Kære deltager,

Du er tilmeldt Egedal Sundhedscenters undervisningsforløb ”Tag hånd om dit liv”, der er et forløb for borgere med enten hjerte-, KOL- eller diabetes type 2 sygdom. Undervisningen forløber over 7 gange.

Undervisningen tager udgangspunkt i dig og din sygdom. Du vil lære om sygdommen, og om hvordan du bedst kan leve med den. Vi vil sammen med dig sætte mål, så du også efter undervisningsforløbet, (og det eventuelt tilhørende træningsforløb), kan fortsætte en god livsstil, og forebygge yderligere sygdomsudvikling.

3 og 6 måneder efter endt undervisningsforløb får du en påmindelse om et gruppeopfølgningsmøde. Her vil du få mulighed for at udveksle erfaringer og få støtte til de livsstilsændringer du - og de andre deltagere - arbejder med.

Grundet COVID-19 vil al undervisning foregå online. Hvis sundhedsmyndighedernes anbefalinger ændres undervejs og det bliver muligt at mødes i Sundhedscentret, vil du få besked.

VIGTIGT! Første gang du logger på linket, hvor vi mødes online, anbefales det at starte i god tid med at logge på. På den måde er der tid til, at vi kan hjælpe dig over telefonen, hvis der er problemer med teknikken. Ring på et af disse telefon numre ved problemer: Inger Johanne 72596733 eller Carina 72596761

Har du nogle spørgsmål til undervisningsforløbet, er du velkommen til at kontakte Egedal Sundhedscenter på telefon: 72 59 67 99

**Sted:** Link <https://egedalkommune.whereby.com/egedal-sundhedscenter>

<https://egedalkommune.whereby.com/egedal-sundhedscenter>2

**Tid:** Se tidspunkter på næste side

**Undervisere:** Diætist, sygeplejersker og fysioterapeuter

**Afbud: Det er meget vigtigt for vores planlægning, at du melder afbud, hvis du er forhindret i at deltage.** Ring på tlf. 7259 6799 eller, SMS 72597403.

Husk at oplyse dit fulde navn og fødselsdato.

**Link:** <https://egedalkommune.whereby.com/egedal-sundhedscenter>

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ugedag2020 | Tidspunkt | Tema | Link:  |
| Torsdag7. maj | 13.30-14.0014.00-15.00 | **Ved problemer ring på tlf.nr: 72596733*** **Hvad ønsker jeg at forandre for at få det bedre?**
* **Hvad kan gøre forandringen svær?**
* **Hvad kan motivere mig til at holde forandringen vedlige?**
 | <https://egedalkommune.whereby.com/egedal-sundhedscenter>2 |
| Tirsdag12. maj | 8.00-9.30 | **Ved problemer ring på tlf.nr: 72596733*** **Viden om hjertesygdomme**

**Link til undervisningsmateriale:** [**https://boccawired.ipapercms.dk/hjerteforeningen/hjertebogen/hjertebogendecember2015web/?page=1**](https://boccawired.ipapercms.dk/hjerteforeningen/hjertebogen/hjertebogendecember2015web/?page=1)**Tlf. ved tekniske problemer: 72596778** | <https://egedalkommune.whereby.com/egedal-sundhedscenter> |
| Tirsdag26. maj | 8.00-9.30 | * **Hjertesund kost - en teoretisk gennemgang**
 | <https://egedalkommune.whereby.com/egedal-sundhedscenter> |
| Tirsdag2. juni | 8.00-9.30 | * **Hjertesund kost - praktisk madlavning**

**Link til undervisningsmateriale:** [**https://hjerteforeningen.dk/forebyggelse/kost/sunde-indkoebsvaner/faa-de-rigtige-varer-i-indkoebsvognen/**](https://hjerteforeningen.dk/forebyggelse/kost/sunde-indkoebsvaner/faa-de-rigtige-varer-i-indkoebsvognen/) | <https://egedalkommune.whereby.com/egedal-sundhedscenter> |
| Torsdag11. juni | 14.00-15.00 | * **Tanker og følelser omkring min sygdom.**
* **Støtte og reaktioner fra familie/venner**
 | <https://egedalkommune.whereby.com/egedal-sundhedscenter>2 |
| Tirsdag16. juni | 8.00-9.00 | * **Hvorfor er det vigtigt at træne, når man har hjertesygdom?**
 | <https://egedalkommune.whereby.com/egedal-sundhedscenter> |
| Torsdag25. juni | 14.00-15.00 | * **Hvad skal jeg helt konkret gøre fremadrettet?**
* **Hvordan kan jeg fastholde mine forandringsønsker fremover?**
* **Information om Egedals lokale Hjerte-, Lunge- og Diabetesforening**
 | <https://egedalkommune.whereby.com/egedal-sundhedscenter>2 |

**Gruppeopfølgning efter endt undervisningsforløb:**

Onsdag den 7. oktober 2020 kl. 09.00-11.00 (3 mdr. møde) <https://egedalkommune.whereby.com/egedal-sundhedscenter>2

 Onsdag den 6. januar 2021 kl. 09.00-11.00 (6 mdr. møde) <https://egedalkommune.whereby.com/egedal-sundhedscenter>2