

# Behandlingstilbud til patienter med osteoporose

Har du osteoporose og vil du gerne vide mere om hvordan du lever så godt som mulig med osteoporose? Så har du mulighed for at deltage i et forløb bestående af 3 indlæggelser á 4 døgns varighed med ca. 3 måneders interval; dvs. 12 døgn afviklet over ca. 1/2 år.

## Formål:

Formålet med behandlingen på Livsstilscentret er at den enkelte patient øger livskvaliteten og forbedrer sundhedsadfærden. Behandlingen sigter imod at den enkelte skaber større overensstemmelse mellem, hvad den enkelte gerne vil - og reelt gør.

## Hvordan foregår det?

Behandlingen foregår på hold, hvor alle patienter har osteoporose. Netop samværret med ligestillede er vigtigt, da det giver mulighed for at udveksle erfaringer med andre, der også har erfaringer i at leve med osteoporose. Der er ca. 18 patienter/raske ledsagere på hvert hold.

## Behandlingen består af undervisning og praktisk træning i flg. emner:

- Trivsel: Hvordan lever man bedst muligt med osteoporose? Hvordan håndteres kroniske smerter, og hvordan tackles stress? Hvordan forandrer man livsstil og hvordan fastholder man de ønskede forandringer?
- Sundhedsfremme: Hvad sker der, når man har osteoporose? Hvordan forebygger man yderlig forværring og hvordan behandles osteoporose medicinsk? Hvilken betydning har rygestop?
- Ernæring: Hvordan sammensættes en sund og varieret kost? Hvordan sikres at man får den mængde calcium, som knoglerne har brug for? Hvordan får man D-vitamin nok, og hvilken betydning har kaffe og alkohol?
- Fysisk aktivitet: Hvilken betydning har det at man er fysisk aktiv, og hvordan kan bevægelse virke smertelindrende?
- Ergonomi: Hvordan indrettes hjem og arbejdsplads mest hensigtsmæssigt? Hvordan forflytter man ting uden at løfte for meget?
- Forebyggelse af faldulykker: Hvordan forhindres fald med evt. brud til følge? Hvilken betydning har hoftebeskyttere, syn, belysning, løse tæpper og svimmelhed?

## Hvad forudsætter det at deltage?

- Det er vigtigt, at du selv er motiveret, parat til forandring og ønsker at bruge din indflydelse/viden til at forbedre din livskvalitet. Dit udbytte afhænger af din indsats.
- Du skal have lyst til at indgå i holdundervisning.
- Livsstilscentret er et byggeri i 3 etager uden elevator; dvs. du skal kunne gå på trapper flere gange om dagen.
- Du skal på alle måder under hele forløbet kunne klare dig uden hjælp fra andre personer.

## Din ægtefælle/samlever kan også komme med

Ægtefælle eller samlever er velkommen til at deltage under hele indlæggelsesforløbet, så I kan støtte hinanden i at gennemføre de forandringer, I ønsker i Jeres hverdag.

## Hvordan kommer man med?

For at deltage kræver det en henvisning fra praktiserende læge, sygehuslæge eller speciallæge.

**Hvis du ønsker yderligere oplysninger, eller vil aftale et uforpligtende besøg, er du velkommen til at kontakte Livsstilscentret, tlf. 79 59 13 25.**