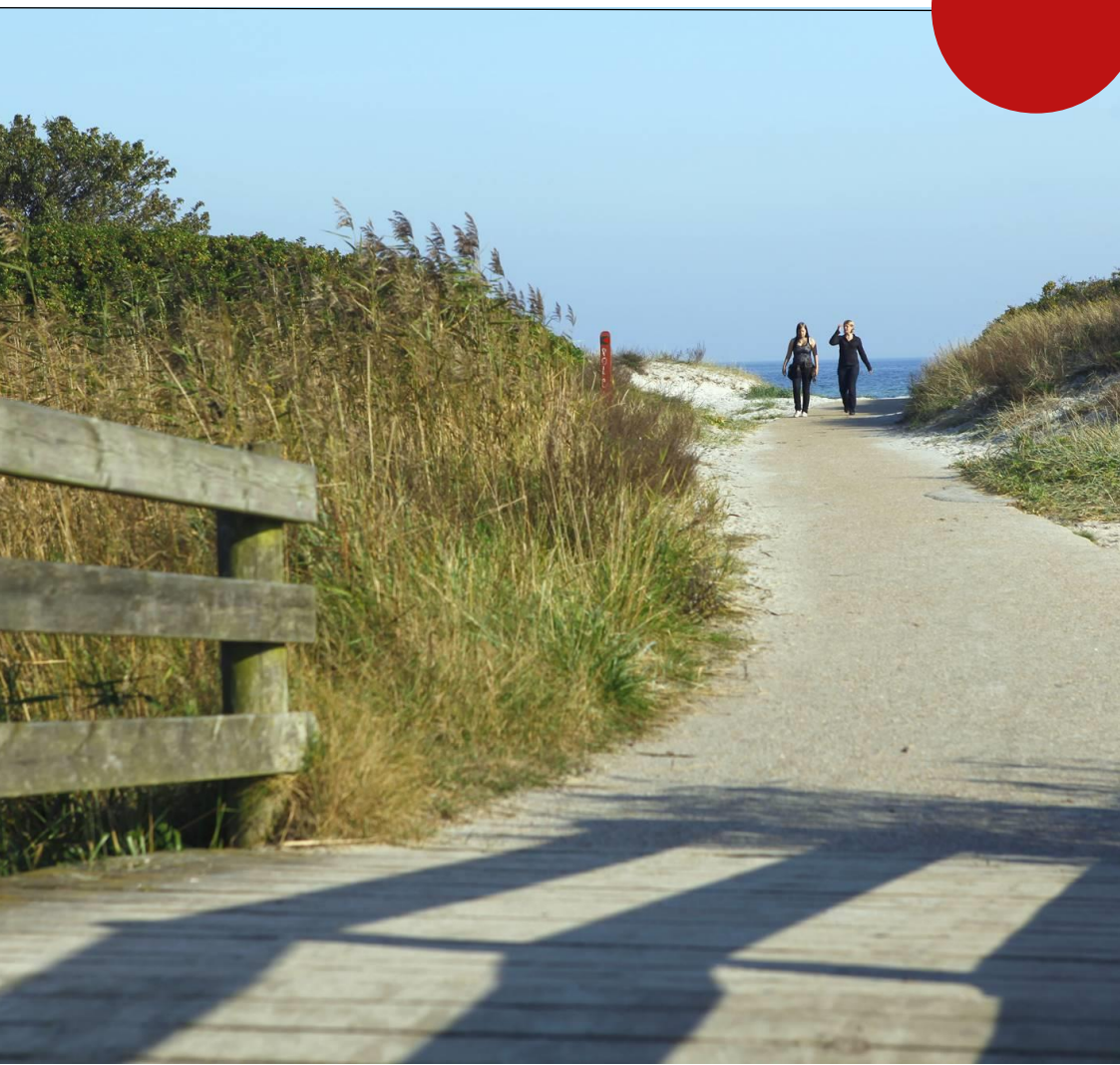


# Har du KOL, type 2- diabetes eller hjertekarsygdøm?



# Rehabiliteringsteamet

---

Hvis du har KOL, type 2-diabetes eller hjertekarsygdom, kan du få hjælp af rehabiliteringsteamet.

## Rehabiliteringsteamet består af

- Ergoterapeuter
- Fysioterapeuter
- Sygeplejersker
- Diætist

I samarbejde med dig kan vi sammensætte et forløb, der passer til dig og dine behov. Forløbet kan være med til at forbedre din livskvalitet og give dig værktøjer til, hvordan du lever bedst muligt med din sygdom.



# Tag hånd om din sundhed

## Forløbet kan give dig:

- Mere viden om din sygdom
- Støtte til at ændre dine vaner i hverdagen
- Møder med andre med samme sygdom
- Forbedret træning og nye motionsformer
- Hjælp til at finde et aktivt fællesskab

## Forløbets opbygning

Når vi udarbejder et forløb sammen med dig, tager vi udgangspunkt i dine behov, forventninger og mål. Dine pårørende er også velkommen til at deltage i udarbejdelsen af forløbet.

## I forløbet kan vi tilbyde:

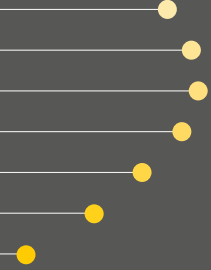
- Individuelle samtaler
- Fysisk træning
- Rygestopvejledning
- Diætvejledning
- Psykosocial støtte
- Ugentlig vidensdeling fra fagpersoner.
- Opfølgning efter 3 og 6 måneder.

## Sådan kommer du i gang

Kontakt din egen læge eller din kontaktlæge på sygehuset for at få en henvisning. Når vi har modtaget din henvisning, vil du blive kontaktet for nærmere aftale om en afklarende samtale.

**FORLØBET ER  
GRATIS**

Blot du har lyst  
og motivation  
til at deltage



GENOPTRÆNINGSCENTERET  
Solrød Kommune  
Solrød Center 3  
2680 Solrød Strand  
[www.solrod.dk](http://www.solrod.dk)

## Vil du vide mere?

Du er altid velkommen til at kontakte os.

Tlf.: 56 18 24 38

Mail: [traening-forebyggelse@solrod.dk](mailto:traening-forebyggelse@solrod.dk)

Vi håber at se dig.