



Hvad koster det?

Tilbuddet er gratis.

Hvor er det?

Livsstilssamtaler: Eksercerpladsen 3A, 1. sal,
4100 Ringsted.

Træning og undervisning : Knud Lavard Centret,
Eksercerpladsen 1, 4100 Ringsted.

Hvornår er det?

Der kører et hold efterår og et hold forår, og man
tilmeldes efter "Først til mølle"- princippet.

Tilbuddet foregår på hverdage i dagtimerne

Indeholder tilbuddet transport?

Nej, du skal være selvtransporterende

Hvor kan jeg læse mere :

Du kan læse mere inde på kommunens hjemme-
side www.ringsted.dk under borger, sundhed, tilbud
til borgerne og På Vej.

På Vej - til et sundere dig

Et 12 måneders tilbud til borgere med
Hjertekarsygdom, KOL, Type 2-diabetes,
Muskel- og skeletsygdom eller Kræft



På Vej, er et tilbud til dig der har en af følgende diagnoser:

- Hjertekarsygdom
- KOL
- Type 2-diabetes
- Muskel- og skeletsygdom
- Kræft

Formålet med tilbuddet er at :

- Du mindsker risikoen for følgesygdomme.
- Du mindsker risikoen for genindlæggelser.
- Du lærer hvordan du kan passe godt på dig selv.
- Du får et sammenhængende forløb, der hjælper dig til at ændre livsstil, og opstille mål.

Vores forventninger til dig er at:

- Du er motiveret for at ændre dine vaner.
- Du er motiveret for at deltage i hele forløbet.
- Du deltager aktivt til fordel for dig selv og dine medkursister.
- Du sætter dig realistiske mål i samråd med personalet.

Tilbuddet indeholder:

- Livsstilssamtale ved start og efter 3, 6 og 12 måneder.
- 12 ugers træning og undervisning to gange ugentligt.
- Netværksgruppe.
- Diagnoserådgivning.

Hvordan kommer jeg i gang ?

- Du henvises via egen læge.
- Du kontakter fysioterapeuten eller livsstilssygeplejersken for at aftale tid til 1. samtale.
- Du medbringer henvisningen ved 1. samtale.

Fysioterapeut Henriette Leth
Tlf: 2278 4791

Livsstilssygeplejerske Susanne K. Larsen
Tlf: 2276 2690