

DINE UNDERVISERE



Rune Gosmer

Klinisk Ekspert i Muskuloskeletal Fysioterapi, Dip. MPT.
Specialiseret i komplekse og langvarige
smerteproblematikker.
Medindehaver af Hinnerup Fysioterapi & Træning



Ditte Pode

Smerte- og Udviklingskonsulent.
Cand. Mag. Aarhus Universitet
Specialiseret i smerte & indlæring
Cert. Mentor i Mindfulness
Underviser v/ Mindfulness- & Smertecoachuddannelsen



Theis Hermansen

Autoriseret Fysioterapeut
Certificeret Mindfulness- & Smertecoach



Maja Lave Madsen

Autoriseret Fysioterapeut
Personlig træner
Muskuloskeletal Fysioterapi (Stud. MT)

SUNDHEDSTILBUD TRÆNING & MINDFULNESS

Tilbud for borgere i Favrskov Kommune



VELKOMMEN til sundhedstilbuddet som er udarbejdet i et samarbejde mellem *Favrskov Kommune og Hinnerup Fysioterapi & Træning*. Din sagsbehandler har henvist dig til træning i klinikkens træningscenter og/eller til vores mindfulness som foregår i holdsalen.

Din primære kontaktperson i klinikken er: _____

Træning i træningscenteret

Du får dit helt eget individuelt tilrettelagte træningsprogram af en fysioterapeut, som også bliver din primære kontaktperson i klinikken og som du aftaler din træning med. Der vil, som udgangspunkt, ikke være en fysioterapeut tilgængelig i træningscenteret, men skulle du have brug for hjælp eller vejledning, skal du blot henvende dig til personalet i receptionen, så vil de sørge for, at du får en aftale med din primære fysioterapeut.

Dit træningsforløb

1. Du indkaldes til en visitationssamtale, hvor du dit individuelle træningsprogram tilpasses med din fysioterapeut.
2. Du får en opfølgningstid med din fysioterapeut og træner herefter selv i træningscenteret, hvor du er velkommen man-fre, kl.8-16.
3. En midtvejsstatus sendes til din sagsbehandler med information om forløbet går som forventet.
4. Slutevaluering til din sagsbehandler, som på baggrund heraf kan forlænge dit forløb i klinikken eller hjælpe dig videre.

Mindfulness

På Mindfulnessholdet guides du ind i dyb ro og afspænding. Samtidig træner du neurofysiologiske kredsløb i hjernen som træner dine kognitive funktioner og beroliger din nervesystem. Mindfulnessholdet er med løbende optag. Derfor varierer det hvor mange borgere der er på holdet og hvor langt den enkelte deltager er i sit forløb.

Dit mindfulnessforløb

1. Du indkaldes først til en visitationssamtale, hvor vi tester og vurderer om holdet passer til dig.
2. Holdundervisningen afholdes **Tirsdage og Torsdage kl.14-15**
3. En 6-ugers status til din sagsbehandler med information om forløbet går som forventet.
4. Slutevaluering til din sagsbehandler, som på baggrund heraf kan forlænge dit forløb i klinikken eller hjælpe dig videre.

Vi håber, at du bliver glad for at benytte dig af vores sundhedstilbud i klinikken.

Er du i tvivl om noget så henvend dig trykt til personalet så vi kan hjælpe dig.

Forskningen viser, at Mindfulness:

- Reducerer langvarige og kroniske smerter
- Mindsker stress og angst
- Øger livsglæde og velvære
- Forbedrer hukommelse og koncentration
- Mindsker depression
- Styrker selvværd og selvtillid
- Mindsker søvnbesvær
- Beroliger nervesystemet

Forskningen viser, at fysisk træning:

- Regulerer blodtryk, blodsukker og kolesterolniveau.
- Reducerer smerte og symptomer på depression
- Øger livsglæde
- Styrker led og muskler
- Bruges som en effektiv del af behandlingen af hele 26 kroniske sygdomme

VIGTIGT AT VIDE

SCAN DIT SUNDHEDSKORT VED ANKOMST I KLINIKKEN, HVER GANG.

AFBUD KAN KUN FORETAGES PÅ DAGEN VIA TLF. KLOKKEN 8-9 SAMME DAG (ELLER EFTER AFTALE MED DIN SAGBEHANDLER).

86 98 54 35

Disse to punkter er vigtige for dig, idet din registrering videresendes til kommunen hver måned og er forudsætningen for din kommunale ydelse.

Hinnerup Fysioterapi & Træning,
Pakhusvej 3, 1.sal,
8382 Hinnerup.

I Vibe Centret, lige ovenpå Imerco og vi har en stolelift til gangbesværede.

