

Bevægelse og smertehåndtering

Et tilbud til dig, som vil afprøve redskaber til at håndtere dine smerter

Bevægelse og smertehåndtering er for dig med længerevarende smerter i muskler og led, som udfordrer din hverdag. Forløbet er en kombination af smertehåndtering og bevægelse / træning. Holdforløbet varer 10 uger x 1 ugentlig.

Du vil blive tilbudt en individuel tid hos en fysioterapeut, hvor dine behov og ønsker for bevægelse og aktiviteter afdækkes. Der udarbejdes i fællesskab et trænings / bevægelses program.

På smertehåndterings forløbet bliver du introduceret til forskellige selvhjælpsteknikker, der kan få dig til bedre at håndtere smerter i din hverdag. Disse skal afprøves løbende under kurset. Du vil samtidig møde andre med længerevarende smerter, som du kan dele oplevelser og erfaringer med. På den måde kan I inspirere hinanden.

Deltagelse

For at deltage skal du

- have en kronisk sygdom: BMI over 30, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, hjertesygdom, insulinresistens, KOL, kronisk ryglidelse, kræft, slidgigt, Type 2 diabetes
- være over 18 år

Bevægelse og smertehåndtering

Et tilbud til dig, som vil afprøve redskaber til at håndtere dine smerter

Bevægelse og smertehåndtering er for dig med længerevarende smerter i muskler og led, som udfordrer din hverdag. Forløbet er en kombination af smertehåndtering og bevægelse / træning. Holdforløbet varer 10 uger x 1 ugentlig.

Du vil blive tilbudt en individuel tid hos en fysioterapeut, hvor dine behov og ønsker for bevægelse og aktiviteter afdækkes. Der udarbejdes i fællesskab et trænings / bevægelses program.

På smertehåndterings forløbet bliver du introduceret til forskellige selvhjælpsteknikker, der kan få dig til bedre at håndtere smerter i din hverdag. Disse skal afprøves løbende under kurset. Du vil samtidig møde andre med længerevarende smerter, som du kan dele oplevelser og erfaringer med. På den måde kan I inspirere hinanden.

Deltagelse

For at deltage skal du

- have en kronisk sygdom: BMI over 30, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, hjertesygdom, insulinresistens, KOL, kronisk ryglidelse, kræft, slidgigt, Type 2 diabetes
- være over 18 år

Ønsker du at deltage i tilbuddet, kan du enten selv henvende dig i telefontiden eller bede din egen læge eller sygehus om en henvisning til en 'afklarende samtale' på Næstved Sundhedscenter. Når henvisningen er modtaget, bliver du kontaktet pr. telefon eller via e-Boks.

Kontakt os på telefon: 5588 1450. Hvis du ringer mandag-fredag mellem kl. 8-9 kan du tale med en sundhedskonsulent direkte.

Du kan også sende en e-mail til sundhedsrehabilitering@naestved.dk

Vi udbyder flere af vores kurser online.

Læs mere på www.naestved.dk søg på 'Sundhedscenter' og klik på 'kronisk sygdom'



Næstved
Sundhedscenter

Sted

Næstved Sundhedscenter
Præstøvej 67
4700 Næstved

Telefon: 5588 1400

e-mail: sundhedsrehabilitering@naestved.dk

Ønsker du at deltage i tilbuddet, kan du enten selv henvende dig i telefontiden eller bede din egen læge eller sygehus om en henvisning til en 'afklarende samtale' på Næstved Sundhedscenter. Når henvisningen er modtaget, bliver du kontaktet pr. telefon eller via e-Boks.

Kontakt os på telefon: 5588 1450. Hvis du ringer mandag-fredag mellem kl. 8-9 kan du tale med en sundhedskonsulent direkte.

Du kan også sende en e-mail til sundhedsrehabilitering@naestved.dk

Vi udbyder flere af vores kurser online.

Læs mere på www.naestved.dk søg på 'Sundhedscenter' og klik på 'kronisk sygdom'



Næstved
Sundhedscenter

Sted

Næstved Sundhedscenter
Præstøvej 67
4700 Næstved

Telefon: 5588 1400

e-mail: sundhedsrehabilitering@naestved.dk