



GULDBORGSUND

GULDBORGSUND KOMMUNE  
SUNDHED OG ARBEJDSMILJØ  
PARKVEJ 37  
4800 NYKØBING F  
TLF. 5473 1000  
WWW.GULDBORGSUND.DK

September 2011 JLUND



GULDBORGSUND

# MAD OG HJERTE KAR SYGDOM

- ER DU KLAR TIL FORANDRING?



## **TILBUDET TAGER UDGANGSPUNKT I, HVILKE KOSTVANER DU SYNES SKAL ÆNDRES.**

### **HVEM KAN HENVISES TIL TILBUDET?**

For at kunne deltage i forløbet skal du henvises af din læge eller fra sygehuset. De vil vurdere, om du er i målgruppen for tilbuddet.

Du kan komme i betragtning hvis du har en kronisk hjertesygdom, og har *særligt svært* ved at tackle det at spise hjertesundt.

### **MÅSKE OPLEVER DU**

- At du ikke tror på, at det at ændre kostvaner kan lykkes for dig.
- At du har prøvet at ændre kostvaner mange gange, men at det har været svært at fastholde dem.
- At det er svært at gennemskue, hvad der er godt og mindre godt at vælge i supermarkedet.
- At det er vanskeligt at overføre hjertevenlige kost anbefalinger til mad hjemme i køkkenet.

### **FORMÅL MED TILBUDET**

Formålet med tilbuddet er:

- At du ved hjælp af vejledning fra diætist og andre deltagere, får hjælp til selvhjælp til at ændre uhensigtsmæssige kostvaner.
- At du finder ud af, hvordan du vil spise, så dit fedtindhold i blodet nedsættes.
- At du møder personer i samme situation som dig selv. Du får dermed mulighed for at blive inspireret af andres erfaringer i forhold til det at ændre kostvaner.

### **SÅDAN FOREGÅR FORLØBET**

Forløbet starter med en indledende, individuel samtale. Til samtalen afklarer du i samarbejde med diætisten, hvad du gerne vil have ud af forløbet.

I vil drøfte, hvordan du kan opnå det, og hvad det egentlig vil betyde for dig at ændre kostvaner. I vil sammen udarbejde en handleplan for dit forløb, som tager udgangspunkt i dine behov og ønsker.

Du vil blive indkaldt telefonisk senest 14 dage efter diætisten har modtaget henvisningen fra din læge. Her aftales tid til den indledende samtale. Samtalen varer ca. én time og foregår: Rådhuset, Parkvej 37, Nykøbing F.

Derefter vil du komme på et hold med maks. 9 andre deltagere. Tilbuddet forløber over 12 uger og vi mødes 6 gange. Det vil vare 1-1½ time per gang.

Gruppevejledningerne vil foregå på Viborgvej 4, Nykøbing F på mandage eller onsdage kl. 14.30-16.00. Du har mulighed for løbende vejledning telefonisk eller over e-mail.

### **KOSTVEJLEDNINGERNES INDHOLD**

Vejledningerne vil tage udgangspunkt i hjertesunde kost anbefalinger.

Hver vejledning vil være en veksling mellem hvad der anbefales, og hvordan du helt konkret vil nå dine mål. Hvordan kan du praktisk ændre kostvaner i hverdagen? Der vil blive lagt vægt på erfaringsudveksling i gruppen – hvad virker for én, virker måske også for en anden.

### **FORVENTNINGER TIL DIG**

Når du har sagt ja til tilbuddet forventes det, at du møder hver gang. Du skal også være motiveret for at ændre og fastholde kostændringerne og have lyst til at indgå i en gruppe sammen med andre.

Der vil blive opfølgning 2, 4 og 6 måneder efter afslutning, hvor du også skal møde. Der vil du møde den samme gruppe. Ved opfølgningerne vil vi tage udgangspunkt i, hvordan du fastholder de vaner, du allerede har ændret.

Det er gratis at deltage i tilbuddet.

### **FOR MERE INFORMATION**

Diætist Julie Lundtoft. Parkvej 37, Nykøbing F.

Tlf: 54 73 22 24

E-mail: jlund@guldborgsund.dk