

## Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven

Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund  
Telefon 39 98 88 30  
www.sundhedigentofte.dk  
E-mail forebyggelsesafd.th@gentofte.dk

Du kan sende sikker mail til os via e-Boks:  
I e-Boks under 'Vælg modtager' vælger du Gentofte Kommune.  
Under 'Emne' skriver du: Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven.

Leder af Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven  
Bente Dieckmann  
Telefon 39 98 88 20

Forebyggelseskonsulenterne  
Henriette Schannong, telefon 39 98 88 21  
Anette Stech, telefon 39 98 88 22  
Træffes mandag, onsdag og fredag klokken 8.30-10.00

Forebyggelseskonsulent  
Rikke Marie Baun  
Telefon 40 12 92 72

Motionskonsulent  
Mikael Bellesso Noes  
Telefon 39 98 88 23

Forebyggelseskonsulent  
Elsebeth Schmith  
Telefon 39 98 88 25

Sundhedskonsulent  
Mette Dylander  
Telefon 39 98 88 32

September 2018



GENTOFTE KOMMUNE

TRANEHAVENS FOREBYGGELSESADFDELING

# Sundhedstilbud



GENTOFTE KOMMUNE



### Forebyggende hjemmebesøg

Er du 65 år eller derover, er du velkommen til at kontakte os, hvis du ønsker en samtale.

Samtalen tager udgangspunkt i dit behov og din livssituation. Det kan være en samtale om hverdagen, trivsel, netværk, sundhed, bolig, aktiviteter og interesser. For mere information kan du kontakte forebyggelseskonsulenterne Henriette Schannong eller Anette Stech (se bagsiden).

### Sundhed for Seniorer

Sundhed for Seniorer-programmet tilbyder en lang række sundhedsfremmende og forebyggende aktiviteter, blandt andet motion, kulturelle klubber, undervisning og foredrag. Se i øvrigt [www.sundhedigentofte.dk](http://www.sundhedigentofte.dk).

For mere information kan du kontakte Forebyggelsesafdelingen (se bagsiden).

### Motionsvejledning

Ønsker du at komme i gang med motion, men er i tvivl om, hvilken motionsform der passer til dig? Eller er du i tvivl om, hvordan du kommer i gang? Så har du mulighed for at få gode råd og inspiration gennem vejledning om-

kring de mange motionstilbud i kommunen og personlig vejledning tilpasset netop din situation.

For mere information kan du kontakte motionskonsulent Mikael Bellesso Noes (se bagsiden).

### Forebyggende samtaleforløb om alkohol

Tilbuddet kan anvendes anonymt og henvender sig til dig, som føler, at alkohol fylder meget i hverdagen.

Under samtalerne tages der afsæt i de emner, som du ønsker at tale om med fokus på at belyse og ændre din alkoholadfærd.

For mere information kan du kontakte forebyggelseskonsulent Rikke Marie Baun (se bagsiden).

### Patientuddannelser

I Forebyggelsesafdelingen tilbyder vi fire Lær At Tackle-kurser:

- Hverdagen som pårørende
- Angst og depression
- Kronisk sygdom
- Kroniske smerter

Underviserne er to instruktører som kender til ovennævnte problemstillinger. Instruktørerne har gennemført et særligt uddannelsesforløb.

Et kursus forløber over seks eller syv uger med en ugentlig mødegang a 2½ time. For mere information kan du kontakte forebyggelseskonsulent Elsebeth Schmith (se bagsiden).  
Se også [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info).

### Kom & Kvit

Kom & Kvit er et fleksibelt rygestopprogram til dig, der har lyst til at kvitte smørgerne.

Tilbuddet er gratis til alle borgere i Gentofte Kommune over 18 år. Det foregår på Tranehaven torsdage klokken 16.00-17.30 bortset fra helligdage.

For mere information kan du kontakte forebyggelseskonsulent Rikke Marie Baun (se bagsiden).

### Nedenstående tilbud kræver en henvisning fra din læge.

### Tilbud til dig med type 2-diabetes

Forløbsprogrammet er en fælles indsats mellem hospital, praktiserende læge og kommune for dig med type 2-diabetes. Via forløbsprogrammet får du viden om din sygdom og redskaber til at gøre hverdagen lettere ved hjælp af:

- Erfaringsudveksling
- Kostvejledning ved diætist

- Fysisk aktivitet og motionsvejledning
- Sygdomsspecifik undervisning
- Rygestop.

Du aftaler med din læge, hvilke mål du har og dermed, hvilke tilbud der vil være relevante for dig.

For mere information kan du kontakte forebyggelseskonsulent Elsebeth Schmith (se bagsiden).

### Sundhedscoaching

Sundhedscoaching er et tilbud til dig, der er svært overvægtig og gerne vil ændre livsstil. Forløbet kan vare op til et år, og du tilbydes hjælp til sund kost og motion, fokus på din livsstil, ændring af usunde vaner og fastholdelse af nye vaner.

Du skal være over 18 år og bosiddende i Gentofte Kommune. Det kræver henvisning fra egen læge. For at profitere af tilbuddet er det vigtigt, at du er motiveret og engageret i at ændre livsstil.

For mere information kan du kontakte sundhedskonsulent Mette Dylander (se bagsiden).