

# FOLKESUNDHED AARHUS

Folkesundhed Aarhus er en del af Aarhus Kommune, og vi tilbyder gratis sundhedstilbud til alle voksne, der bor i Aarhus kommune.

Vi har et mål om at hjælpe aarhusianerne til mere sundhed og trivsel i hverdagen. Vi tror på dine evner til at ændre vaner, og vi vejleder og støtter dig hele vejen mod et selvstændigt hverdagsliv.

Vores forløb og vejledning tilpasses dine individuelle ønsker og behov. Vores team af sundhedsprofessionelle har viden, der virker og inden for mange forskellige fagområder.

Vi har fokus på at bygge bro og samarbejde med det øvrige samfund om løsninger, hvor du kan fastholde dine sunde vaner, når du afslutter et forløb hos os.

Ondt i ryggen

Psykologtilbud til pårørende

Kræft

Stress

Læs om alle

sundhedstilbud i

Folkesundhed Aarhus'

fem afdelinger

Type 2-diabetes

Ryge- og nikotinstopforløb

Gravid & Sund

Sammen om mad og bevægelse

Alkohol

Depression

Pårørende til en demensramt

Motion i vand 60+

Forebyggende hjemmebesøg

Rådgivning og viden om demens

Fysisk og kognitiv træning for demensramte

Vejledning til en godt seniorliv

Hjerte- eller karsygdom

Ændre kost- og motionsvaner

Ryge- og nikotinstopforløb

Kræft

## I vores **afdeling på MarselisborgCentret** finder du følgende sundhedstilbud:

- **Ondt i ryggen:** et træningsforløb, der tilpasses dig med langvarige smerter i lænderyggen.
- **Psykologtilbud til pårørende:** et tilbud til dig, der er pårørende til mennesker med langvarig eller alvorlig fysisk sygdom.
- **Kræft:** forskellige typer af forløb for dig, der enten har eller har haft kræft, og som gerne vil øge dit velbefindende.
- **KOL:** et gruppeforløb med sideløbende bevægelse og fysisk træning for dig, der lever med KOL, og som gerne vil have støtte til at arbejde med de udfordringer, du møder i hverdagen.
- **Kroniske smerter:** et forløb hvor du lærer om aktiv smertehåndtering for at kunne leve et godt og aktivt liv med kroniske smerter.
- **Hjerte- eller karsygdom:** et gruppeforløb for dig, der har hjertesygdom, og som gerne vil finde en balance i din hverdag. Forløbet kan kombineres af undervisning og fysisk træning samt samtaler.
- **Type 2-diabetes:** et gruppeforløb med sideløbende bevægelse og fysisk træning for dig, der har type 2-diabetes, og som gerne vil have støtte i at leve med sygdommen.
- **Kontinensklinikken:** vejledning, udredning, behandling og træning for dig, der har problemer med at holde på urin/afføring.
- **Stomiklinikken:** vejledning i produktvalg i forhold til din stomi, så lækage og/eller hudproblemer afhjælpes.



## I vores **afdeling i FrydenlundHUSET** finder du følgende sundhedstilbud:

- **Ryge- og nikotinstopforløb:** forskellige typer af individuelle og gruppebaserede forløb for dig, der ønsker at blive røg- eller nikotinfri.
- **Sammen om mad og bevægelse:** forskellige mad- og bevægelsesfællesskaber for dig mellem 18-60 år, der for en periode har ledig tid i dagtimerne på hverdage.
- **Alkohol:** forskellige forløb for dig, der er nysgerrig på at ændre dine alkoholvaner, eller er pårørende til én, som drikker for meget.
- **Depression:** et gruppeforløb for dig, der har tegn på en let til moderat depression, som gerne vil have hjælp til at komme videre.
- **Stress:** et gruppeforløb for dig, der føler dig stresset og gerne vil have hjælp til at håndtere det.
- **Gravid & Sund:** et forløb der består af både viden og bevægelse, og hvor du får redskaber og inspiration til en sundere livsstil. Det er for dig, der er gravid, bor i Aarhus kommune og før graviditet havde et BMI  $\geq 27$ , er uden for arbejdsmarkedet eller er fysisk eller psykisk belastet af graviditeten.
- **Motion i Vand 60+:** skånsom styrke- og konditionstræning i vand for dig, der er +60 år.
- **Forebyggende hjemmebesøg:** en fortrolig samtale i dit hjem om de ting, der er vigtige for dig for at bevare et godt seniorliv. Besøget tilbydes dig, der er fyldt 65 år.
- **FRi - Angstgrupper for unge:** et gruppeforløb for dig, der er mellem 15-25 år og oplever at angst hæmmer eller påvirker dig i din dagligdag.
- **Ungeindsatsen:** for dig, der arbejder på fx en ungdomsuddannelse, og som vil have rådgivning i og inspiration til at forbedre unges sundhed og trivsel.
- **Brobygning:** for dig, der har været i et forløb hos Folkesundhed Aarhus eller andre dele af Sundhed og Omsorg, og som har brug for en hånd til at finde et passende tilbud i foreningslivet eller i det øvrige samfund, hvor du kan fastholde din sundhed.



I vores **afdeling i Globus1** finder du sundhedstilbud på både arabisk, tyrkisk, somalisk og persisk til dig, der har:

- **type 2-diabetes**
- **hjerter- eller karsygdom**
- **KOL**
- **ondt i lænderyggen**

eller som ønsker at

- **stoppe med at ryge eller bruge røgfrie nikotinprodukter**
- **ændre dine kost- og motionsvaner**

Vi tilbyder også brede, sundhedsfremmende indsatser, hvor vi har fokus på familier og aktiviteter i naturen. Derudover har vi fremskudte sundhedsindsatser i samarbejde med de boligsociale helhedsplaner i Viby Syd og Bispehaven.

Vi samarbejder om sundhed, beskæftigelse og fællesskaber i Gellerup og Vejlbj Vest.



**DemensHjørnet** er et hus for alle aarhusianere, som gerne vil vide mere om demens.

Har du demens, venter du på udredning for demens, er du pårørende eller har du spørgsmål om sygdommen? Så kontakt os eller kig ind hos DemensHjørnet, hvor demensfaglige rådgivere og psykologer står klar til at rådgive, vejlede og støtte. I huset finder du også træningsforløb for dig med demens i tidlig fase eller med MCI.

Vi kan hjælpe dig, hvis du:

- Ønsker rådgivning og viden om demens.
- Gerne vil træne og er under udredning for demens, har en demensdiagnose (i tidlig fase) eller en MCI-diagnose. Vi tilbyder både fysisk og kognitiv træning.
- Er pårørende til en person med demens eller MCI og har brug for støtte og vejledning til at håndtere din rolle.



**Folkestedet og Værkstedet** er medborgerhuse for aarhusianerne, der gerne vil have et aktivt, spændende og varieret liv med fokus på aktiviteter på tværs af interesser, alder og baggrund. Her kan du fx være med til fællesspisning, dyrke dine interesser og opleve udstillinger, koncerter og markeder.

Vi har som mål at:

- Skabe rammerne for udfoldelse af foreningsaktiviteter af sundhedsfremmende og forebyggende karakter.
- Give aarhusianerne mulighed for at skabe oplevelser for sig selv - og for andre. Kort og godt: livsglæde og fællesskab.
- Synliggøre og fremme den frivillige indsats i Aarhus.

Vi har også særlige sundhedsindsatser er for dig, der er:

- førtidspensionist eller fleksjobber, og som gerne vil mødes med ligesindede i rummelige interessefællesskaber. Se mere hos Værdibørsen.
- på vej på pension og søger vejledning til at komme godt i gang med seniorlivet.
- på udkig efter andre mænd at dele dine interesser med. Kig fx forbi Værkstedet.



For mere info eller tilmelding besøg:

 [www.folkesundhedaarhus.dk](http://www.folkesundhedaarhus.dk)

eller kontakt os på:

 87 13 40 35

(hverdage kl. 9 - 12 - torsdag 9.30 - 12.30)

 [folkesundhed@mso.aarhus.dk](mailto:folkesundhed@mso.aarhus.dk)



AARHUS KOMMUNE

**Folkesundhed**

Folkesundhed Aarhus

