

Har du type 2-diabetes,  
KOL, kræft eller  
hjerte-kar-sygdom?



HØRSENS KOMMUNE  
VITAL HØRSENS

# Du tilbydes et forløb hos Vital Horsens - Godt liv med kronisk sygdom

## Forløb til dig med type 2-diabetes eller KOL i mild til moderat grad

Forløbet foregår på hold med op til 12 deltagere. Det varer i 10 uger og indeholder

- en individuel samtale før og efter forløbet
- fysisk træning en time to gange om ugen
- undervisning/dialog om aktuelle emner en til halvanden time en gang om ugen ved forskellige faggrupper
- opfølgning efter tre og ti måneder
- relevante fysiske tests og målinger i forbindelse med samtalerne

## Forløb til dig der er i risiko for at udvikle type 2-diabetes eller hjerte-kar-sygdom

Forløbet foregår på hold med op til 12 deltagere. Det varer i 10 uger og indeholder

- individuel samtale før og efter forløbet
- fysisk træning to gange om ugen samt fri træning i centrets åbningstid under hele forløbet
- undervisning/dialog en til halvanden time en gang om ugen ved forskellige faggrupper
- opfølgning efter tre måneder
- relevante målinger i forbindelse med samtalerne



## **Forløb til dig, der har iskæmisk hjertesygdom, hjertesvigt eller er klap-opereret**

Forløbet varer i 12-26 uger og kan indeholde

- afklarende samtale inden opstart, hvor dit forløb planlægges
- fysisk test, hvis det er relevant
- fysisk træning en time to gange om ugen
- undervisning i livet med hjertesygdom, kost og motion
- samtale med en klinisk diætist
- hjælp til rygestop

Der er løbende optag og antallet af deltagere kan variere.

## **Forløb til dig der har eller har haft kræft**

Forløbet er individuelt og er sammensat af

- individuelle samtaler med sygeplejerske og/eller fysioterapeut
- fysisk træning en time to gange om ugen
- cafemøde en time en gang om ugen med oplæg/dialog om aktuelle emner
- samtale med klinisk diætist og/eller psykolog ved behov

Der er løbende optag og antallet af deltagere og forløbets længde kan variere.

## **For at deltage skal du**

- tilhøre en af målgrupperne
- være over 18 år
- bo i Horsens Kommune
- selv kunne sørge for transport. Der vil dog være mulighed for kørsel, såfremt du er henvist på en genoptræningsplan
- være indstillet på at forholde dig til din sundhedsadfærd

## **Henvisning til forløb**

Du kan henvises af din praktiserende læge eller hospitalslæge.

## **Praktiske oplysninger**

- det er gratis at deltage i forløbene
- pårørende kan deltage i dele af forløbene
- der er begrænset mulighed for omklædning og bad
- forløbene afholdes primært på Ceres Centeret, Nørretorv 1-3, 8700 Horsens

Efter forløbene er der mulighed for at fortsætte træningen som medlem i DGI Ceres Motion.

Medlemskabet koster 130 kr. pr. person pr. mdr. Der vil være mulighed for at melde en pårørende ind.

For yderligere information er du velkommen til at kontakte os. Se kontaktoplysninger på bagsiden.

Hvis du vil vide mere, er du velkommen til at kontakte os

**Type 2-diabetes, KOL og Livsstilsforløb**

Helle Ørnsvig Nielsen

Tlf.: 76 29 38 13

Mail: [hon@horsens.dk](mailto:hon@horsens.dk)

**Hjerte-kar-sygdom**

Litta Lejland

Tlf.: 76 29 38 12

Mail: [sslg@horsens.dk](mailto:sslg@horsens.dk)

**Fra Kræft til Kræfter**

Tina Hedeager

Tlf.: 76 29 38 11

Mail: [sstnh@horsens.dk](mailto:sstnh@horsens.dk)

Vital Horsens - Godt liv med kronisk sygdom  
Nørretorv 1-3  
8700 Horsens

[www.horsens.dk](http://www.horsens.dk)



**HØRSENS** KOMMUNE

**VITAL HORSENS**

---