



Velkommen i Frederikshavn kommunes sundhedscentre

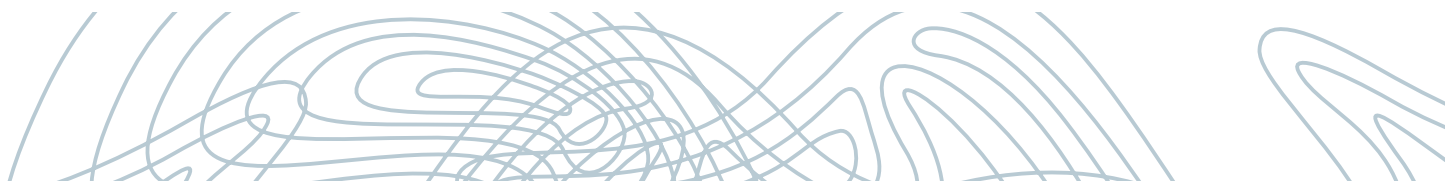


Forårsprogram 2012



Indholdsfortegnelse

Velkommen i Frederikshavn Kommunes sundhedscentre	3
Patientrettede sundhedstilbud	3
Forebyggende hjemmebesøg.....	3
Personalet i sundhedscentrene	3
Borgerrettede sundhedstilbud	4
Diætistvejledning	4
Har du et mindre overvægtsproblem	4
Blodtryksmåling.....	4
Fra Overvægt til overskud	5
Lungefunktionsundersøgelse.....	6
Individuelle rygestopsamtaler	6
Rygestopkurser	6
Kuliltemåling.....	7
Sundhedsfremmende og forebyggende hjemmebesøg	8
Patientrettede sundhedstilbud	9
Rehabilitering.....	9
Undervisning i Sundhedscenter Sæby.....	10
Undervisning i Sundhedscenter Frederikshavn	13
Undervisning i Sundhedscenter Skagen	16
Andre patientrettede sundhedstilbud	18
Gåture med naturvejleder Bo Storm	18
Sundhed i bevægelse – et tilbud til borgere der har eller har haft kræft	19
Andre borger- og patientrettede tilbud	19
Balancehold.....	19
Selvhjælpsgrupper	20
KOL-netværksgruppe	20
Sorggrupper	20
Gratis kondomer	20
Idrætstilbud for sindslidende/psykisk sårbare	21
Støttegruppe for pårørende til psykisk sårbare mennesker	22
Støttegruppe for borgere der hører stemmer	22
Tidsbestilling, tilmelding og yderligere information	24





Velkommen til Fredrikshavn kommunes sundhedscentre



Frederikshavn Kommune har 3 Sundhedscentre som er placeret 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 borger- rettede og patient- rettede sundhedstilbud.

Patientrettede sundhedstilbud

For borgere med kroniske sygdomme, tilbyder vi, **efter henvisning** fra læge eller sygehus, almen rehabilitering til borgere med KOL, Hjerte-Kar-sygdom 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.

Frederikshavn Kommune kan modtage elektroniske henvisninger til kronikerrehabilitering

- KOL
- Hjerte-kar
- Diabetes type 2
- samt genoptræning (efter SEL §86)

ved anvendelse af MedComs sygehushenvisning (REF01). Henvisningerne skal påføres **KOL-rehab, Hjerte-rehab eller diabetes-rehab** og sendes til omsorgssystemets lokationsnummer: **5790000122547**

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, økonoma, ergoterapeut. Mange med en supplerende uddannelse. Vi arbejder desuden tæt sammen med Frederikshavn Kommunes Træningsafdeling og med specialeuddannet personale fra Sygehus Vendsyssel.

Vi håber at borgerne vil tage godt imod vores 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 forebyggelses området. 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
- Småt-spisende borgere med undervægts problemer (men ikke behandling af spiseforstyrrelse)
- Vejledning til forældre til børn med overvægtsproblemer

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. Desuden tilbydes vejledning til forældre til børn med overvægtsproblemer. Sundhedscentrene tilbyder generel kostvejledning, og kan ikke varetage en decideret kostbehandling.

Tidsbestilling nødvendig.



Har du et mindre overvægtsproblem?

Sundhedscentrene tilbyder individuelle samtaler om den sunde kost. Om motionens betydning for dig, og hvordan du kan komme i gang med en mere aktiv hverdag. Der tilbydes forløb.

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

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.



Fra overvægt til overskud

Kurset forløber over 10 gange og henvender sig til borgere over 18 år med et BMI over 30, eller med et taljemål over 88 cm for kvinder, eller et taljemål over 102 cm for mænd.

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 med ca. 14 dages interval. Det er gratis at deltage, men kræver tilmelding.



Skagen

Startdato: Tirsdag den 14. februar,
kurset afholdes kl. 13.00 til 15.30
Kursus dage: 29/2, 13/3, 27/3, 10/4, 24/4, 8/5, 22/5, 5/6,
20/6
Diætist Anne Johanne Jensen

Frederikshavn

Hold 1

Startdato: Tirsdag den 17. januar,
kurset afholdes kl. 17.00 til 19.00
Kursus dage: 31/1, 14/2, 28/2, 13/3, 27/3, 17/4, 24/4,
8/5, 22/5, 4/6
Diætist Randi Svarstad

Hold 2

Startdato: Tirsdag den 13. marts,
kurset afholdes kl. 15.00 til 17.00
Kursus dage: 27/3, 10/4, 24/4, 8/5, 22/5, 29/5, 7/6,
19/6 og 3/7
Diætist Anja Fruergaard Schrøder

Sæby

Hold 1

Startdato: Tirsdag den 31. januar,
kurset afholdes kl. 13.00 til 15.00
Kursus dage: 7/2, 21/2, 6/3, 20/3, 10/4, 24/4, 15/5,
29/5, 12/6
Diætist Anna Marie Kjellingbro

Hold 2

Startdato: Onsdag d 18. januar,
kurset afholdes kl. 16.00 – 18.00
Kursus dage: 1/2, 15/2, 29/2, 14/3, 28/3, 18/4, 25/4,
9/5, 23/5, 6/6
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 ugen før kursus start.



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

KOL står for Kronisk Obstruktiv Lungesygdom.

KOL er en alvorlig lungesygdom, der skyldes, at lungevævet langsomt bliver nedbrudt – som oftest på grund af rygning. Når lungevævet bliver ødelagt, taber man lungefunktion, og det bliver sværere og sværere at få vejret.

Mindst 430.000 danskere har KOL – 6.000 dør af sygdommen hvert år.

De vigtigste symptomer er:

- Åndenød
- Hoste
- Opspyt af slim fra lungerne.

I begyndelsen mærker man kun KOL ved fysisk anstrengelse, men alvorlig KOL føles som at trække vejret gennem et sugerør 24 timer i døgnet.

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.

Frederikshavn

Hold 1

Mandage den 30/1, 6/2, 13/2, 20/2 og 5/3 alle gange kl. 13- 15.30

Hold 2

Onsdage den 1/2, 8/2, 15/2, 22/2 og 7/3 alle gange kl. 16-18

Hold 3

Tirsdage den 10/4, 17/4, 24/4 1/5 og 15/5 alle gange kl. 19-21 på Nytorv 3 – Phønix 1.sal

Underviser på holdene er sygeplejerske og rygestopinstruktør Nina Diernæs

Sæby

Hold 1

Torsdage den 19/1, 26/1, 2/2, 9/2 og 16/2 alle gange kl. 17-19.

Hold 2

Torsdage den 24/5, 31/5, 7/6, 14/6 og 21/6 alle gange kl. 17-19.

Underviser på holdene er ergoterapeut og rygestop instruktør Susanne F. Jønsson og sundhedsvejleder og rygestopinstruktør Anne-Marie Nielsen.

Skagen

Onsdage den 25/1, 1/2, 8/2, 15/2 og 29/2 alle gange kl. 19-21. Underviser Bolette Edwards

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.



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 sygehusene i Region Nordjylland, 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.

Frederikshavn Kommune kan modtage elektroniske henvisninger til kronikerrehabilitering

- KOL
- Hjerter-kar
- Diabetes type 2
- samt genoptræning (efter SEL §86)

Ved anvendelse af MedComs sygehushenvisning (REF01). Henvisningerne skal påføres KOL-rehab, Hjerter-rehab eller Diabetes-rehab og sendes til omsorgssystemets lokationsnummer: 5790000122547

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.

Rehabiliteringen indeholder efter behov:

- Sundhedsfremmesamtale
- Undervisning i sygdom
- Kostvejledning
- Træning (max. et forløb på 12 uger)
- Rygestop

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*

Sundhedscentre i Sæby, Skagen og Frederikshavn varetager, sammen med Træningsafdelingen, den alment 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.

Den fysiske træning varetages af fysio- og ergoterapeuter fra Træningscentre. 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 efterfølgende kan fortsætte i andet regi, som f.eks. i motionscenter, i senioridræt eller i gymnastik- / idrætsforening. Det forventes at borgeren selv kan sørge for transport til Sundheds-/Træningscenteret.

Nye træningshold starter i uge 2, 16 og 37.

I løbet af foråret 2012 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.

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

Der vil være personale fra Sundhedscentret tilstede hver gang.

Januar

Onsdag den 11 januar 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.

Tirsdag den 17. januar 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.

Februar

Onsdag den 1. februar kl. 13.00–15.30

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

Onsdag den 8. februar kl. 13.00–15.30

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

Onsdag den 15. februar kl. 13.00–15.30.

Gennemgang af den hjertevenlige kost med fokus på: Fedt, Fisk, Fuldkorn, Frugt og grønt, og Forbrænding ved diætist Anna Marie Kjellingbro.

Onsdag den 29. februar kl. 13.00–15.30

Om Diabetes. Sygdomslære og oplæring i blodsukkermåling, ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.
Om kulhydrater og sødestoffer i forhold til blodsukkerstigning, ved diætist Anna Marie Kjellingbro.

Marts

Onsdag den 7. marts kl. 13.00–15.30

Om Diabetes – Opfølgning på blodsukkermåling ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.
Om dagens måltider, med vægten lagt på kulhydrater ved diætist Anna Marie Kjellingbro.

Onsdag den 14. marts kl. 13.00–15.30

Den medicinske behandling af type 2 diabetes, og om høje og lave blodsukkere ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.
Om fedtstoffer, fysisk aktivitet og forebyggelse ved diætist Anna Marie Kjellingbro.

Onsdag den 21. marts kl. 13.00–15.30

Senkomplikationer af diabetes i forhold til øjne, nyrer, nervepåvirkning, hjerte-kar og fødder ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.
Om Diabetes fødder, ved fodterapeut Berit Fjorbak og Britta Arentsen.

Onsdag den 28. marts kl. 13.00–15.30

Om indkøb og brug af varedeklaration ved diætist Anna Marie Kjellingbro.

April

Onsdag den 11. april 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 18. april kl. 13.00–15.30

At blive ramt af kronisk sygdom påvirker mange, og kan resultere i angst, usikkerhed og nedtrykthed ved sygeplejerske Marianne Bay Olesen fra Sundhedscentret.

Onsdag den 25. april kl. 13.00–15.30

Livet med kronisk sygdom har betydning på mange måder. Der er regler for medicintilskud og regler for at rejse, det er vigtigt at have kendskab til disse, ved sygeplejerske Marianne Bay Olesen fra Sundhedscentret.

Maj

Onsdag den 2. maj kl. 13.00–15.30

Åreforsnærings sygdommen ved sygeplejerske Susanne K. Kristensen.

Uanset om man har diabetes eller hjerte-kar sygdom spiller risikoen for åreforsnævring ind. Hvad kan du selv gøre i forhold til kost, rygning, alkohol, motion og hvad betyder blodtrykket?

Onsdag den 9. maj kl. 13.00–15.30

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

Onsdag den 16. maj kl. 13.00–15.30.

Gennemgang af den hjertevenlige kost med fokus på: Fedt, Fisk, Fuldkorn, Frugt og grønt og Forbrænding ved diætist Anna Marie Kjellingbro.

Tirsdag den 22. maj kl. 13.00–15.30

Om KOL – Kronisk obstruktiv lungesygdom, ved lunge-sygeplejerske Helle Christiansen fra Sygehus Vendsyssel.

Hvad er KOL, hvad er behandlingen og hvad kan du selv gøre.

Juni

Onsdag den 6. juni kl. 13.00–15.30

Kost og motion ved overvægt, ved diætist Anna Marie Kjellingbro

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

Onsdag den 13. juni kl. 13.00–15.30

Om Diabetes. Sygdomslære og oplæring i blodsukker-måling, ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.

Om kulhydrater og sødestoffer i forhold til blodsukkerstigning, ved diætist Anna Marie Kjellingbro.

Onsdag den 20. juni kl. 13.00–15.30

Om Diabetes – Opfølgning på blodsukkermåling ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.

Om dagens måltider, med vægten lagt på kulhydrater ved diætist Anna Marie Kjellingbro.

Onsdag den 27. juni kl. 13.00–15.30

Den medicinske behandling af type 2 diabetes, og om høje og lave blodsukkere ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.

Om fedtstoffer, fysisk aktivitet og forebyggelse ved diætist Anna Marie Kjellingbro.

Juli

Onsdag den 4. juli kl. 13.00–15.30

Senkomplikationer af diabetes i forhold til øjne, nyrer, nervepåvirkning, hjerte-kar og fødder ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.

Om Diabetes fødder, ved fodterapeut Berit Fjorbak og Britta Arentsen.

August

Onsdag den 29. august kl. 13.00–15.30

Om indkøb og brug af varedeklaration ved diætist Anna Marie Kjellingbro.



Hjerte aften i Sundhedscenter Frederikshavn

Hvad er Hjerte-Kar rehabilitering?

Har du åreforkalkning? Har du haft en blodprop i hjertet? Pumper dit hjerte for nedsat kraft? Kom til en aften med information om Frederikshavns kommunes tilbud til borgere med hjerteproblemer.

**Sundhedscenter Frederikshavn
Nytov 1
Træningssalen på Phønix, 1. sal
den 13. februar Kl. 19.00**

Du vil på aftenen møde sygeplejersker og fysioterapeuter fra centrene i Sæby, Skagen og Frederikshavn, som vil fortælle om hvad vi kan tilbyde dig. Du har også mulighed for at se vores træningslokaler.

Alle er velkomne, men tilmelding er nødvendig og skal ske til Sundhedscenter Frederikshavn
tlf.: 98 45 52 19 eller
på mail: marc@frederikshavn.dk
Arrangør Hjerteforeningen og Frederikshavn Kommunes Sundhedscentre



I løbet af foråret 2012 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.

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, 9900 Frederikshavn Tlf 98 45 52 19

Der vil være personale fra Sundhedscentret tilstede hver gang.

Januar

Onsdag den 11 januar kl. 13.00–15.30

Hvorfor er træning så vigtig ved 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 18. januar kl. 13.00–15.30

Om Diabetes. Sygdomslære og oplæring i blodsukkermåling, ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.

Om kulhydrater og sødestoffer i forhold til blodsukkerstigning, ved diætist Anja Fruergaard Schrøder.

Onsdag den 25. januar kl. 13.00–15.30

Om Diabetes – Opfølgning på blodsukkermåling ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.

Om dagens måltider, med vægten lagt på kulhydrater ved diætist Anja Fruergaard Schrøder.

Februar

Onsdag den 1. februar kl. 13.00–15.30

Den medicinske behandling af type 2 diabetes, og om høje og lave blodsukkere ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel. Om fedtstoffer, fysisk aktivitet og forebyggelse ved diætist Anja Fruergaard Schrøder.

Onsdag den 8. februar kl. 13.00–15.30

Senkomplikationer af diabetes i forhold til øjne, nyrer, nervepåvirkning, hjerte-kar og fødder ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel. Om Diabetes fødder, ved fodterapeut Jette Houtved.

Onsdag den 15. februar kl. 13.00–15.30.

Om indkøb og brug af varedeklaration ved diætist Anja Fruergaard Schrøder.

Onsdag den 29. februar kl. 13.00–15.30

Kost og motion ved overvægt, ved diætist Anja Fruergaard Schrøder

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

Marts

Tirsdag den 6. marts kl. 13.00–15.30

Om KOL – Kronisk obstruktiv lungesygdom, ved lunge-sygeplejerske Helle Christiansen fra Sygehus Vendsyssel.

Hvad er KOL, hvad er behandlingen og hvad kan du selv gøre.



Onsdag den 14. marts kl. 13.00-15.30

Værd at vide når du har KOL

Undervisningen henvender sig til borgere med KOL og deres pårørende.

Undervisningen tager udgangspunkt i borgernes egne oplevelser, erfaringer og spørgsmål.

Vi kommer bla. omkring information om medicin – virkning/bivirkninger og inhalations-teknik.

Derudover snakker vi om det at rejse med KOL, hvilke overvejelser og forberedelser man bør gøre sig inden afrejse.

Øvrige emner til drøftelse kan være: KOL og kost, rygestop og motion.

Ved sygeplejerskerne Nina Diernæs og Line Damgaard Jensen.

Onsdag den 21. marts kl. 13.00-15.30

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

Onsdag den 28. marts kl. 13.00-15.30

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

April

Onsdag den 11. april kl. 13.00-15.30

Hvorfor er træning så vigtig ved 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 18. april kl. 13.00-15.30

Gennemgang af den hjertevenlige kost med fokus på: Fedt, Fisk, Fuldkorn, Frugt og grønt og Forbrænding ved diætist Anja Fruergaard Schrøder.

Onsdag den 25. april kl. 13.00-15.30

At blive ramt af kronisk sygdom påvirker mange, og kan resultere i angst, usikkerhed og nedtrykthed ved sygeplejerske Kirsten Christensen, Line Damgaard Jensen og Malene Ryberg Christiansen fra Sundhedscentret.

Maj

Onsdag den 2. maj kl. 13.00-15.30

Livet med kronisk sygdom har betydning på mange måder. Der er regler for medicintilskud og regler for at rejse, det er vigtigt at have kendskab til disse, ved sygeplejerske Kirsten Christensen, Line Damgaard Jensen og Malene Ryberg Christiansen fra Sundhedscentret.

Onsdag den 9. maj kl. 13.00-15.30

Når man får en kronisk sygdom, opstår der utallige spørgsmål i forhold til sygdommen. Der melder sig også spørgsmål om sex- og samliv. Mange mennesker er bange for at genoptage sexlivet igen og andre igen er ikke i stand til at genoptage et samliv som tidligere. For rigtig mange er det forbundet med en del tabuer, at tale sammen om de seksuelle problemer.

For de allerfleste mennesker er en velfungerende seksualitet forbundet med bedre livskvalitet, mere energi og overskud til at mestre sin kroniske sygdom.

Foredraget vil omhandle de seksuelle problemer der kan opstå, og hvad man kan gøre for at løse dem. Der vil blive lagt op til en dialog med seriøsitet og humor, ved sygeplejerske og specialist i sexologisk rådgivning Gitte Vittrup.

Onsdag den 16. maj kl. 13.00-15.30.

Om Diabetes. Sygdomslære og oplæring i blodsukkermåling, ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.

Om kulhydrater og sødestoffer i forhold til blodsukkerstigning, ved diætist Anja Fruergaard Schrøder.

Onsdag den 23. maj kl. 13.00-15.30

Om Diabetes – Opfølgning på blodsukkermåling ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.

Om dagens måltider, med vægten lagt på kulhydrater ved diætist Anja Fruergaard Schrøder.

Onsdag den 30. maj kl. 13.00-15.30

Den medicinske behandling af type 2 diabetes, og om høje og lave blodsukkere ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.

Om fedtstoffer, fysisk aktivitet og forebyggelse ved diætist Anja Fruergaard Schrøder.

Juni

Onsdag den 6. juni kl. 13.00-15.30

Senkomplikationer af diabetes i forhold til øjne, nyrer, nervepåvirkning, hjerte-kar og fødder ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel. Om Diabetes fødder, ved fodterapeut Jette Houtved.

Onsdag den 13. juni kl. 13.00-15-30

Om indkøb og brug af varedeklaration ved diætist Anja Fruergaard Schrøder.

Onsdag den 20. juni kl. 13.00-15.30

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

Onsdag den 27. juni kl. 13.00-15.30

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

Juli

Onsdag den 4. juli kl. 13.00-15.30

Gennemgang af den hjertevenlige kost med fokus på: Fedt, Fisk, Fuldkorn, Frugt og grønt og Forbrænding ved diætist Anja Fruergaard Schrøder.

August

Onsdag den 22. august kl. 13.00-15.30

At blive ramt af kronisk sygdom påvirker mange, og kan resultere i angst, usikkerhed og nedtrykthed ved sygeplejerske Kirsten Christensen, Line Damgaard Jensen og Malene Ryberg Christiansen fra Sundhedscentret.

Onsdag den 29. august kl. 13.00-15.30

Kost og motion ved overvægt, ved diætist Anja Fruergaard Schrøder
Der vil blive taget udgangspunkt i "Små skridt til vægttab – der holder" fra Sundhedsstyrelsen.



I løbet af foråret 2012 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.

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.

Der vil være personale fra Sundhedscentret tilstede hver gang.

Januar

Onsdag den 11 januar kl. 13.00–15.30

Hvorfor er træning så vigtig ved fysioterapeut Camilla Møllergaard Olsen.

Uanset hvilken kronisk sygdom man har, er bevægelse og træning en stor del af behandlingen, samt indgangsvinklen til en bedre livskvalitet.

OBS Foregår på Træningscentret, Hans Baghs Vej 27.

Onsdag den 18. januar kl. 13.00–15.30

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

Onsdag d. 25. januar kl. 13.00–15.30

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

Februar

Onsdag den 1. februar kl. 13.00–15.30

Kost og motion ved overvægt, ved diætist Anne Johanne Jensen.

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

Onsdag den 8. februar kl. 13.00–15.30

Gennemgang af den hjertevenlige kost med fokus på: Fedt, Fisk, Fuldkorn, Frugt og grønt og Forbrænding ved diætist Anne Johanne Jensen.

Onsdag den 15. februar 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 Bagh Jørgensen.

Tirsdag den 28. februar 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.

April

Onsdag den 11. april kl. 13.00–15.30

Hvorfor er træning så vigtig ved fysioterapeut Camilla Møllergaard Olsen.

Uanset hvilken kronisk sygdom man har, er bevægelse og træning en stor del af behandlingen, samt indgangsvinklen til en bedre livskvalitet.

OBS Foregår på Træningscentret, Hans Baghs Vej 27

Onsdag den 18. april kl. 13.00–15.30

Om Diabetes. Sygdomslære og oplæring i blodsukkermåling, ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.

Om kulhydrater og sødestoffer i forhold til blodsukkerstigning, ved diætist Anne Johanne Jensen.

Onsdag den 25. april kl. 13.00-15.30

Om Diabetes – Opfølgning på blodsukkermåling ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.
Om dagens måltider, med vægten lagt på kulhydrater ved diætist Anne Johanne Jensen.

Maj**Onsdag den 2. maj kl. 13.00-15.30**

Den medicinske behandling af type 2 diabetes, og om høje og lave blodsukkere ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.
Om fedtstoffer, fysisk aktivitet og forebyggelse ved diætist Anne Johanne Jensen.

Onsdag den 9. maj kl. 13.00-15.30

Senkomplikationer af diabetes i forhold til øjne, nyrer, nervepåvirkning, hjerte-kar og fødder ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.
Om Diabetes fødder, ved fodterapeut Charlotte Rasmussen fra Klinik for Fodterapi, Odinsvej 7, Skagen

Onsdag den 16. maj kl. 13.00-15.30.

Om indkøb og brug af varedeklaration ved diætist Anne Johanne Jensen.

Onsdag den 23. maj kl. 13.00-15.30

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

Onsdag den 30. maj kl. 13.00-15.30

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

Juni**Onsdag den 6. juni kl. 13.00-15.30**

Gennemgang af den hjertevenlige kost med fokus på: Fedt, Fisk, Fuldkorn, Frugt og grønt og Forbrænding ved diætist Anne Johanne Jensen.

Onsdag den 13. juni 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 Bagh Jørgensen.

Tirsdag den 19. juni kl. 13.00-15.30

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

Onsdag den 27. juni kl. 13.00-15.30

Kost og motion ved overvægt, ved diætist Anne Johanne Jensen.
Der vil blive taget udgangspunkt i "Små skridt til vægttab – der holder" fra Sundhedsstyrelsen.

August**Onsdag den 22. august kl. 13.00-15.30**

Om Diabetes. Sygdomslære og oplæring i blodsukker-måling, ved diabetessygeplejerske Brita Nedergaard fra Sygehus Vendsyssel.



Andre patientrettede sundhedstilbud

Gåture med naturvejleder Bo Storm

Naturture med hensyntagen til deltagerne

Frederikshavn Kommune råder over enestående Naturarealer, som alle er beliggende som perler på en snor rundt i hele kommunen. Der er skove og natur at færdes i alt afhængig af kræfter og evner.

Naturvejleder Bo Storm tilbyder spændende motions-ture på udvalgte steder rundt om i kommunen. Her vil han vise dem frem og fortælle om naturen netop der, for på den måde at inspirere til motion og fordybelse i naturen.

På turene vil der altid være en medarbejder fra Sundhedscentret, og der vil blive en pause, hvor vi sammen drikker en kop kaffe og nyder naturen.

Turene vil blive tilrettelagt efter vejr og vind og deltagernes evner. Det er jer der bestemmer tempoet. **Vi mødes klokken 09.50** og er hjemme igen senest ved middagstid.



Tirsdag den 17/4

Bangsbo Dyrehave. Mødested Bangsbo Museets P-Plads.

Tirsdag den 24/4

Gybels Plantage. Mødested indgang til skoven fra Kjellgårdsvej.

Tirsdag den 1/5

Jerup Strand. Mødested ved stranden på P-Plads.

Tirsdag den 8/5.

Grenen. Mødested ved Grenen på P-Plads i vestlig ende.

Tirsdag den 15/5.

Elling Plantage. Mødested ved P-Plads ved stemmeværket ved Mariendalsvej.

Tirsdag den 29/5.

Kalmar Rimmer. Mødested ved stationen i Jerup.

Tirsdag den 12/6.

Professorens Plantage. Mødested ved P-Plads på Solsbækvej 6 km syd for Sæby.

Tirsdag den 19/6.

Købstrup Skov. Mødested på Købstrupvej ved Brønderslevvej i Frederikshavn.

Tirsdag den 14/8.

Hulsig Hede. Mødested ved Hulsig Kirke.

Tirsdag den 21/8

Katsig Bakker. Mødested på P-Plads i skoven.

Tirsdag den 28/8.

Svampetur. Mødested på Knivholt. På denne tur er der tilmelding direkte til sundhedscenter, da vi skal ud og samle svampe og spise dem bagefter.

Pris : 50,- incl mad og drikke.

Bemærk turen varer til klokken 15.00

Tirsdag den 4/9.

Knasborg Å. Mødested ved Ålbæk Plantage ved P-Plads på Knasborgvej.

Tirsdag den 11/9.

Bangsbo Dyrehave. Mødested P.Plads ved Bangsbo Museet.

Tirsdag den 18/9.

Stensnæs. Mødested ved Lyngså Kirke.

Tirsdag den 2/10.

Bannerslund Skov. Mødested ved Hundeskoven på Strandbyvej.

Andre patientrettede sundhedstilbud

"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 d. 24. april, Træning foregår tirsdage og torsdage kl.10.30–11.45.

Sæby

Opstart torsdag d. 26. april Træning foregår mandage og torsdage kl.10.00–11.00 .

Skagen

Opstart tirsdag d.14. februar, Træning foregår tirsdage og torsdage kl. 12.45–13.45 .

Yderligere information om kurserne, og tilmelding til Sundhedscentre.



Selvhjælpsgrupper

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

- Kvinder der har/har haft brystkræft
- Diabetesgruppe
- Fibromyalgi gruppe

KOL-Netværksgruppe

mødes: den sidste fredag i hver måned. Første gang d. 27/1-2012.

Mødestedet er Phønix, Nytorv 3, 1 sal, kl 13-15.

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.

Gratis kondomer

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 tilbud i 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.

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, gå-ture, Krolf, bueskydning 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 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 – der afholdes klubaftener, fester, deltagelse i stævner og er tilskuerne til div. sportsarrangementer i lokalområdet.

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 Sportscenter, Drachmannsvej

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

Onsdag kl. 13.00 – 14.00 Fodbold træning, Arena Nord

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

Tilbud til piger:

Er du også vild med zumba eller har du bare lyst til at prøve det, så har du muligheden nu. I samarbejde med Sportscenter Nord tilbyder MOB DIN KROP Zumba for piger om torsdagen fra kl. 14.15 – 15.00.

Programmet for maj og juni måneder vil blive annonceret på kommunens hjemmeside <http://www.frederikshavn.dk/da/menu/Borger/Sundhed/sundhedscentre/Idrætstilbud+til+sindslidende/> eller kontakt Søren for en folder.

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 svep@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 handlingskompetence i forhold til sygdommen og til at tage vare på sig selv.

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 handlingskompetence 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.

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



Tidsbestilling, tilmelding og yderligere information:



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 fredag
den 18. maj**

**Sundhedscentrene har sommerferie
lukket fra 16/7 - 3/8 - 2012 - begge
dage incl.**



FREDERIKSHAVN KOMMUNE



Frederikshavn Kommune
Rådhus Allé 100
9900 Frederikshavn
Tel.: +45 98 45 50 00

post@frederikshavn.dk
www.frederikshavn.dk