



Oversigt over sundhedstilbud i Ishøj Kommune

Oversigten er fortrinsvist en guide til medarbejdere som er i kontakt med borgere i Ishøj Kommune. Den indeholder beskrivelser af de forskellige sundhedstilbud som kommunen varetager på tværs af områder, og kan dermed også bruges af praktiserende læger til at vejlede borgere og henvise dem rettelig.

01-02-2019



Oversigt over sundhedstilbud

For borgere bosiddende i Ishøj kommune findes forskellige kommunale sundhedstilbud, som er beskrevet i det følgende. Alle tilbud er gratis med mindre andet er anført.

Indhold

1. Akut sygepleje	4
2. Alkohol- & Misbrugsbehandling	4
2.1 Alkohol.....	4
2.1.1 Novavi.....	4
2.1.2 Projekt GIV	4
2.2 Misbrug	5
2.2.1 Anonym Rådgivning	5
2.2.2 Anonym stofmisbrugsbehandling	5
3. Demens	6
3.1 Demenskoordinator.....	6
3.2 Demenscafé.....	6
3.3 Pårørendegruppe	6
4. Familie, Børn & Unge	7
4.1 ADHD & Autisme.....	7
4.1.1 De Utrolige År	7
4.1.2 Vejledning i kommunikative strategier	7
4.2 Angst.....	7
4.2.1 Angstgrupperne Cool Kids og Chilled.....	7
4.3 Graviditet & Barsel	8
4.3.1 Graviditetsbesøg	8
4.3.2 Individuel rygestopvejledning til gravide	8
4.3.4 Mødregupper	8
4.3.5 Ung Mødregruppe	8
4.3.6 Åben Amme Rådgivning.....	8
4.4 Kost & Træning for børn.....	9
4.4.1 Fysio- og ergoterapeutisk bistand til børn og unge	9
4.4.2 Karate for børn med bevægelseshandicap	9
4.4.3 Tip – Tab – Tynde: Tilbud til forældre med overvægtige småbørn	9
4.5 Rådgivning	9
4.5.1 Familievejledning til familier med ny-diagnosticerede børn.....	9
4.5.2 Tegn Til Tale (T.T.T).....	9
4.5.3 Ungerådgivningen	10
5. Forløbsprogrammer	10
5.1 Diabetes	10



6.1.1 Forløbsprogram for Diabetes 2.....	10
5.1.2 Kostvejledning ved type 2 diabetes	10
5.1.3 Golf & Diabetes	10
5.2 Hjerter-kar	11
5.2.1 Forløbsprogram for hjerter-kar.....	11
5.2.2 Kostvejledning ved hjerter-kar sygdom.....	11
5.3 KOL.....	11
5.3.1 Forløbsprogram for KOL.....	11
5.3.2 Kostvejledning ved KOL	11
5.4 Kræft	11
5.4.1 Forløbsprogram for kræft.....	11
5.4.2 Kostvejledning ved kræft	12
5.5 Lænde-ryg.....	12
5.5.1 Forløbsprogram for lænde-ryg.....	12
6. Helbred & Træning	13
6.1 Genoptræning	13
6.1.1 Genoptræning efter tab af færdigheder	13
6.1.2 Vedligeholdende træning.....	13
6.2 Hæs eller svigtende stemme.....	13
6.3 Kost – Ernæringsterapi til småtspisende.....	14
6.4 Rygning.....	14
6.5 Træning.....	14
6.5.1 Pensionist- og Handicapsvømning	14
6.5.2 Varmtvandsbassintræning.....	14
7. Hjerneskadekoordinator	15
8. Psykisk krisehjælp	15
8.1 Akuttelefonen	15

1. Akut sygepleje

Borgere med en akut sygdom der ikke kræver hospitalsindlæggelse kan modtage akut sygepleje. Det kan f.eks. være terminale borgere, borgere med behov for ernæringsterapi, borgere med faldetendens, borgere med behov for hjemmedialysebehandling samt nyligt udskevne patienter. Den akutte hjælp kan være med til at forebygge og begrænse behandlingskrævende hospitalsindlæggelse. Der ydes akut sygepleje hele døgnet i borgerens eget hjem, men i særlige situationer er der mulighed for at benytte kommunens døgnpladser. Forløbet er individuelt, og afhænger af borgerens behov. Det kan f.eks. bestå af hjælp til medicinbehandling, hjælp til væsketerapi, sårbehandling, pleje i forbindelse med vejtrækningsproblemer, skiftning og pleje af stomi/kateder, psykisk pleje og omsorg samt vejledning og rådgivning i forhold til sundhedsfremmende tiltag eller ved nyopdaget sygdom.

For at modtage akut sygepleje, skal følgende betingelser være opfyldt: en læge har vurderet, at plejen kan varetages forsvarligt i hjemmet; de fornødne ordinationer er på plads; og FMK er opdateret. Tilbuddet kræver henvisning, som sendes via lokationsnummer **5790000159123**.



2. Alkohol- & Misbrugsbehandling

2.1 Alkohol

2.1.1 Novavi

Tilbud til borgere der har brug for at komme i behandling for alkoholmisbrug samt pårørende til disse. Alkoholbehandlingen foregår ambulant, og kan bl.a. bestå af: ambulant abstinensbehandling, medicinsk supplerende behandling og individuelle samtaler med læge/alkoholbehandler. Pårørende har også mulighed for at henvende sig til Novavi for at få rådgivning, og alkoholbehandlingen skal sættes i gang senest 14 dage efter henvendelse. Ishøj kommune samarbejder med Novavi om tilbuddet, og der kræves ikke henvisning.

Novavi Glostrup
Kontakt: tlf.: 39 45 55 00

2.1.2 Projekt GIV

ProjektGIV er et tilbud rettet mod børn og unge imellem 8-24 år, som kommer fra familier med stof-, pille- eller alkoholproblemer. Desuden tilbydes der materiale til lærere, pædagoger og andet fagpersonale, for hvem det derved bliver nemmere at opfange og agere på signaler fra børnene. De specielle forløb er hhv. gruppe- og individorienteret. Gruppesamtalerne består af 10 mødegange af 2 timers varighed og foregår i børnegruppen (8-12årige), teenagegruppen (13-17årige) og ungegruppen (18-24årige). Derudover er det muligt at få individuelle samtaler med en socialrådgiver, psykolog eller kropsterapeut afhængig af behov. Tilbuddet kræver ikke henvisning.

ProjektGIV
Kontakt: tlf. 20 55 08 55 eller e-mail mail@projektGIV.dk. Man kan også henvende sig på egne eller andres vegne via hjemmesiden www.projektgiv.dk.



2.2 Misbrug

2.2.1 Anonym Rådgivning

Ishøj og Vallensbæks borgere tilbydes adgang til gratis anonym rådgivning. Dette er med henblik på at imødekomme borgere med misbrug af rusmidler, pårørende samt fagpersoners behov for rådgivning omkring såvel konkrete øjeblikkelige vanskeligheder, som øvrige misbrugsrelaterede udfordringer.

Ydelsen indbefatter som udgangspunkt 3-5 anonyme rådgivningssamtaler, hvor en fagperson tilbyder rådsøgeren hjælp til afklaring af den givne problemstilling, at opstille løsningsforslag og handlemuligheder, samt at yde oplysning om øvrige relevante tilbud.

Et anonymt rådgivningsforløb vil typisk være tilstrækkeligt til at afdække et eventuelt misbrugsbehandlingsbehov, i hvilket tilfælde borgeren vil blive tilbudt behandling.

Ydelsen tilbydes såvel via telefon som personligt på:

Pitstop

Kontakt: Tlf.: 20 69 28 33

2.2.2 Anonym stofmisbrugsbehandling

Tilbuddet henvender sig til borgere der er i uddannelse eller arbejde, og har et skadeligt forbrug af illegale rusmidler. Borgere der ønsker at starte i anonym behandling eller at høre med om de pågældende tilbud, kan kontakte kommunens behandlingstilbud Pitstop. Man har ret til at få behandling og være i gang med et forløb inden 14 dage fra henvendelsesdatoen. Behandlingen varer imellem 6-9 mdr. afhængig af behov og kontekst, og kan f.eks. omfatte afrusning, familiebehandling, udredning ved psykiater, samtaleforløb o. lign. Derfor udføres behandlingen med relevante samarbejdspartnere, f.eks. Jobcenter, psykiatrien, og/eller en mentor.

Novavi's tilbud ligger i Lyngby og Hvidovre for borgere over 25, mens unge under 25 også har mulighed for at vælge et specielt tilbud placeret i København. Pårørende har

også mulighed for at kontakte Pitstop og modtage rådgivende samtaler.

For unge under 25: Tilbuddet gælder unge over 18 år efter en faglig vurdering. Forløbet består primært af gruppeorienteret behandling suppleret med individuelle samtaler med en misbrugsbehandler. I behandlingen er der fokus på den unges egne ønsker for forandring og udviklingsmuligheder. De unge screenes for psykiske problemstillinger og der udredes efter behov. Medicinsk behandling kan også inkorporeres i forhold til udredninger af psykiatriske diagnoser. Udgifter til dette kan dækkes af Pitstop i op til fire uger.

Pitstop

Kontakt: tlf. 20 69 28 33 eller e-mail:

pitstop@ishoj.dk.



3. Demens

3.1 Demenskoordinator

Borgere med hukommelsesbesvær, demens eller demenslignende tilstande og deres pårørende kan få viden, råd og vejledning samt støtte til at håndtere et liv med en demenssygdom. Demenskoordinatoren tilbyder besøg i eget hjem efter behov. Samtidig kan der etableres kontakt via telefon eller e-mail efter behov.

Demenskoordinatoren kan tilbyde: Rådgivning og hjælp til udredning for demens, støtte til borgere med demens og de nærmeste pårørende, orientering om aktiviteter og samvær samt aflastningstilbud og daghjem, vejledning om boligvalg. Tilbuddet kræver ikke henvisning.

Center for Voksne & Velfærd
Kontakt: Demenskoordinator tlf. 23 28 59 94

Alternativt kan man også henvende sig til Demenslinien (Alzheimerforeningen) på tlf. 58 50 58 50.

3.2 Demenscafé

Samværscafé for borgere med demens, hukommelsesvanskeligheder og deres pårørende. Demenscaféen lægger vægt på socialt samvær i trygge omgivelser. Der vælges som regel et tema for eftermiddagen efter deltagernes interesser, hvor demenskoordinatoren vil være til stede. Tilbuddet kræver ikke henvisning.

Center for Voksne & Velfærd
Kontakt: Demenskoordinator tlf. 23 28 59 94

3.3 Pårørendegruppe

Pårørendegruppen er for borgere der er pårørende til en person med en demenssygdom, og som har behov for støtte i hverdagen. Foruden at give råd og vejledning, er formålene med gruppen at skabe et frirum for de pårørende og et netværk blandt andre i samme situation. Tilbuddet kræver ikke henvisning. For mødetider se kommunens hjemmeside.

Center for Voksne & Velfærd
Kontakt: Demenskoordinatoren på tlf. 23 28 59 94





4. Familie, Børn & Unge

4.1 ADHD & Autisme

4.1.1 De Utrolige År

Forældrekurset, 'De utrolige år', tilbydes forældre som har børn med handicap inden for ADHD og autisme. Formålet er at give forældre redskaber til at håndtere det at have et eller flere børn med ADHD og/eller autisme. Tilbuddet er både et forebyggende og behandlende tilbud med fokus på hvordan man håndterer og reflekterer over barnets udfordringer, samt at lære barnet at håndtere diverse problemer der kan opstå i hverdagen. Desuden gives der konkrete metoder til konfliktløsning og kommunikation, og erfaringsudveksling anerkendes som en vigtig del af kurset. Tilbuddet strækker sig over 16 uger, og der starter nye kurser op 2 gange om året. Forældrekurset er et gruppeforløb, med ca. 6 forældrepar pr. hold. Der er tale om et intensivt forløb og imellem møderne er der hjemmeopgaver.

Center for Børn & Forebyggelse
Kontakt: Støtte- og ressourcepædagog på tlf. 20 71 53 22 *eller*
Psykolog på tlf. 29 49 87 93

4.1.2 Vejledning i kommunikative strategier

Tilbuddet udbydes til forældre med børn der for nyligt er blevet diagnosticeret med autisme- og/eller ADHD-problematikker. Formålet er at give vejledning og redskaber til at styrke barnets kommunikative og sproglige udvikling. Forløbet består af 2-4 vejledningsbesøg hvor en tale-/hørekonsulent vil gennemgå metoder for udvikling af færdigheder i forskellige former for kommunikation, f.eks. visuel eller sprogligt. Der lægges vægt på at de metoder som anvendes bliver brugt både i hjemmet samt i barnets institution/skole.

Center for Børn & Forebyggelse
Kontakt: Tale-/hørekonsulenterne tlf. 29 49 87 72 og tlf. 29 49 87 88

4.2 Angst

4.2.1 Angstgrupperne Cool Kids og Chilled

Cool Kids og Chilled er to forløb for børn og unge med angstproblematikker og deres forældre. Mens Cool Kids er henvendt til børn i alderen 6-12 år, er Chilled rettet mod unge i alderen 13-18 år. Formålet er at forebygge at angsten bliver en alvorlig hindring for barnets udvikling og trivsel. Mere konkret gøres dette igennem at give en forståelse for hvordan angst virker, samt ved at give brugbare strategier til at tackle den. Gradvis eksponering er vigtig for at overkomme angsten, men der tages hensyn til den enkelte og det sker kun i samarbejde mellem fagpersonen, barnet/den unge og forældrene. Forløbene strækker sig over 10 gruppesessioner, hvor 6 børn og deres forældre deltager. Der afholdes individuelle samtaler før hver gruppesession.

Center for Børn & Forebyggelse
Kontakt:
Cool Kids psykologer – tlf. 29 49 87 80 og 20 91 28 86, eller konsulenten på tlf. 40 16 31 22.
Chilled psykologer – tlf. 29 49 87 89 eller tlf. 29 49 87 84





4.3 Graviditet & Barsel

4.3.1 Graviditetsbesøg

Alle kommende forældre der enten venter deres første barn eller tidligere har oplevet en svær graviditet eller efter-fødselsforløb, har mulighed for at få et besøg af sundhedsplejersken inden de føder. Her kan de lære deres sundhedsplejerske at kende og drøfte spørgsmål, forventninger eller problemer, som de gerne vil have afklaret inden fødslen. Samtidig vil sundhedsplejersken kunne give information omkring forskellige tilbud til børnefamilier i kommunen. Sundhedsplejersken kommer på et hjemmebesøg af en times varighed, og besøget skal helst ligge mellem 20. og 28. graviditetsuge.

Center for Børn & Forebyggelse

Kontakt:

Henvendelse til egen jordmoder for at få en folder om tilbuddet *eller*

Sundhedsplejen på tlf.: 43 57 76 01

(hverdage mellem 12 – 13)

4.3.2 Individuel rygestopvejledning til gravide

Som et forsøg i 2019 tilbydes individuel rygestopvejledning til gravide borgere. Tilbuddet evalueres ved årets slutning for at vurdere om det skal være et permanent tilbud i 2020. Forløbet består af seks vejledninger, hver på én times varighed. Til individuel vejledning kan der være op til tre deltagere, hvor deltagerens eventuelle partner også kan deltage. Tilmelding til et rygestopkursus eller individuel rygestopvejledning til gravide kan ske på apoteket, hos Ishøj Kommune eller ved kontakt til Stoplinjen. De specifikke mødedatoer oplyses ved tilmelding.

Frekvensen af vejledninger planlægges i en dialog mellem Ishøj kommune og apoteket. Der kan maksimalt afholdes to vejledningsforløb i 2019.

Kontakt: Stoplinjen tlf. 80 31 31 31

4.3.4 Mødregupper

Mødregupper er et tilbud til nybagte mødre med (spæd)børn i samme alder. Gruppen sammensættes af sundhedsplejen. Mødregupperne afholdes i Sundhedscenteret, hvor gruppen mødes 3 gange med 2 sundhedsplejersker. Derefter er det muligt at forsætte gruppen alene. Hver mødegang er der et tema, som tager udgangspunkt i deltagerens ønsker. Det kan f.eks. være: Hvordan kan jeg lege med mit lille barn? Det nyfødte barns sprog og signaler, søvn og vaner. Hvordan er det at blive en ny familie? Mad til det lille barn og dets familie. Borgeren skal henvises af en sundhedsplejerske.

Center for Børn & Forebyggelse

Kontakt: Sundhedsfaglig leder

tlf. 43 57 76 01

4.3.5 Ung Mødregruppe

Ung Mødregruppe er et tilbud til unge gravide og mødre mellem 16 – 25 år. Gruppen giver mulighed for at møde andre unge mødre mellem 16-25 år. Ung Mødregruppe giver mulighed for at skabe et netværk med andre unge som er i samme situation, samt at diskutere ny viden om børn. Generelt vil gruppen fordybe sig i netop de emner og problematikker som optager deltagerne. Det er muligt at starte i gruppen allerede i graviditeten og deltage frem til barselsorloven slutter. Mødergruppen mødes en gang om ugen og der vil ofte være et udvalgt emne på programmet. To sundhedsplejersker deltager på alle møder.

Center for Børn & Forebyggelse

Kontakt: sundhedsplejerskerne på tlf. 51 23 13 83 *eller* 51 23 13 82.

4.3.6 Åben Amme Rådgivning

Der er mulighed for at få rådgivning omkring amning hver mandag kl. 9.30 – 10.30 i Sundhedscenterets mødelokale.



4.4 Kost & Træning for børn

4.4.1 Fysio- og ergoterapeutisk bistand til børn og unge

Børn og unge i alderen 0-18 år tilbydes bistand til fysio- og ergoterapi hvis de har motoriske vanskeligheder eller er motorisk handicappet. Tilbuddet om fysio- og ergoterapeutisk bistand består af forskellige tilbud om undersøgelse, rådgivning/vejledning og træning/behandling. Dette afhænger af barnets/den unges behov og funktionsniveau.

Udover kommunens tilbud om træning og behandling af børn og unge med fysiske handicap, har man som forældre mulighed for at få tilbudt vederlagsfri fysioterapi, som egen læge kan henvise til. Ordningen fungerer således, at man i løbet af et år kan få 20 gange fysioterapi hos en fysioterapeut, som man som forældre selv vælger. Der gøres dog opmærksom på, at hvis man både søger fysioterapi hos egen læge som vederlagsfri fysioterapi og hos kommunen som vedligeholdende fysioterapi, vil kommunen tage stilling til, om den vederlagsfri fysioterapi er dækkende for barnets/den unges behov. Man kan således ikke automatisk forvente, at man kan få fysioterapi via både egen læge og via kommunen

Kontakt (uden henvisning): tlf. 51 64 99 94.

4.4.2 Karate for børn med bevægelseshandicap

Tilbuddet fokuserer på at inkludere børn med særlige behov på ordinære motionshold for at skabe gode oplevelser i fritids- og idrætslivet. Det er opstartet som et samarbejde mellem Ishøj kommune og Budo Sportskarate Ishøj.

Center for Kultur & Fritid
Kontakt: 42 36 33 00

4.4.3 Tip – Tab – Tynde: Tilbud til forældre med overvægtige småbørn

Et tilbud med træning og kostvejledning til overvægtige børn fra 0-6 klasse og deres familier. Tilbuddet henvender sig til familier som gerne vil ændre kost og motionsvaner, så både børn og forældre får en sundere

livsstil. Tilbuddet er et samlet forløb som typisk løber over to år og består af: individuel rådgivning hos sundhedsplejersken, gratis madlavningsaftner for hele familien, gratis svømning to gange ugentligt samt et kortere gruppeforløb. Samarbejdet starter ofte med en sundhedssamtale på skolen, men det er også muligt at henvende sig direkte hos Tip Tap Tynde.

Center for Børn & Forebyggelse
Kontakt sundhedsplejerskerne
tlf.: 24 49 35 75 eller 51 32 76 91 eller
29 41 35 16

4.5 Rådgivning

4.5.1 Familievejledning til familier med ny-diagnosticerede børn

Familier med børn mellem 0-18 år kan tilbydes vejledning hvis et barn for nyligt er blevet diagnosticeret med en betydelig og varig fysisk eller psykisk funktionsnedsætning. Vejledningen finder sted i hjemmet, og er en helhedsorienteret introducerende rådgivning der har til formål at øge forældrenes kendskab til relevante offentlige tilbud og muligheder. Vejledningen skal finde sted inden for tre måneder, da den kan ses som en form for 'brobygning' mellem kommunen og familien. Henvisning er påkrævet og kan gives af StraXen i Center for Børn & Forebyggelse.

StraXen, Center for Børn & Forebyggelse
Kontakt: tlf. 43 57 75 78

4.5.2 Tegn Til Tale (T.T.T)

Tegn Til Tale er en kommunikationsform, der anvendes som supplement til talt sprog overfor hørende børn, som har vanskeligheder med at forstå eller udtrykke sig alene ved hjælp af talesprog. 'Tegn Til Tale (T.T.T) – individuelle forløb' er et introduktionskursus for forældre, pårørende og barnets netværk. Der lægges specielt vægt på praktiske øvelser, pædagogik og visuel kommunikation. Forløbet varer 4x2½ time og bliver tilrettelagt med den specifikke kursusholder.



Center for Børn & Forebyggelse
Kontakt: tale-/hørekonsulenter tlf. 26 29 34 32
eller 29 49 87 86

4.5.3 Ungerådgivningen

Ungerådgivningen er et tilbud til unge i alderen 15 – 25 år, som har et ønske om at snakke med en psykolog. Det er muligt at få op til 3 rådgivende samtaler og temaerne kan være mange, f.eks. skilsmisse hos forældre, konflikter derhjemme, tristhed, ensomhed eller mobning. Den unge bestemmer, hvad der skal tales om. Der er mulighed for anonymitet.

Center for Børn & Forebyggelse
Kontakt: psykologer tlf. 29 49 87 80 eller
Tlf. 22 14 52 21

5. Forløbsprogrammer

5.1 Diabetes

6.1.1 Forløbsprogram for Diabetes 2

Borgere med diabetes 2 kan deltage på forløbsprogrammet for diabetes. Formålet er at sikre borgerne får mere viden om diabetes 2 og livsstilsændringer, så personen derefter kan træffe et godt valg for hvordan man vil leve med sygdommen fremover.

Ændringerne kan være med til at øge livskvaliteten og samtidig fungere som forebyggelse for andre potentielle komplikationer. Inden forløbs start bliver man indkaldt til en forsamling. Selve diabetesholdet omfatter: Kostvejledning ved autoriseret diætist, sygdomsspecifik undervisning ved sygeplejerske samt træningsvejledning.

Holdundervisning består af 5 gange á 2,5 timers varighed. Tilbuddet er en del af forløbsprogrammerne, og kræver en henvisning som kan sendes via lokationsnummer **5790000159123**.

Center for Voksne & Velfærd
Kontakt: Sundhedskonsulent tlf. 93 57 77 27

5.1.2 Kostvejledning ved type 2 diabetes

Tilbuddet består af vejledning ved klinisk diætist for borgere med type 2 diabetes, og fungerer som et godt supplement til anden sideløbende behandling. Læs mere om samspillet mellem kost og diabetes på: <http://www.diabetes.dk/diabetes-2/mad-og-fysisk-aktivitet/mad-i-hverdag>. Tilbuddet kræver ikke henvisning.

Center for Voksne & Velfærd
Kontakt: sundhedskonsulent
tlf. 43 57 77 27

5.1.3 Golf & Diabetes

Ishøj Golf Klub samarbejder med Ishøj Kommune og Diabetesforeningen om et gratis begynderforløb til alle diabetikere samt deres pårørende i en hel måned. Her vil al nødvendigt udstyr blive gjort tilgængeligt for deltagere. Der er mulighed for at få en bid (diabetes-venlig) mad og kaffe/the efter golftræningen. Fokus er på bevægelse som



en del af hverdagen og muligheden for at skabe venskaber. I 2019 vil der blive afholdt to forløb ultimo marts og ultimo maj.

Center for Kultur & Fritid
Kontakt: tlf.: 43 57 71 15

5.2 Hjerte-kar

5.2.1 Forløbsprogram for hjerte-kar

Hjerteholdet henvender sig til borgere med iskæmisk hjertesygdom, hjertesvigt og hjerteklapsygdom, som har brug for træning og sygdomsspecifik undervisning. Ishøj kommune samarbejder med Albertslund kommune om forløbsprogrammet for hjerte-kar som foregår i Albertslund Sundhedshus. Formålene er at tilbyde træning og sygdomsspecifik undervisning, samt at øge borgernes handlekompetence med henblik på livsstilsændringer der kan reducere risikoen for tilbagefald.

Forløbet indeholder: Kostvejledning ved diætist, sygdomsspecifik undervisning ved sygeplejerske, samt træningsvejledning ved fysioterapeut. Samtidig er der mulighed for erfaringsudveksling og sparring. Der er træning 2x1 time i 12 uger. Undervisningen består af 4 gange 2 timer. Som forløbsprogram kræver tilbuddet en henvisning der kan sendes via lokationsnummer **5790000159123**.

Center for Voksne & Velfærd
Kontakt: Sundhedskonsulent tlf. 43 57 77 27

5.2.2 Kostvejledning ved hjerte-kar sygdom

Da mad er en vigtig faktor i behandling og forebyggelse af hjertesygdomme, tilbydes kostvejledning ved klinisk diætist for borgere med hjerte-kar sygdom. Tilbuddet kræver ikke henvisning.

Center for Voksne & Velfærd
Kontakt: Sundhedskonsulent tlf. 43 57 77 27

5.3 KOL

5.3.1 Forløbsprogram for KOL

Forløbsprogrammet for KOL er til borgere med diagnosen KOL, som ønsker at øge deres kendskab til sygdommen og få hjælp til at komme i gang med motion. Formålet med tilbuddet er at give hjælp og vejledning til at håndtere sygdommen. Undervisningen varetages af en sygeplejerske og fysioterapeut. Undervisningen dækker emner relateret til anatomi, fysiologi og sygdomslære, kost- og motionsanbefalinger, samt giver praktiske værktøjer, f.eks. til vejtrækning. Desuden tilbydes borgeren at deltage på styrketræningshold. Holdundervisningen består af 5 undervisningsgange på 1,5 time og træningsholdet af 20 træningsgange på 45 min. Tilbuddet er en del af et forløbsprogram og kræver henvisning, som kan sendes via lokationsnummer: **5790000159123**.

Center for Voksne & Velfærd
Kontakt: Sundhedskonsulent tlf. 43 57 77 27

5.3.2 Kostvejledning ved KOL

Tilbuddet omfatter vejledning ved klinisk diætist til borgere med KOL og kræver ikke henvisning.

Center for Voksne & Velfærd
Kontakt: Sundhedskonsulent tlf. 43 57 77 27

5.4 Kræft

5.4.1 Forløbsprogram for kræft

Platformen for kræft er et forløb for borgere over 18 år, der har kræft eller tidligere har været ramt af kræft. Forløbet tager udgangspunkt i de udfordringer og reaktioner som en kræftsygdom kan give. Formålet er at støtte borgere og pårørende i at håndtere livet under og efter en kræftsygdom. Forløb der strækker sig over 7 gange á 3 timers varighed. Undervisningen er en vekslen mellem dialog og erfaring, hvor følgende temaer berøres: Kost og madlavning, sociale og arbejdsmæssige problemstillinger, psykiske reaktioner og kroppens fysiske reaktioner. Undervisningen varetages af en



sygeplejerske, men der vil være tilknyttet en psykolog, sagsbehandler, fysioterapeut, kok og en diætist undervejs i forløbet. Forløbsprogrammet kræver henvisning som kan sendes via lokationsnummer **5790000159123**.

Center for Voksne & Velfærd
Kontakt: Sundhedskonsulent tlf. 43 57 77 27

5.4.2 Kostvejledning ved kræft

Tilbuddet omfatter vejledning ved klinisk diætist for borgere med kræftsygdomme, da kosten spiller en stor betydning for at opretholde både livskvalitet og normalvægt. For yderligere information om samspillet mellem kost og kræft se <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/det-kan-du-selv-goere/kost-patienter/>. Tilbuddet kræver ikke henvisning.

Center for Voksne & Velfærd
Kontakt: Sundhedskonsulent tlf. 43 57 77 27

5.5 Lænde-ryg

5.5.1 Forløbsprogram for lænde-ryg

Formålet med forløbsprogrammet for lænde-ryg er at forebygge at borgere fra 18 år udvikler varige rygproblemer. Forløbet giver borgerne strategier i forhold til at håndtere deres rygproblematik samt handlekompetencer til at mestre et aktivt arbejds- og hverdagsliv. Kun borgere med nyopstået lændeproblematik kan deltage. Det er bl.a.: Borgere med uspecifikke eller degenerative lændesmerter, som efter 2-4 uger har det uændret eller værre med stor risiko for et langvarigt forløb; borgere med nerverodspåvirkning, som efter 4 uger er i bedring, men har behov for rehabilitering; samt borgere der efter afslutning af forløb i regionalt rygklinik har behov for kommunal rehabilitering.

Forløbet består af en indledende samtale og undersøgelse 1-2 gange á 1 time. Desuden tilbydes holdtræning op til 8 uger, 2 x 60 min ugentligt samt holdundervisning 3 moduler á 1½ time. Individuel træning kan erstatte holdtræningen, hvis terapeuten vurderer, at

borgeren ikke kan profitere af det. Tilbuddet er en del af et forløbsprogram og kræver henvisning fra læge eller speciallæge. Henvisningen kan sendes via lokationsnummer **5790000159123**



6. Helbred & Træning

6.1 Genoptræning

Genoptræning finder sted på enten Træningscenter Syd eller Nord.

Træningscenter Syd: Ishøj Boulevard 2a, 2635 Ishøj. Tlf.: 21 32 29 79

Træningscenter Nord: Løkkekrogen 3, 2526 Vallensbæk. Tlf.: 51 53 12 91

6.1.1 Genoptræning efter tab af færdigheder

Man kan ansøge om tilbud til genoptræning for borgere der har oplevet tab af færdigheder f.eks. som følge af sygdom, der ikke har krævet kontakt med hospital.

Ansøgningen kan hentes via kommunens hjemmeside, og sende til Center for Voksne & Velfærd. Genoptræningen er et målrettet, tidsafgrænset forløb som bliver tilpasset alt efter behov. Genoptræning kan foregå individuelt, på hold, i borgerens eget hjem eller som træning i bassin. På både hold- og bassintræning efterstræbes det at sammensætte grupper med ensartede problematikker. Her vil individorienterede øvelser inkorporeres for at tilpasse træningen til deltageres niveau. Individuel træning kan både foregå hjemme eller i et træningscenter, alt efter behov. Det typiske forløb vil bestå af træning hos en fysioterapeut og/eller en ergoterapeut samt selvtræning efter vejledning.

6.1.2 Vedligeholdende træning

Formålet med vedligeholdende træning er, at borgeren kan vedligeholde de færdigheder, personen allerede har, eller forhale tabet af færdigheder. Vedligeholdende træning tilbydes hvis borgeren ikke selv er i stand til at vedligeholde sine færdigheder, og hvis der ikke er andre former for træning der kan vedligeholde færdighederne.

Den vedligeholdende træning er målrettet borgere, som har fysiske eller psykiske problemstillinger eller særlige sociale problemer. For at blive taget i betragtning til forløbet, skal der indsendes en ansøgning til Træning & Rehabilitering. Dette kan gøres både fysisk og via kommunens hjemmeside.

Center for Voksne & Velfærd

Kontakt: tlf. 43 57 75 75

6.2 Hæs eller svigtende stemme

Hæs eller svigtende stemme kan forekomme, men problemet forsvinder ofte igen, når f.eks. forkølelsen er ovre. Hos nogle er stemmen (altid) hæs og kan forsvinde helt i perioder. En læge, foniater eller øre-næse-halslæge kan afgøre, om dette skyldes sygdom eller en belastning af stemmen.

Bistanden til personer med hæs eller svigtende stemme består af forskellige tilbud om vurdering, rådgivning/vejledning og træningsøvelser med det formål at udvikle færdigheder til korrekt stemmebrug. Der lægges vægt på, at den vejledning som gives, kan anvendes til træning i hjemmet. Forløbene tilbydes kun, hvis der er en lægelig vurdering af årsagen til den hæse stemme.

Kontakt Center for Børn og Forebyggelse
Tale-høre-konsulent tlf. 20 91 93 55 *eller*
Leder af tale-høre-konsulenterne
tlf. 29 49 87 87



6.3 Kost – Ernæringsterapi til småtspisende

Tilbuddet gælder borgere med utilsigtet væggtab, et ønske om vægtvedligeholdelse i forbindelse med sygdom, småtspisende borgere og borgere i rehabiliterings- og genoptræningsforløb; f.eks. efter sygdom og/eller kirurgisk indgreb. Tilbuddet består af individuel vejledning ved klinisk diætist om kost, sygdom og vægtøgning. For at modtage rådgivning kan man få en henvisning via egen læge, eller selv tage kontakt til sundhedskonsulenterne.

Center for Voksne & Velfærd
Kontakt: Sundhedskonsulenterne
tlf. 43 57 77 27 eller 24 23 16 47

6.4 Rygning

Rygeafvænning henvender sig til borgere, der gerne vil have hjælp til at stoppe med at ryge. Der kan gives tilskud til nikotinprodukter på op til 900 kr. På kurset gives der værktøjer til at komme igennem rygestopet og der er mulighed for at dele erfaringer løbende. Selve kurset kan indeholde emner såsom kost- og motionsvaner, helbredsfordele, samt håndtering af rygetrang og afhængighed. Undervisningen foretages af en uddannet rygestopvejleder. Der tilbydes løbende kurser i grupper, som består af 6 mødegange á 2 timers varighed, fordelt over 6 uger. Man kan forvente et fælles rygestop inden tredje mødegang. Tilbuddet kræver ikke henvisning. Tilmelding kan ske på apoteket, Ishøj Kommune eller via Stoplinien. Desuden findes der ressourcer til unge som ønsker at vide mere om rygning eller blive røgfri på www.xhale.dk og Kræftens Bekæmpelses hjemmeside.

Der er oprettet et nyt rygestopforløb til gravide rygere (se punkt 4.3.2)

Stoplinien
Kontakt: tlf. 80 31 31 31

6.5 Træning

6.5.1 Pensionist- og Handicapsvømning

Der er svømning for henholdsvis pensionister og handicappede med undervisning en gang om ugen. Både pensionist- og handicapsvømningen foregår i varmtvandsbassin. Undervisningen er gratis, dog skal der betales et mindre indgangsbeløb.

Center for Voksne og Velfærd / Center for Kultur og fritid

Kontakt:
Folkepensionist- og handicapsvømning
tlf. 61 93 62 69 eller via e-mail: cvv@ishoj.dk

Førtidspensionistsvømning tlf. 22 26 92 85
eller via e-mail: kultur@ishoj.dk

6.5.2 Varmtvandsbassintræning

Tilbuddet er for inaktive borgere med forskellige udfordringer, f.eks. lidelse i bevægelsesapparat eller kronisk sygdom. Formålet er at hjælpe borgere med at tage valg som understøtter en sund og aktiv livsstil. Ved at deltage i forløbet opnår borgerne viden om motion og aktiviteter som kan foretages i varmtvandsbassin og andre lokale holdaktiviteter. Dermed øges bevidstheden om at opretholde gode motionsvaner i forhold til livskvalitet og evt. sygdomstilstand. Henvisning sker primært via jobcenteret.

Førtidspensionister tilbydes også at deltage i svømmehallens holdaktiviteter i varmtvandsbassinet.

Tilbuddet finder sted i Ishøj Svømmehal.

Center for Kultur & Fritid
Kontakt: tlf. 43 57 71 15



7. Hjerneskadekoordinator

Kommunens hjerneskadekoordinator er uddannet ergoterapeut og har viden om, hvordan der skabes de bedst mulige forløb for borgere med hjerneskode.

Hjerneskadekoordinatoren yder støtte og rådgivning til borgere mellem 18 og 65 år, der har fået en erhvervet hjerneskode.

Hjerneskadekoordinatoren bidrager til en sammenhængende og helhedsorienteret indsats for borgen og personens familie, og fungerer som tovholder på borgerens forløb i kommunen.

Center for Voksne & Velfærd
Kontakt: Hjerneskadekoordinator
tlf.: 43 57 75 40

8. Psykisk krisehjælp

8.1 Akuttelefonen

Akuttelefonen er et tilbud til borgere i Ishøj, Vallensbæk, Albertslund, Brøndby, Hvidovre, Glostrup, Tårnby og Dragør Kommuner, der har behov for psykisk krisehjælp i aften- og nattetimerne. Angst, magtesløshed, sorg og tristhed kan opstå på alle tider af døgnet.

Telefonen er bemandet af personale fra Kløverengen i Ishøj, som er vant til at yde psykisk krisehjælp. Opkald til akuttelefonen er ikke anonyme, idet der for at hjælpe borgeren, vurderes om der er behov for en opfølgende indsats. Pårørende har også mulighed for at ringe ind på akuttelefonen.

Kontakt Akuttelefonen på tlf.: 25 25 04 00
(alle dage kl. 23.00 – 7.00)

