

Søvnkursus

Et tilbud til dig med kronisk sygdom der har problemer med at sove

Søvnkurset er for dig, der har problemer med at sove og har lyst til at forbedre din søvn. Søvnproblemer er symptomer og gener, der er forbundet med søvn og dårlig søvnkvalitet f.eks.:

- Vanskelighed ved at falde i søvn
- Oplevelsen af mangel på søvn
- For tidlig opvågning på trods af mulighed for at sove
- Kort søvn (mindre end 6 timer) eller lang søvn (mere end 10 timer)

Indhold

På søvnkurset får du viden om søvnen og hvordan vaner og adfærd påvirker din søvn. På Kurset vil du få teknikker og ideer til at forbedre din søvn.

Kurset foregår på Næstved Sundhedscenter, og består af 4 mødegange med både gruppeundervisning og individuelle samtaler.

Du bliver undervist af en sundhedskonsulent, som er uddannet inden for søvn og arbejder ud fra nyeste viden på området.

Deltagelse

For at deltage skal du:

- være fyldt 18 år
- have BMI over 30, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, hjertesygdom, prædiabetes, KOL, kronisk ryglidelse, kræft, slidgigt eller type 2 diabetes.
- bo i Næstved Kommune
- selv sørge for transport til og fra Næstved Sundhedscenter

Ønsker du at deltage i tilbuddet, kan du enten selv henvende dig i telefoniden 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.

Sted

Næstved Sundhedscenter
Præstøvej 67
4700 Næstved

Telefon: 5588 1400

e-mail: sundhedsrehabilitering@naestved.dk



Næstved
Sundhedscenter