

Osteoporose forløb i RSKK

Egen læge
Sygehus

Sundhedscenter Vest hjemmeside

Find information og vejledning om Osteoporose på hjemmesiden.

- Generel info om RSKK osteoporose tilbud
- Intro til app'en "Mine knogler".
- Træningssteder med og uden instruktion af fagpersonale.
- Link til osteoporoseforeningen
- Dato for næste temadag

Samtale og instruktion

Sundhedscenter Vest

v. Osteoporose-kontaktperson
Birgitte Ulriksen

- Information og undervisning
- Intro til Mine knogler - app
- Vejledning i øvelser
- Info om træningssteder
- evt. følge ud til træning
- Inkl. opfølgning 1-2 gange

Kontakt til Birgitte kræver ingen lægehenvi-
sning

Årlig Temadag "Lev Livet med Osteoporose"

Kost v. diætist
Medicin v. apoteket
Træning v. fys
Hverdagsliv v. ergo

Præsentation af træningssteder.

Træningssteder

med sundhedsfagligt personale

Instruktion, vejledning, evt. hold.

- Privat praktiserende fysioterapeuter.
- Obs. høj egenbetaling

Træningssteder

uden sundhedsfagligt personale

Selvtræning eller deltagelse på almindelige hold med instruktører, der er frivillige eller ikke har osteoporoseviden.

- Aktivitetscentre
- Foreninger
- Haller

Kontakt: Sundhedscenter Vest

Mail: Sundhedscenter.vest@rksk.dk

Tlf.: 9974 1912 på hverdage kl. 8-12

Hjemmeside: Sundhedscenter.vest@rksk.dk