

## Sådan tilmelder du dig

---

Du kan tilmelde dig til en afklarende samtale ved at kontakte SundhedscenterStruer på nedenstående mail eller tlf.nr.

Den afklarende samtale kræver ingen lægehenviisning.



## Yderligere oplysninger

---

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

SundhedscenterStruer  
Morten Andersens Passage 7, 1. sal  
7600 Struer  
Tlf. 96 84 84 60  
E-Mail: [sundhed-omsorg@struer.dk](mailto:sundhed-omsorg@struer.dk)



## Patientuddannelse

På tværs af diagnoser

## Patientuddannelse – for dig med kronisk eller langvarig sygdom

---

At få en kronisk lidelse kan være af stor betydning - både for dig og din nærmeste familie. Struer Kommune tilbyder derfor gratis patientuddannelse til mennesker med kronisk eller langvarig sygdom fx:

- Hjertekarsygdom
- Type 2 diabetes
- Muskelskeletlidelser
- KOL (kronisk obstruktiv lungelidelse)
- Neurologiske sygdomme

På uddannelsen får du hjælp og viden til at tackle livet med en kronisk eller langvarig sygdom. Samtidig får du mulighed for at møde andre i samme situation. Tilbuddet tilrettelægges ud fra dine egne behov og ønsker og indeholder følgende:

- Afklarende samtale
- 8-10 ugers træning
- 4 ugers mestringsforløb
- Emnespecifik undervisning
- Afsluttende samtale
- Opfølgingsmøde efter 12 måneder

### Afklarende samtale

---

Den afklarende samtale har til formål at afklare, hvilke behov du har, og hvordan vi bedst muligt kan hjælpe dig i din

situation. Samtalen varer ca. en time og foregår på SundhedscenterStruer.

### Træning

---

Træningen foregår 2 gange om ugen i 8-10 uger. Træningen varetages af en fysioterapeut, og indhold og øvelser tilrettelægges, så der tages hensyn til dit funktionsniveau.

### Mestringsforløb

---

Sideløbende med træningen deltager du, de første 4 uger, i et mestringsforløb. Her vil du bl.a. få viden om livet med kronisk eller langvarig sygdom og få hjælp til at tackle hverdagens udfordringer.

### Emnespecifik undervisning

---

Efter mestringsforløbet vil du blive tilbudt emnespecifik undervisning alt efter dine behov og din diagnose. Emnerne kan fx være:

- Sygdomsforståelse
- Kost
- Motion
- Ergonomi
- Smerter
- Følgesygdomme

Forløbet slutter med en individuel afsluttende samtale.