

# OSTEOPOROSE

---

Rehabilitering i Jammerbugt Kommune



## Osteoporoserehabilitering

Osteoporoserehabilitering er et tilbud til dig, der er motiveret for aktivt at ville gøre noget for din sundhed og din kroniske sygdom.

Gennem osteoporoserehabilitering vil du få hjælp til at mestre din sygdom og få viden og indsigt i det at have osteoporose. Rehabiliteringen foregår på hold og sammen med andre, der har osteoporose.

## Forløb

Du vil komme til en individuel samtale med en fysioterapeut, hvor det endelige forløb tilrettelægges.

Forløbet består af undervisning på hold og fysisk træning på hold (dog tilpasset dine behov).

Træningen foregår hhv. i Sundhedshuset i Brovst og på Træningscenter Pandrup.

Rehabiliteringsteamet består af sygeplejerske, fysioterapeut og kostvejleder.

Tilbuddet foregår i dagtimerne og strækker sig over 6 uger, med træning to gange om ugen og undervisning én gang om ugen.

## Hvem kan deltage?

Tilbuddet henvender sig til dig, der har osteoporose.

Du skal henvises af din egen læge.

Det er en forudsætning, at du er motiveret og kan træne sammen med andre.

Undervisningen omfatter bl.a.:

- Hvad er osteoporose?
- Osteoporose og fysisk aktivitet
- Medicin
- Hvad skal du spise?
- Dagligdags aktiviteter og osteoporose

En vigtig del af det at få et godt liv med osteoporose er den fysiske træning.

Det er vigtigt, at du fra starten begynder at tænke på, hvordan du vil fortsætte den gode vane, du kommer i gang med i løbet af den tid, du træner hos os.

# Yderligere information

## **Lisbeth Aasholm Staun**

Fysioterapeut

Tlf. 41 91 17 10

## **Tina Schrøder**

Fysioterapeut

Tlf. 72 57 90 53

## **Sundhed og Bevægelse**

Sygehusvej 6

9460 Brovst

Opdateret juni 2023



JAMMERBUGT  
KOMMUNE