejerske Helle Christiansen fra Sygehus Vendsyssel. Hvad er KOL, hvad er behandlingen og hvad kan du selv gøre.

Onsdag den 14. september kl. 13.00 – 15.30

Om kosten til den småt-spisende borger, ved diætist Randi Svarstad. Mange borgere med KOL eller kronisk hjertepumpesvigt, har svært ved at holde vægten, hvorfor det er vigtigt at spise mange små energi rige måltider.

Onsdag den 21. september kl. 13.00 – 15.30

At blive ramt af kronisk sygdom påvirker mange, og kan resultere i angst, usikkerhed og nedtrykthed. Der er regler for medicintilskud og regler for at rejse, det er vigtigt at have kendskab til disse. Sygeplejerske Marianne Bay Olesen fra Sundhedscentret.

Onsdag den 28. september kl. 13.00 – 15.30

Om diabetes – Forskelle på type 1 og 2. Hvorfor er blodsuktermåling vigtig, og instruktion i blodsukker måling ved diabetessygeplejerske Britta Nedergaard fra sygehus Vendsyssel.

Oktober

Onsdag den 5. oktober kl. 13.00 – 15.30

Om Diabetes kost, ved diætist Randi Svarstad. Hvordan sammensættes en diabeteskost i forhold til kulhydrater, fedt og sukker.

Onsdag den 12. oktober kl. 13.00 – 15.30

Diabetes – Opfølgning på blodsuktermåling. Motions indvirkning på blodsukkeret. Den medicinske behandling af type 2 diabetes og dennes senkomplikationer, ved diabetessygeplejerske Britta Nedergaard fra sygehus Vendsyssel.

Onsdag den 26. oktober kl. 13.00 – 15.30

Om Diabetes fødder, ved fodterapeut Jette Houtved. Efterfølgende snak om livet med diabetes ved sygeplejerske Anne Kofod fra Sundhedscentret

November

Onsdag den 2. november kl. 13.00 – 15.30

Hvorfor er træning så vigtig ved fysioterapeut Linda Bundgaard
Uanset hvilken kronisk sygdom man har, er bevægelse og træning en stor del af behandlingen, samt indgangsvinklen til en bedre livskvalitet.

Onsdag den 9. november kl. 13.00 – 15.30

Åreforsnærings sygdommen ved sygeplejerske Susanne K. Kristensen. Uanset om man har diabetes eller hjerte-kar sygdom spiller risikoen for åreforsnæring ind. Hvad kan du selv gøre i forhold til kost, rygning, alkohol, motion og hvad betyder blodtrykket?

Onsdag den 16. november kl. 13.00 – 15.30

Om Hjerte Kar sygdom, ved Hjertesygeplejerske Marianne Jensen fra Sygehus Vendsyssel. Om Hjerte-kar sygdom, undersøgelser, behandling og medicin.



Onsdag den 23. november kl. 13.00 – 15.30

Den hjertevenlige kost, ved diætist Randi Svarstad
Vi bør alle spise hjertevenligt. Gennemgang af de 8 kostråd

Tilmelding

Kontakt Sundhedsfremme og Forebyggelse for tilmelding til de enkelte undervisningseftermiddage på tlf. 98 45 52 35 eller 98 45 52 22 eller mail: antm@frederikshavn.dk

Undervisningen foregår i Sundhedscenter Sæby, Sæbygaardvej 15 i Sæby. Tlf. 98 45 70 04

Det er gratis at deltage, men vær opmærksom på, at der er tilmelding til Sundhedscentret. Personale fra sundhedscentret er tilstede hver gang.

I løbet af efteråret 2011 tilbydes følgende undervisning til borgere **der er henvist til rehabilitering**, eller er **tilknyttet** Sundhedscenter Frederikshavn. Pårørende er også meget velkomne. Det er gratis at deltage, men der er tilmelding til Sundhedscentret. Der vil være personale fra Sundhedscentret tilstede hver gang.

September

Onsdag den 7. september kl. 13.00 – 15.30

Om diabetes – Forskelle på type 1 og 2. Hvorfor er blodsuktermåling vigtig, og instruktion i blodsukker måling ved diabetessygeplejerske Britta Nedergaard fra sygehus Vendsyssel.

Onsdag den 14. september kl. 13.00 – 15.30

Om Diabetes kost, ved diætist Anja Fruergaard Schrøder. Hvordan sammensættes en diabeteskost i forhold til kulhydrater, fedt og sukker?

Onsdag den 21. september kl. 13.00 – 15.30

Diabetes – Opfølgning på blodsuktermåling. Motions indvirkning på blodsukkeret. Den medicinske behandling af type 2 diabetes og dennes senkomplikationer, ved diabetessygeplejerske Britta Nedergaard fra sygehus Vendsyssel.



Onsdag den 28. september kl. 13.00 – 15.30

Om Diabetes fødder, ved fodterapeut Jette Houtved. Efterfølgende snak om livet med diabetes ved sygeplejerske Kirsten Christensen fra Sundhedscentret.



Oktober

Onsdag den 5. oktober kl. 13.00 – 15.30

Hvorfor er træning så vigtig? V. fysioterapeut Karin Nyrup Jensen. Uanset hvilken kronisk sygdom man har, er bevægelse og træning en stor del af behandlingen, samt indgangsvinklen til en bedre livskvalitet.

Onsdag den 12. oktober kl. 13.00 – 15.30

Åreforsnævrings sygdommen ved sygeplejerske Malene Ryberg Christiansen. Uanset om man har diabetes eller Hjerter-karsygdom spiller risikoen for åreforsnævring ind. Hvad kan du selv gøre i forhold til kost, rygning, alkohol, motion, og hvad betyder blodtrykket?

Onsdag den 26. oktober kl. 13.00 – 15.30

Om Hjerter-kar sygdom, ved Hjertesygeplejerske Marianne Jensen fra Sygehus Vendsyssel. Om Hjerter-kar sygdom, undersøgelser, behandling og medicin

November

Onsdag den 2. november kl. 13.00 – 15.30

Den hjertevenlige kost, ved diætist Anja Fruergaard Schrøder. Vi bør alle spise hjertevenligt. Gennemgang af de 8 kostråd.



Onsdag den 23. november kl. 13.00 – 15.30

At blive ramt af kronisk sygdom påvirker mange og kan resultere i angst, usikkerhed og nedtrykthed. Der er regler for medicintilskud og regler for at rejse, og det er vigtigt at have kendskab til disse, v. sygeplejerske Kirsten Christensen og Line Damgaard Jensen fra Sundhedscentret.

Tilmelding

Kontakt Sundhedsfremme og Forebyggelse for tilmelding til de enkelte undervisningseftermiddage på tlf. 98 45 52 35 eller 98 45 52 22 eller mail: antm@frederikshavn.dk

Undervisningen foregår i Sundhedscenter Frederikshavn/Phønix – 1. sal, Nytorv 1 i Frederikshavn. Tlf. 98 45 52 19.

Tirsdag den 8. november kl. 13.00 – 15.30

Om KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom), v. lungesygeplejerske Helle Christiansen fra Sygehus Vendsyssel. Hvad er KOL, hvad er behandlingen, og hvad kan du selv gøre?



Onsdag den 16. november kl. 13.00 – 15.30

Om kosten til den småt-spisende borger, ved diætist Anja Fruergaard Schrøder. Mange borgere med KOL eller kronisk hjertepumpesvigt, har svært ved at holde vægten. Hvorfor det er vigtigt at spise mange små energirige måltider?

Det er gratis at deltage, men vær opmærksom på, at der er tilmelding til Sundhedscentret. Personale fra sundhedscentret er tilstede hver gang.

I løbet af efteråret 2011 tilbydes følgende undervisning til borgere der er henvist til rehabilitering, eller er tilknyttet Sundhedscenter Skagen. Pårørende er velkomne til at deltage. Det er gratis at deltage, men der er tilmelding til Sundhedscentret. Der vil være personale fra Sundhedscentret tilstede hver gang.

September

Onsdag den 7. september kl. 13.00 - 15.30

Hvorfor er træning så vigtig ved fysioterapeut Camilla Møllgaard Olsen. Uanset hvilken kronisk sygdom man har, er bevægelse og træning en stor del af behandlingen, samt indgangsvinklen til en bedre livskvalitet.



Onsdag den 14. september kl. 13.00 - 15.30

Åreforsnævrings sygdommen ved sygeplejerske Susanne Højrup Pedersen. Uanset om man har diabetes eller Hjerte-karsygdom spiller risikoen for åreforsnævring ind. Hvad kan du selv gøre i forhold til kost, rygning, alkohol, motion, og hvad betyder blodtrykket?

Onsdag den 21. september kl. 13.00 - 15.30

Om Hjerte Kar sygdom, ved Hjertesyggeplejerske Marianne Jensen fra Sygehus Vendsyssel. Om Hjerte-karsygdom, undersøgelser, behandling og medicin

Onsdag den 28. september kl. 13.00 - 15.30

Den hjertevenlige kost, v. diætist Anne Johanne Jensen. Vi bør alle spise hjertevenligt. Gennemgang af de 8 kostråd.

Oktober

Tirsdag den 4. oktober kl. 13.00 - 15.30

Om KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom), v. lungesygeplejerske Helle Christiansen fra Sygehus Vendsyssel. Hvad er KOL, hvad er behandlingen, og hvad kan du selv gøre?



Onsdag den 12. oktober kl. 13.00 - 15.30

Om kosten til den småt-spisende borger, ved diætist Anne Johanne Jensen. Mange borgere med KOL eller kronisk hjertepumpesvigt, har svært ved at holde vægten. Hvorfor det er vigtigt at spise mange små energirige måltider?

Onsdag den 26. oktober kl. 13.00 - 15.30

At blive ramt af kronisk sygdom påvirker mange og kan resultere i angst, usikkerhed og nedtrykthed. Der er regler for medicintilskud og regler for at rejse, og det er vigtigt at have kendskab til disse. Sygeplejerske Marianne B. Jørgensen fra Sundhedscentret.

November

Onsdag den 2. november kl. 13.00 – 15.30

Om diabetes – forskelle på type 1 og 2. Hvorfor er blodsuktermåling vigtig samt instruktion i blodsuktermåling, v. diabetessygeplejerske Britta Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.



Onsdag den 9. november kl. 13.00 – 15.30

Om diabeteskost, ved diætist Anne Johanne Jensen. Hvordan sammensættes en diabeteskost i forhold til kulhydrater, fedt og sukker?

Onsdag den 16. november kl. 13.00 – 15.30

Diabetes – opfølgning på blodsuktermåling. Motions indvirkning på blodsukkeret, den medicinske behandling af type 2 diabetes og sygdommens senkomplikationer, v. diabetessygeplejerske Britta Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.

Onsdag den 23. november kl. 13.00 – 15.30

Om diabetesfødder, v. fodterapeut Jette Houtved. Efterfølgende snak om livet med diabetes ved sygeplejerske Bolette Edwards fra Sundhedscentret.



Tilmelding

Kontakt Sundhedsfremme og Forebyggelse for tilmelding til de enkelte undervisningseftermiddage på tlf. 98 45 52 35 eller 98 45 52 22 eller mail: antm@frederikshavn.dk

Undervisningen foregår i Sundhedscenter Skagen, Skagens Rådhus, Sct. Laurentii Vej 87 i Skagen. Tlf. 98 45 52 32.

Andre patientrettede tilbud

"Sundhed i bevægelse"

– et tilbud til borgere, der har eller har haft kræft

I samarbejde med Kræftens Bekæmpelse har Frederikshavn Kommune et tilbud om forebyggende træning og sociale aktiviteter for mennesker, der har, eller har haft kræft.

Den fysiske træning er tilrettelagt, så der kan deltages på forskellige niveauer afhængig af lyst og formåen. Et træningsforløb er en hjælp til at komme i gang med fysiske aktiviteter,, som borgeren så selv efterfølgende kan fortsætte med i andet regi som f.eks. motionscenter, senioridræt eller gymnastikforeninger

Efter træningen kan der drikkes kaffe og te. "Cafeen" som drives af Frivillige fra Kræftens Bekæmpelse er desuden det sted, hvor der kan etableres netværk.

Sundhedscenter Sæby, Sæbygårdvej 15 i Sæby:

Tirsdage fra kl. 10.00 – 12.30

Træningscenter Phønix, Nytorv 3 i Frederikshavn:

Torsdage kl. 15.00–17.30.

The/kaffe og brød kan købes for 20 kr. pr. gang.



Andre borger- og patientrettede tilbud

Balancehold

Kurset henvender sig til den gruppe ældre, der i større eller mindre grad er i risikogruppen for faldulykker eller for tab af funktionsevne. I alt 16 mødegange.

Frederikshavn

Opstart tirsdag den 15. november kl. 10.00–11.15
(træning tirsdag og torsdage)

Sæby

Opstart mandag den 26. september kl. 10.00–11.00
(træning mandag og torsdage)

Skagen

Opstart tirsdag den 13. september kl. 12.45–13.45
(træning tirsdag og torsdage)

Yderligere information om kurserne, og tilmelding til Sundhedscentre.



Lær at leve med kronisk sygdom

Et kursus der henvender sig til borgere med kronisk sygdom eller til pårørende til én med kronisk sygdom. Formålet med kurset er at give deltagerne inspiration til, hvordan de kan takle de problemer og udfordringer, som følger med en kronisk sygdom.

Alle er lige

Det er et afgørende princip, at alle på kurset kender til det at have en kronisk sygdom. Det indebærer, at det er mennesker med kronisk sygdom, der underviser. Instruktøren ved altså, 'hvor skoen trykker', og hvordan det føles, når sygdom sætter begrænsninger i hverdagen.

Ud over at kende problemerne indefra, har instruktørerne gennemført en systematisk uddannelse, der gør dem i stand til at lede kurser for mennesker med kronisk sygdom.

Der arbejdes med følgende emner:

- at genkende symptomer
- muskelafspænding
- fysisk aktivitet
- vanskelige følelser
- kommunikation
- medicinforbrug
- at sætte mål – lave handlingsplaner
- gode kostvaner
- mestring af træthed og smerte
- problemløsning
- valg af behandlingsmetoder
- fantasirejser

Yderligere information om kurserne, og tilmelding til Sundhedscentrene.

Informationsmøde

Kom til et uforpligtende informationsmøde i:

Skagen:

informationsmøde mandag den 10. oktober kl. 13.00-15.30.

Lær at leve med kronisk sygdom:

Start mandag med den 24. oktober kl. 13.00-15.30
Sidste tilmelding den 13. oktober.

Selvhjælpsgrupper

Sundhedscentrene er behjælpelige med opstart af selvhjælpsgrupper. F.eks. eksisterer der allerede grupper for:

- Kvinder der har/har haft brystkræft
- Borgere med diabetes
- Borgere med fibromyalgi

Sorggrupper

I en sorggruppe mødes man med andre, som også sørger over tab i livet. Man taler om sin sorg. Får luft for sine følelser. Her er et frirum, hvor det er legalt at fortælle om sin smerte, uden nogen tænker eller siger, man burde komme videre. Alle, der deltager, i sorggruppen har tavshedspligt.

Kontaktperson:

Inga Sørig, tlf. 20 76 30 37, soerig@webspeed.dk

Sted: De Frivilliges Hus, Boensgade 4 A,
9900 Frederikshavn, "ulige" onsdage kl. 17.00



Sikker sex og vaccination mod livmoderhalskræft

Sundhedscentrene har bl.a. informationsmateriale om sikker sex, forebyggelse af seksuelt overførte sygdomme og om vaccination mod livmoderhalskræft. Unge kan hente gratis kondomer i Sundhedscentrene.

Idrætstilbud for sindslidende/ psykisk sårbare

"Idræt for sindslidende" er et nyt tilbud inden for sundhedsfremme og forebyggelse. Tilbuddet henvender sig til psykisk sårbare borgere eller borgere, der allerede er tilknyttet socialpsykiatrien. Søren Vestergaard Pedersen er ansat som idrætskoordinator til at varetage opgaven i tæt samarbejde med idrætsforeningen MOB DIN KROP. Søren Vestergaard Pedersen er både instruktør og tovholder.



Fysisk aktivitet er godt for både krop og sjæl – uanset hvilken kondition, man er i. Men det kan være svært at komme i gang med det rigtige tilbud eller måske at finde ud af, hvad det rigtige tilbud er.

Aktiviteterne i foreningen er bl.a. svømning med lidt vandaerobic, fodbold, floorball, indendørs curling, gåture, krolf (blanding af golf og krocket) og badminton. Aktiviteterne bliver afholdt i et tempo, hvor alle kan være med. Som regel plejer vi også at få pulsen op, men der er også plads til et hvil på bænken. Idrætsforeningen tilbyder aktiviteter i Skagen, Frederikshavn og Sæby – og ofte er der aktiviteter, hvor vi mødes på tværs af alle 3 byer. Sociale aktiviteter er også et vigtigt element i foreningen. Derfor afholder vi klubaftener, fester, deltager i stævner og er tilskuerne til diverse sportsarrangementer i lokalområdet.

Udendørsprogram – August måned

Mandag kl. 15.30 – 17.00 Fodboldtræning v/ Frederikshavn Stadion (gælder til ca. uge 40)

Tirsdag kl. 13.00 – 14.30 Udendørs motion – mødested: Skagen Fritids- og kulturcenter

Onsdag kl. 10.00 – 11.30 Udendørs motion – mødested Sæby Badmintonhal

Torsdag kl. 13.00 – 15.00 Udendørs motion – mødested Arena Nord

Indendørsprogram – gældende fra 1. september 2011- 30. april 2012.

Mandag kl. 15.30 – 17.00 Svømning Hånbækskolens svømmesal (Frederikshavn)

Tirsdag kl. 13.00 – 14.30 Motion i Skagen Fritids- og kulturcenter

Onsdag kl. 10.00 – 11.30 Motion i Sæby Badmintonhal, Skovallén

Onsdag kl. 13.00 – 14.00 Fodbold træning, Arena Nord (opstart ca. uge 41)

Onsdag kl. 19.00 – 20.00 Gymnastiksalen på Frydenstrand Skole, Frederikshavn

Torsdag kl. 13.00 – 15.30 Motion i Arena Nord

Hvis ovenstående har vagt din nysgerrighed, så ring gerne til Søren og få en snak om de pågældende aktiviteter eller fortæl, hvad du har lyst til. Søren står også gerne til rådighed med en individuel opstart, Søren kan kontaktes på telefon 20 32 60 78 eller svpep@frederikshavn.dk.

Og sidst men ikke mindst ... vi har det altid sjovt.



Støttegruppe for pårørende til psykisk sårbare mennesker

Det kan være en hård menneskelig belastning at være pårørende til et psykisk sårbart menneske. Frederikshavn Kommune ønsker at skabe et forum hvor man som pårørende kan møde andre i samme situation, og hvor tanker og følelser i fortrolighed kan deles. Gruppen ledes af fagpersoner.

Formålet med pårørendegruppen er, at styrke ressourcerne hos de pårørende så de får overskud til at leve eget liv og samtidig være ressource for deres psykisk sårbare pårørende. At give de pårørende et "fristed" hvor tanker og følelser kan deles med andre i samme situation. Fagpersoner vil også, som ledere af gruppen, have mulighed for at undervise, vejlede og rådgive de pårørende, så de opnår større forståelse og handlekompetence i forhold til sygdommen og til at tage vare på sig selv.

Ny gruppe starter tirsdag den 13. september kl 17 – 19 Bakkely (Frederikshavn Støttecenter) Kalkværksvej 7, Frederikshavn.

Yderligere information og tilmelding til Sundhedsfremme og Forebyggelse, Anni Thomsen på tlf 98 45 52 35 eller ANTM@frederikshavn.dk

Støttegruppe for borgere der hører stemmer

Det at høre stemmer betragtes ikke som et symptom på en sygdom, men som et fænomen, der kan optræde i belastede situationer i livet, og det er vigtigt for borgeren at lære at forstå og håndtere stemmer, og leve et godt liv med dem. Gruppen ledes af fagpersoner.

Forskning har vist, at 2/3 af alle stemmehørere er vel-fungerende mennesker, der aldrig har været i kontakt med psykiatrien.

Formålet med støttegruppen er at give borgere der hører stemmer et "fristed", hvor tanker og følelser kan deles med andre i samme situation, så de opnår større forståelse og handlekompetence i forhold til at håndtere stemmerne og til at tage vare på sig selv. Fagpersoner vil også, som ledere af gruppen, have mulighed for at vejlede og rådgive borgerne.

Ny gruppe starter torsdag den 18. august kl 16.15 – 18.15 Bakkely (Frederikshavn Støttecenter) Kalkværksvej 7, Frederikshavn.

Yderligere information og tilmelding til Sundhedsfremme og Forebyggelse, Anni Thomsen på tlf 98 45 52 35 eller ANTM@frederikshavn.dk



Tidsbestilling, tilmelding og åbningstider mm.



Sundhedscenter Skagen

Sct. Laurentii Vej 87
9990 Skagen
tlf. 98 45 52 32
e-mail: Sundhedscenterskagen@
frederikshavn.dk



Sundhedscenter Frederikshavn

Nytorv 1
9900 Frederikshavn
tlf. 98 45 52 19
e-mail: Sundhedscenterfrederiks-
havn@frederikshavn.dk



Sundhedscenter Sæby

Sæbygårdvej 15
9300 Sæby
tlf. 98 45 70 04
e-mail: Sundhedscentersaaby@
frederikshavn.dk

Sundhedscentrenes åbningstider:

Mandag kl. 10.00-15.00 uden aftale.
Tirsdag til fredag efter aftale.

Telefontid

mandag til torsdag kl. 10.00 - 15.00
Fredag kl. 10.00 - 14.00

Sundhedscentrene har lukket fra
23/12 - 1/1-2012 - begge dage incl.



FREDERIKSHAVN KOMMUNE



Social- og Sundhedsforvaltningen
Sundhedsfremme og Forebyggelse
Rådhus Allé 100
9900 Frederikshavn
www.frederikshavn.dk