

FOLKESUNDHED AARHUS



Folkesundhed Aarhus er en del af Aarhus
Kommune, og vi tilbyder
gratis sundhedstilbud til alle aarhusianere.

Motion og bevægelse

- **Gravid & Sund:** et forløb med 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 ≥ 27 , er uden for arbejdsmarkedet eller er fysisk/psykisk belastet af graviditeten.
- **Motion i Vand 60+:** skånsom styrke- og konditionstræning i vand for dig, der er +60 år.
- **Varmtvandsbassinet Møllestien:** træning i varmt vand for dig, der har behov for skånsom træning.

Sundheds- og livsstilsvaner

- **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 er uden for arbejdsmarkedet.
- **Alkohol:** forskellige forløb for dig, der er nysgerrig på at ændre dine alkoholvaner.
- **Ligevægt:** et vægtneutralt forløb for dig med stor kropsstørrelse og kronisk sygdom tæt på hverdagen.

Sygdom og gener

- **Ondt i ryggen:** et træningsforløb, der tilpasses dig med langvarige smerter i lænderyggen
- **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.
- **Åreforkalkning i benene:** et gruppeforløb for dig med åreforkalkning i benene, der består af både træning og informationsmøder.
- **Osteoporose/knogleskørhed:** informationsmøde for dig med osteoporose (uden brud/sammenfald på rygsøjlen).’
- **Forebyg fald:** forskellige tilbud, der kan hjælpe dig med at forebygge fald, bl.a. træning, vejledning og oplæg.

Sygdom og gener

- **Kontinensklínikken:** vejledning, udredning, behandling og træning for dig, der har problemer med at holde på urin/afføring.
- **Stomiklínikken:** vejledning i produktvalg i forhold til din stomi, så lækage og/eller hudproblemer afhjælpes.

Nogen at tale med

- **Psykologsamtaler til ældre:** samtaler i dit hjem for dig, der er over 65 år og oplever mistrivsel, og opfylder de kriterier, du kan læse på www.folkesundhedaarhus.dk/psykologsamtaler.
- **Depression:** et gruppeforløb for dig, der viser tegn på en let til moderat depression, som gerne vil have hjælp til at komme videre. Vi har også et forløb for unge voksne (18-30 år).
- **Stress:** et gruppeforløb for dig, der føler dig stresset og gerne vil have hjælp til at håndtere det.
- **Psykologtilbud til pårørende:** vi tilbyder forskellige psykologtilbud til dig, der er pårørende. Læs mere på vores hjemmeside eller kontakt os.
- **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.
- **Åben og Rolig for Unge:** et gruppeforløb for dig mellem 15 og 25 år, som oplever, at du er presset og stresset i din hverdag og gerne vil have mere ro og overskud.

Demens og MCI

Har du demens eller MCI, 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.

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.
- Har behov for støtte til demensudredningen, og er socialt udsat eller har et sårbart netværk.

Folkestedet og Værkstedet

Besøg vores medborgerhuse, Folkestedet og Værkstedet, hvor du finder forskellige aktiviteter på tværs af interesser, alder og baggrund. Her kan du fx være med til fællesspisning, dyrke dine interesser, arbejde med metal, træ og glas samt opleve udstillinger og koncerter.

Vi har også særlige sundhedsindsatser for dig, der er førtidspensionist eller fleksjobber, er i den modne livsfase og søger fællesskab med andre eller på udkig efter andre mænd at dele dine interesser med.

Forløb med sprogstøtte

I vores afdeling i Globus1 tilbyder vi 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**

Herudover har vi en række tilbud til beboerne i boligområdet Gellerup og Toveshøj, blandt andet mor-barn træning for mødre på barsel, udeaktiviteter for mænd og cykelkurser.

Bor du i Bispehaven, Viby eller Vejlby Vest, så kan du møde en af vores sundhedsmedarbejdere lokalt i det boligsocialehus.

Brobygning

Vi har fokus på, at du kan fastholde dine sunde vaner også efter, at du har afsluttet dit forløb hos os.

Derfor tilbyder vi støtte fra en brobygger, hvis du har været i et forløb hos Folkesundhed Aarhus eller andre dele af Sundhed og Omsorg. Brobyggeren kan hjælpe dig med at finde et passende tilbud i foreningslivet eller i det øvrige samfund, hvor du kan fastholde din sundhed.

Det digitale sundhedscenter

I app'en Mit Liv - Min Sundhed kan du tilgå forskellige gratis, digitale sundhedsforløb. Du kan tilgå forløbet lige, når det passer dig og du kan tage det i det tempo, du ønsker.

Du kan vælge mellem følgende digitale sundhedsforløb:

- Sunde vaner
- Rygestop
- Lev livet med KOL
- Lev livet med diabetes
- Lev livet med hjertesygdom


Forløbene indeholder videoer, podcasts og øvelser med inspiration og vejledning til fx vaneændringer, trivsel i hverdagen, sundere madvaner og at finde motivation til at bevæge sig.

Download app'en på Google Play eller App Store.

For mere info eller tilmelding besøg:

 www.folkesundhedaarhus.dk

eller kontakt os på:

 **87 13 40 35**

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

 folkesundhed@mso.aarhus.dk



**AARHUS
KOMMUNE**

Folkesundhed 
Folkesundhed Aarhus