



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED

Har du en hjertesygdom?

Få råd og vejledning til en bedre hverdag med en
hjertesygdom



I Sundhedscentret har vi en række tilbud til dig, der har en hjertesygdom.

Vi har en hjertekoordinator, der er sygeplejerske, som kan informere og vejlede dig om de tilbud, vi har, og som passer til dig før, under og efter dit behandlingsforløb med en hjertesygdom.

For at finde det rette tilbud til dig har du mulighed for at få en samtale med hjertekoordinatoren. Du er velkommen til at tage en pårørende med til samtalen.

Hjertekoordinatoren samarbejder med sygehuse, praktiserende læger, patientforeninger og kollegaer i kommunen.

Holdtræning

Vi tilbyder træning, som er til dig, der har behov for genoptræning eller har svært ved at komme i gang med motion på grund af din hjertesygdom. Vi træner 2 gange om ugen i 1 time.

Hjerte-café

I tilknytning til træning er der 1 gang om ugen Hjerte-café. Vi snakker fx om måltider, kolesterol, motion, medicin, job, søvn. Her kan deltagerne dele deres erfaringer, og der kan også været et oplæg fra en sundhedsfaglig person.

Kom og kvit

Vi tilbyder et rygestopforløb, hvor du kan blive røgfri i dit tempo. Det er et gruppeforløb, hvor vi blandt andet arbejder med din motivation for at blive røgfri. Hvis et gruppeforløb ikke passer dig, er der også mulighed for personlig vejledning.

Kostvejledning

Et tilbud til dig, hvor du får vejledning i, hvordan du kan sammensætte din mad i forhold til din sygdom, samt hvis du ønsker at tabe dig, øge vægten eller undgå vægttab.

Vil du vide mere eller tilmelde dig?

Du kan kontakte Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02 eller skrive en mail til sundhedforalle@roskilde.dk

Husk at skrive dit telefonnummer, så vi kan ringe tilbage til dig.

Du kan også læse mere på roskilde.dk/hjerte

Sundhedscentret

Rådhusbuen 1

4000 Roskilde

Telefon: 46 31 77 02

Email:

sundhedforalle@roskilde.dk

Tilbuddene er gratis. Du skal være over 16 år og bo i Roskilde Kommune for at kunne deltage.

Læs mere om vores tilbud på roskilde.dk/sundhed



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED