



Fællesskab og sundhed

Dit liv – dine muligheder 2026



Halsnæs
Kommune

Halsnæs i bevægelse





Kære borger	3
Frivillighed og aktivitetstilbud – vær med!	4
Frivillighed	4
Frivilligcenter Halsnæs	4
Aktivitetshusene – Paraplyen	4
Andre fællesskaber i Halsnæs	5
Kommunale fritidstilbud og aktiviteter	6
Fritidstilbud	6
Bibliotek	7
KOL-Café	7
Foreningsoverblik	7
Sundhedstilbud	8
Få en afklarende sundhedssamtale	9
Selvhjælpskurser til dig med længerevarende sygdom, psykiske udfordringer eller til dig, der er pårørende	9
Livsstilekursus – til dig som ønsker en sundere livsstil	10
Ønsker du hjælp til rygestop?	10
Tag en forebyggende samtale om alkoholvaner	11
Hjælp til behandling af misbrug eller overforbrug	11
Rehabilitering	12
Digital understøttet fysisk træning i hjemmet	13
Digital patientuddannelse – Mit liv – min sundhed	13
Patientuddannelse til borgere med type 2-diabetes	13
Patientuddannelse til borgere med KOL	13
Tilbud til borgere med vedvarende nakke- eller rygbesvær	14
Forebyggende stresstilbud: Hverdagsliv i balance – forebyg stress	14
Patientuddannelse til borgere med hjerte-kar-sygdom	15
Kræftrehabilitering	15
Hjerneskaderehabilitering	15
Genoptræning	16
Vedligeholdelsestræning	16
Henvendelse	17
Aktivitets- og dagtilbud og aflastning af pårørende	
”Fremmøde i Aktiviteten”	18
Tilbud i Aktiviteten	20
Specialundervisning	22
Tidsfrister og lovgivning	23
Yderligere information	24

Kære borger

I Halsnæs Kommune skal alle kunne leve livet – hele livet. Både derhjemme, i den skønne natur og i de nære fællesskaber, hvor vi engagerer os i aktiviteter og mennesker omkring os.

Det gode liv kommer ikke af sig selv. Livet stiller både krav til det enkelte menneske, til lokalsamfundet og til det, som kommunen leverer.

Hvis det bliver svært for dig at klare dig selv fx på grund af sygdom, handicap eller andre udfordringer, så kan du få hjælp, når der er brug for den.

Vi har derfor udarbejdet seks hæfter, der beskriver de forskellige muligheder og tilbud, der findes i kommunen på Sundheds- og Ældreområdet.

Hæfterne beskriver også det politisk fastsatte serviceniveau i Halsnæs Kommune. Det betyder, at du og dine pårørende kan sætte jer ind i den støtte og de muligheder, der findes i kommunen, inden I tager en samtale med kommunens fagpersoner.

Du kan finde de seks hæfter på kommunens hjemmeside www.halsnaes.dk. Du kan også få et hæfte, som er trykt på papir. Spørg Hjemmeplejen, Visitationen, Plejecentret, Borgerservice og på dit aktivitetscenter eller bibliotek.

Vi håber, at du kan bruge hæfterne, og at de er en hjælp til, at du går aktivt ind i at definere det gode liv for dig.

Det handler om at leve livet – hele livet.

18. december 2025



Thue Lundgaard
Formand for Udvalget for
Ældre, Sundhed og Forebyggelse



Steffen Jensen
Borgmester



Frivillighed og aktivitetstilbud – vær med!

Stavgang, musik, kunst, bridge, biler, dans, historie, dart, ølbrygning mv. er skønt. Men måske er det allervigtigste, at man er sammen med andre.

Det kan være dejligt at være alene, men det er trist at være ensom. Og Halsnæs Kommune bugner af foreninger med aktiviteter og fællesskaber for enhver smag. Foreningerne drives af frivillige, og der er altid plads til én mere!

Du kan også selv vælge at blive frivillig i de forskellige foreninger, hvor du kan være med til at gøre en forskel for andre, og hvor din indsats vil blive værdsat.

Frivillighed

Søger du fællesskaber i Halsnæs, er Paraplyen og Frivilligcenter Halsnæs to gode indgange til et godt overblik.

Frivilligcenter Halsnæs

Frivilligcenter Halsnæs, der har til huse på Skjoldborg, er et hus, hvor alle hører hjemme. Her er fællesskaber målrettet stort set alle borgere – ældre, unge, børn, ensomme og kulturinteresserede. I huset finder du mange tilbud såsom netværksgrupper, foredrag og temaaftener, individuelle gratis samtaleforløb og økonomisk vejledning. Så har du lyst til at være frivillig, og/eller har du en særlig interesse, kan du sikkert finde andre at dele den med her.

Som forening kan I melde jer ind for et årligt beskeden beløb og få hjælp til foreningsopgaver og gratis adgang til husets faciliteter. Derudover kan I på Frivilligcenterets hjemmeside og facebook-side se nyheder, reklamere for jeres aktiviteter, og være med til at styrke samarbejdet med andre frivillige.

Hold øje med Frivilligcenterets aktiviteter på:
Facebook: <https://www.facebook.com/Frivilligcenterhalsnaes/> eller www.frivilligcenter-halsnaes.dk

Kontoret er åbent mandage, tirsdage og torsdage kl. 10-15. Selve huset og mødelokalerne har åbent alle dage.

Aktivitetshusene – Paraplyen

Paraplyen er Halsnæs Kommunes tilbud til dig, som ønsker at være sammen med andre om musik, sprog, motion, madlavning, IT og andre kreative, kulturelle og sociale aktiviteter. Aktiviteterne foregår både inde og ude i dagtimerne, sommer og vinter. Paraplyen arrangerer også foredrag, teaterture og ferierejser.

Paraplyen har to afdelinger: Paraplyen Hundested og Paraplyen Frederiksværk. Der er kun adgang til elevator i Hundested. Aktiviteterne i begge afdelinger drives af frivillige medborgere, så andre borgere kan være aktive.

Hvis du har svært ved at komme afsted til aktiviteter, fordi du mangler en at følges med, så kan Paraplyen formidle kontakt til en frivillig, der vil introducere dig til huset over nogle gange.

For at deltage i aktiviteterne skal du være medlem af Paraplyen, og du skal være 60+ år eller førtidspensionist. Du kan læse mere på Halsnæs Kommunes hjemmeside.

Paraplyen i Frederiksværk har åbent alle hverdage fra kl. 9-16.

Paraplyen i Hundested har åbent mandag til torsdag fra kl. 9-16, og fredag fra kl. 9-15.

Du skal være opmærksom på, at der er andre åbningstider i sommermånederne.



Andre fælleskaber i Halsnæs

Kulturelt Samråd er en paraplyorganisation, som mange af Halsnæs' kulturelle foreninger er medlem af. En kulturel forening kan fx have fokus på kunst, mad, foredrag, bridge eller musik. Se den lange liste på www.halsnaeskultur.dk

Ildrætsforeningerne i Halsnæs har tilbud målrettet alle aldersgrupper. På www.foreningsportalen.halsnaes.dk kan du finde en liste over idrætsforeningerne i Halsnæs. På kommunens hjemmeside kan du finde pjecen 'Bevæg dig i Halsnæs – for borgere over 60 år' om kommunens idræts-tilbud til ældre samt guiden 'Gang i kroppen – motion og bevægelse for dig over 60.'

www.oplevelshalsnaes.dk orienterer også om aktuelle kultur- og fritidstilbud året rundt.

Praktiske informationer

Tilbud

**Aktivitets-
husene –
Paraplyen**

Kontakt

Jernbanegade 2
3300 Frederiksværk
Telefon 47 72 24 22
Nørregade 61,
3390 Hundested
Telefon 47 78 53 05
www.aktivitetshuset.halsnaes.dk

**Frivilligcenter
Halsnæs**

Valseværksstræde 5A
3300 Frederiksværk
Telefon 31 33 38 89
info@frivilligcenter-halsnaes.dk
www.frivilligcenter-halsnaes.dk

Kommunale fritidstilbud og aktiviteter

Selvtræning

Er du førtidspensionist eller folkepensionist, og har du lyst til at træne selv, kan du blive selvtræner.



Ved at træne øger du din fysiske styrke og fastholder din evne til at fungere godt i hverdagen. Mange har også glæde af det sociale samvær, der opstår under træning.

Når du begynder som selvtræner, vil en fysioterapeut give dig introduktion og vejledning i brugen af de forskellige træningsredskaber, som er tilgængelige. Efter introduktionen og vejledningen kan du træne selv.

Kontaktoplysninger

Træning & Aktivitet – Telefon 30 69 61 16 mellem kl. 9.00 -12.30. Selvtræning: Pris per uge 17,00 kr.

Svømmehal

I Frederiksværk Svømmehal er der særligt åbent for pensionister hver tirsdag kl. 13-15. Du kan også deltage i Aquapunkt-træning. Priser og tider kan ses på www.halsnaes.dk



Kontaktoplysninger

Sportsvej 5C, 3300 Frederiksværk
Telefon 47 72 53 07 idraetshallerne@halsnaes.dk

Motionsstier

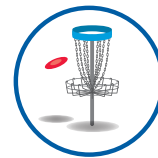
I Halsnæs findes der Hjertestier, Sundhedsspor, Halsnæsstier og Halsninoen. De forskellige stier er ganske gratis at benytte, enestående smukke, afmærkede og tilpasset forskellige niveauer.

Se mere på www.oplevelshalsnaes.dk



Discgolf

Discgolf er en sjov version af golf, hvor du kaster specialdesignede discs (frisbees) i opsatte stålkurve.



Der findes en frit tilgængelig 18-hullers discgolfbane i Halsnæs Kommune, som du gratis kan benytte. Discgolfbanen er placeret på Carlsvej i Frederiksværk. Der er discs til fri afbenyttelse i banens træningskurv. Der findes også en begrænset mængde discs på Frederiksværk Bibliotek, som du kan låne med et almindeligt lånerkort.

Krolf

Krolf er en sjov blanding af golf og kroket. Der findes tre krolfbaner i Halsnæs. Krolfbanerne er placeret på følgende steder: Friluftsscenen ved Hundested Hallen, fodboldbanen ved Hundested Hallen og i Skjoldborgparken ved Frivilligcenter Halsnæs i Frederiksværk.



Du kan gratis låne krolfudstyr i nærheden af banerne eller selv medbringe dit eget udstyr. Du kan kontakte Ældre Sagen i Hundested og Frederiksværk, hvis du vil spille eller låne udstyr.

Bibliotek

Bibliotekerne i Halsnæs Kommune tilbyder ud over udlån af bøger også andre tilbud og aktiviteter som fx gratis retshjælp, guidet fælleslæsning, foredrag og diverse kulturelle oplevelser.

KOL-Café

KOL-Café er for dig med KOL, dine pårørende og andre med interesse i KOL.

I KOL-caféen kan du møde andre med KOL. Til hvert møde bliver der holdt oplæg om et tema. Oplægsholderen er en vidensperson eller fagprofessionel på området. Eksempler på temaer, som tidligere har været taget op på KOL-caféerne:

- Udfordringer, tab og muligheder, når KOL forværres, oplæg ved en psykolog
- Når sygdommen forværres, oplæg ved en overlæge
- Sorg og KOL, oplæg ved en præst
- Ensomhed og KOL, oplæg ved en sygeplejerske
- Intimitet og KOL, oplæg ved en sexolog

Formålet med KOL-caféen er at give dig:

- Mulighed for socialt samvær med andre, som har KOL
- Mere viden om KOL
- Viden om dine muligheder i din kommune, hos din læge og på hospitalet
- Fokus på det væsentlige ved fysisk aktivitet

KOL-caféerne annonceres bl.a. i Halsnæs Avis og afholdes i et samarbejde mellem Nordsjællands Hospital, Frederikssund Kommune og Halsnæs Kommune. Møderne afholdes på skift de tre steder.

Læs mere om tilbuddet på Halsnæs Kommunes hjemmeside www.halsnaes.dk

Lokale patientforeninger og interesseorganisationer

Du kan næsten altid finde en forening, som varetager netop dine interesser. Nedenfor kan du se et udpluk af de foreninger, som har en lokalafdeling i Halsnæs eller Nordsjælland.

**Diabetesforeningen
Hillerød-Halsnæs Lokalforening**
hillerod-halsnaes@diabetes.dk

Hjerneskadeforeningen, afdeling Nordsjælland
Formand Lisbeth Holmgaard
Telefon 23 46 96 97, sydkajen@mail.dk
www.hjerneskadet.dk

Astma- og Allergi Nordsjælland
Kontaktperson: Ingelise Biering
Telefon 21 68 07 41, 2biering@mail.dk

Hjerteforeningen, Halsnæs Lokalforening
Formand Torben Jakobsen,
halsnaes@hjerteforening.dk
www.lokal.hjeretforeningen.dk/halsnaes

Gigtforeningen Halsnæs
Kontaktperson Anne-Marie Tofte
Telefon 23 49 17 06, amtofte@live.dk

Kræftens Bekæmpelse, Halsnæs Lokalforening
Formand Susan Eirfeldt, fri-seir@cancer.dk

Røde Kors
Formand John Nicolaisen
Telefon 23 90 16 13, jonnic@rodekors.dk
www.rodekors.dk/afdelinger/halsnaes

Ældre Sagen, Lokalafdeling Frederiksværk
Formand Kirsten Buch Mortensen
Telefon 20 11 30 13

Ældre Sagen, Lokalafdeling Hundested
Formand Birte Carøe
Telefon 29 16 16 68
hundested@aeldresagen-post.dk

Sundhedstilbud

I Halsnæs Kommune arbejder vi for, at sundhed bliver en naturlig del af hverdagen. Derfor har vi udviklet en række sundhedstilbud til dig, som gerne vil ændre en vane eller livsstil – fx gennem rygestop, et kursus i at håndtere psykiske udfordringer eller rådgivning om alkoholvaner.

Læs om de gode og gratis tilbud på de næste sider.



Selvhjælpskurser til dig med længerevarende sygdom, psykiske udfordringer eller til dig, der er pårørende

Hvis du ønsker at blive bedre til at håndtere langvarig sygdom, kroniske smerter, angst og depression, eller er du pårørende til en sygdomsramt, kan du deltage i et eller flere af kommunens selvhjælpskurser som fx LÆR AT TACKLE.

Få en afklarende sundhedssamtale

Halsnæs Kommune tilbyder en afklarende sundhedssamtale til dig med en kronisk sygdom, som ønsker hjælp til at forbedre din sundhed eller håndtere din sygdom.

Gennem samtalen får du vejledning og rådgivning om de tilbud, som passer til dig og dine behov. Samtalen kan munde ud i forslag til, hvad du selv kan gøre. Samtalen kan også munde ud i et individuelt tilpasset forløb, fx et rehabiliteringsforløb, som kan forbedre dit fysiske og /eller psykiske helbred.

Du kan selv henvende dig med henblik på en afklarende sundhedssamtale, men du kan også få en henvisning hos din egen læge. Hvis din læge henviser dig, kan han/hun tilknytte relevant sundhedsfaglig information til henvisningen. Denne vedlagte information kan være hensigtsmæssig, hvis du fx har KOL eller diabetes eller skal i rehabilitering.

På de følgende sider kan du læse om nogle af de tilbud, som du enten selv kan søge, eller som en afklarende sundhedssamtale kan munde ud i.

Der udbydes kurser inden for følgende områder:

- Angst og depression – både for voksne og unge mellem 15-25 år (også mulighed for online forløb)
- Hverdagen som pårørende (også mulighed for online og e-læringsforløb)
- Kroniske smerter

På kurserne får du inspiration til, hvordan du kan håndtere udfordringer og problemer i en hverdag med langvarig sygdom – både din egen og/eller dine pårørendes sygdom. Herudover får du mulighed for at sparre med andre, der står med lignende udfordringer.

Instruktørerne har som udgangspunkt selv haft sygdom tæt inde på livet og har derfor oplevet udfordringer, der kan minde om dine.

På kurset vil der være maksimalt 16 deltagere, som mødes seks til syv gange af to og en halv times varighed. Inden du kommer på kurset, skal du til en for-samtale med en af vores koordinators for at afklare, om kurset er det rigtige for dig.

Oprettelse af kurserne afhænger af, om der er tilstrækkelig tilslutning af kursister samt frivillige instruktører.

Læs mere om tilbuddet på Halsnæs Kommunes hjemmeside www.halsnaes.dk

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Afklarende sundhedssamtale til dig med kronisk sygdom	Sygeplejersken Telefon 29 63 32 39 Mandag-fredag 10-13

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Selvhjælpskurser	Sundhedskonsulent Telefon 47 78 40 00 Kurserne kræver ikke henvisning fra egen læge.

Livsstilekursus – til dig som ønsker en sundere livsstil

Ændring af livsstilevaner tager tid, og det kan være rart at blive inspireret af andre, som er i samme situation.

Vær med, når vi på Livsstilekursuset deler de gode oplevelser, erfaringer og idéer, som alle er med til at gøre vejen til en sundere livsstil nemmere.

Vi taler om aktuelle emner såsom:

- Hvordan skaber vi forandring og ændrer vores vaner?
- Hvad er sund balance og gode søvnavaner?
- Hvilken betydning har mad for din sundhed, træning og bevægelse i hverdagen?

En sundere livsstil giver større overskud i hverdagen. Vi træner i fællesskab og laver mad sammen.

Derudover er der træning tilknyttet livsstilekursuset, som har base i Hundested, men også finder sted forskellige steder i kommunen.

Forløbet består både af træning og undervisning. Du kan deltage på livsskurserne, hvis du:

- Har et BMI over 25
- Kan få en henvisning fra egen læge eller din sagsbehandler i jobcentret.
- Bor i kommunen
- Kan deltage i dagtimerne
- Kan indgå i gruppeforløb
- Kan transportere dig selv til tilbuddet

Kurset er et gruppeforløb med cirka 12 deltagere på et hold og strækker sig over fem måneder. I de første måneder er der fremmøde op til to gange ugentligt i 1-2 timer. Inden du kommer på kurset, skal du til en forsamling for at afklare om kurset, er det rigtige for dig.

Læs mere om tilbuddet på Halsnæs Kommunes hjemmeside www.halsnaes.dk

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Livsstilekursus	Klinisk diætist Telefon 47 78 40 00



Ønsker du hjælp til rygestop?

Halsnæs Kommune tilbyder gratis rygestopkurser, hvor du sammen med andre rygere mødes med en erfaren rygestoprådgiver, som selv har været ryger. I mødes syv gange over ca. tre måneder, hvor rådgiverne hjælper og støtter jer i jeres rygestop.

Er du i tvivl om, hvorvidt du er helt klar til at stoppe med at ryge, så er det helt naturligt. Sådan er der mange, der har det.

Ring til Rygestopkonsulenterne og få en snak om kurset og om din rygning. Det er også her, du tilmelder dig. Du er også velkommen til at sende en mail. Læs mere om tilbuddet på Halsnæs Kommunes hjemmeside www.halsnaes.dk.

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Hjælp til rygestop	Rygestopkonsulenterne Telefon 47 78 40 00 Halsnaes@rygestopkonsulenterne.dk

Tag en forebyggende samtale om alkoholvaner

Halsnæs Kommune tilbyder alle over 18 år en gratis og anonym samtale om alkoholvaner.

Samtalen er for dig som:

- Gør dig tanker om, hvorvidt dit alkoholforbrug er for stort
- Overvejer at ændre vaner og ønsker redskaber til det
- Ønsker mere viden om, hvordan alkohol kan påvirke din krop og dagligdag
- Ønsker at få mere kontrol over, hvor ofte/meget alkohol du drikker
- Har oplevet, at dine venner, kollegaer, nærmeste eller andre fortæller eller blot hentyder til, at du drikker for meget

Kan du nikke genkendende til et eller flere af ovenstående punkter, kan det være, at du har lyst til at tage en åben og fortrolig snak med vores sundhedskonsulent. I samtalen med sundhedskonsulenten får du hjælp, støtte og sparring til at komme i mål, med det du ønsker.

Sundhedskonsulenten kan tilbyde dig tre samtaler á 30-45 minutter og eventuel opfølgning via tre telefonsamtaler.

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Forebyggende samtale om alkoholvaner	Sundhedskonsulent Telefon 47 78 40 00

Hjælp til behandling af misbrug eller overforbrug

Halsnæs Rusmiddelcenter er et gratis tilbud til alle.

Har du behov for rådgivning eller behandling i forbindelse med dit forbrug af alkohol eller stoffer, er der flere muligheder.

Du kan møde op uden at have bestilt tid i forvejen på følgende dage: Mandag, tirsdag og torsdag: Kl. 10-12 og onsdag: Kl. 16-18.

Når du møder op, kan du få en kort, anonym rådgivningssamtale med det samme, hvis du ønsker det.

Du kan også ringe anonymt på telefon 47 93 03 29: Mandag og tirsdag: Kl. 08-12, onsdag: Kl. 16-18, torsdag og fredag: Kl. 08-12

Alle pårørende har mulighed for gratis rådgivning.

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Hjælp til rusmiddelbehandling	Halsnæs Rusmiddelcenter Hermandsgade 3 3300 Frederiksværk Telefon 47 93 03 29

Rehabilitering

Borgere i alle aldre kan få behov for rehabilitering.

Rehabilitering skal muliggøre et meningsfuldt liv med bedst mulig aktivitet og deltagelse, mestring og livskvalitet. Rehabilitering er en samarbejdsproces mellem dig, dine pårørende, professionelle og andre relevante parter, og en rehabiliteringsindsats tager udgangspunkt i dine perspektiver og din livssituation.

Sygdom kan påvirke kroppen og sindet for en tid. Rehabilitering kan være relevant for dig, hvis du har fået en sygdom som fx KOL, diabetes, kræft eller hjertekarsygdom.

Hos os kombineres patientundervisning og fysisk træning. Du undervises i din sygdom og tilbydes samtidig fysisk træning, da det som udgangspunkt har positiv virkning på din sygdom og på ens selvfølelse. Undervisning og træning foregår på hold med andre som også har samme sygdom som dig. Patientuddannelse og fysisk træning tænkes som medvirkende til ens livskvalitet. Der er meget stor forskel på, hvordan sygdom påvirker os. Derfor får du både en personlig samtale inden forløbet starter, og når forløbet er slut.

Egen læge eller hospital kan henvise dig til rehabilitering, men du kan også selv tage kontakt. Se eventuelt afsnittet om den afklarende sundheds-samtale.

Når du er blevet henvist til en given type rehabilitering, indkaldes du til en samtale med en sundhedsfaglig medarbejder i kommunen. Dine pårørende kan eventuelt deltage i dele af forløbet sammen med dig.



Digital understøttet fysisk træning i hjemmet

Hjemmetræning er til dig, der modtager praktisk hjælp og/eller personlig pleje fra en leverandør af hjemmepleje. Du kan få tilbudt 12 ugers træning med to ugentlige træningsgange i dit hjem ved en personlig 'digiRehab'-træner med sundhedsfaglig baggrund.

Træningen har forventet effekt på din fysiske formåen så du fx opnår bedre styrke og balance.

Har du et ønske om hjemmetræning kan du henvende dig til Træning & Aktivitet, som vil vurdere om tilbuddet er det rette for dig.

Digital patientuddannelse Mit liv – min sundhed

Dette er et ekstra tilbud til dig, som har type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom, varige smerter eller KOL og som ønsker at ændre vaner eller blive røgfri.

Har du ikke mulighed for at deltage på en patientuddannelse med fremmøde, kan vi tilbyde en digital patientuddannelse. Det vil sige, at du hjemmefra via din smartphone eller tablet kan få vejledning og undervisning, når det passer dig ved at hente appen 'Mit liv – min sundhed'. Du tilbydes en individuel startsamtale for at få dig godt i gang.

Den digitale patientuddannelse kan støtte dig i at ændre vaner og give dig viden om- og værktøjer til, hvordan du bedst kan leve et godt liv. I appen kan du tage et forløb, der tilpasses til dig, og det du ønsker støtte til. Du kan også bruge appen som et værktøj i hverdagen til at påminde dig om vigtige aftaler eller aktiviteter, til at føre dagbog eller til at få gode råd og tips gennem videoer, podcasts m.m.

For at deltage skal du blot have en smartphone eller en tablet med internetadgang.

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Digital patientuddannelse – mit liv – min sundhed	Forløbskoordinator/ sygeplejerske Telefon 29 41 61 49 Tirsdage kl. 8-15

Patientuddannelse til borgere med type 2-diabetes

Patientuddannelsen foregår på hold og består af oplæg, dialog og praktiske øvelser – underviserne er bl.a. diætist, fysioterapeut, sygeplejerske og læge.

Indholdet består blandt andet af:

- Hvad er diabetes?
- Hvad kan jeg spise, når jeg har diabetes?
- Hvilken betydning har motion for min diabetes?
- Hverdagslivet med diabetes

Undervisningsforløbet varer cirka fem uger og afholdes forår/efterår. Træningsforløbet strækker sig over op til 24 uger.

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Kronisk sygdom: type 2 diabetes	Forløbskoordinator / sygeplejerske Tlf. 29 41 61 49 Tirsdage kl. 8-15

Patientuddannelse til borgere med Kronisk Obstruktiv Lungelidelse (KOL)

Forløbet indledes med en afklarende samtale, hvor du med støtte fra en sundhedsfaglig medarbejder får afdækket dine behov. I finder sammen ud af, hvilke tilbud, som er de relevante for dig. Det kan fx. være, at du skal deltage på patientuddannelse og træningshold.

Patientuddannelsen foregår på hold og er fordelt på cirka fem undervisningsgange, hvor du hører om alt relevant i forhold til KOL.

Træningen er to gange om ugen i cirka otte uger.

Forløbet afsluttes med en samtale, hvor du sammen med en sundhedsprofessionel evaluerer på de mål, som du satte ved den afklarende samtale.

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Tilbud til borgere med KOL	Forløbskoordinator / Fysioterapeut. Telefon 61 24 55 27/ 30 69 6116, kiol@halsnaes.dk



Tilbud til borgere med vedvarende nakke- eller rygbesvær

Tilbuddet er til dig der er over 18 år, og som har haft ondt i nakken eller ryggen i over 12 uger.

Du skal være færdigudredt lægefagligt, før din læge kan henvise til tilbuddet.

Tilbuddet varetages af fysioterapeuter ved Træning & Aktivitet i Hundested.

Er du blevet henvist til tilbuddet, kan du forvente at blive indkaldt til en samtale, hvor det vurderes, om et rygforløb er relevant og hvilket rygforløb, der vil gavne dig bedst. Der planlægges herefter i samråd med dig, enten et individuelt forløb eller et holdforløb. For begge tilbud gælder, at der i forløbet indgår træning og vejledning i smertehåndtering og hensigtsmæssig adfærd i relation til rygsmerterne.

Hvis du ønsker det, omfatter tilbuddet også hjælp til rygestop, alkoholvejledning samt kostvejledning ved diætist (ved BMI over 25). Er du sygemeldt, kan der også etableres et samarbejde med jobcenteret.

Du kan blive henvist til forløbet via følgende: Praktiserende læge, speciallæge eller hospital.

Forløbet er gratis, men inkluderer ikke transport.

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Forløbsprogram til borgere med vedvarende nakke- eller rygbesvær.	Forløbskoordinator/ Fysioterapeut Telefon 24 78 23 85/ 30 69 61 16 msnin@halsnaes.dk

Forebyggende stresstilbud: Hverdagsliv i balance – forebyg stress

Oplever du tidlige symptomer på stress, og ønsker du støtte til at forebygge langvarig stress og sygemelding, så har du mulighed for at deltage i vores forebyggende stresstilbud 'Hverdagsliv i balance – forebyg stress'.

Tidlige symptomer på stress kan bl.a. være søvnbesvær, hoved- og mavepine, manglende energi, bekymringer, irritabilitet og manglende overblik.

Tilbuddet består af et naturterapeutisk holdbaseret forløb eller et individuelt forløb hos en stresscoach.

Du bliver visiteret af en sundhedsprofessionel medarbejder til det forløb, der vurderes at passe bedst for dig.

Det naturterapeutiske forløb strækker sig over otte gange á tre timer, og foregår ude i naturen. Det individuelle coachingforløb strækker sig over tre samtaler á 50 minutters varighed.

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Forebyggende stresstilbud: Hverdagsliv i balance – forebyg stress	Faglig koordinator / fysioterapeut. Telefon 51 67 54 17/ 30 69 61 16, limk@halsnaes.dk

Patientuddannelse til borgere med hjerte-kar-sygdom

Patientuddannelsen foregår på hold og består af oplæg, dialog og praktiske øvelser – underviserne er bl.a. diætist, fysioterapeut, sygeplejerske og læge.

Ved at deltage i forløbet får du viden om din sygdom og behandling, og om hvad du selv kan gøre for at leve bedst muligt med hjertesygdom.

Undervisningsforløbet varer cirka fire uger og afholdes forår/efterår.

Træningsforløbet strækker sig over 6-12 uger alt efter henvisningstype.

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Kronisk sygdom: hjerte-kar-sygdom	Forløbskoordinator / sygeplejerske Tlf. 29 41 61 49 Tirsdage kl. 8-15

Hjerneskaderehabilitering

Hjerneskaderehabiliteringen er målrettet dig, som har fået en hjerneskade som følge af fx ulykke, skade, tumor i hjernen, hjerneblødning eller en blodprop i hjernen.

Halsnæs kommune har en hjerneskadekoordinator, der kan støtte og vejlede dig og dine pårørende.

Hjerneskadekoordinatoren giver dig information om relevante rehabiliteringstilbud, og yder råd og vejledning, som passer til netop din situation.

Hjerneskadekoordinatoren kan hjælpe dig med at skabe sammenhæng i dit forløb mellem hospital, praktiserende læge, specialiserede neurorehabiliteringstilbud og i forhold til aktuelle fagpersoner i kommunen.

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Hjerneskaderehabilitering	Hjerneskadekoordinator Telefon 47 78 40 00

Kræftrehabilitering

Ønsker du støtte til at håndtere din kræftsygdom eller følgerne heraf, kan du få et kræftrehabiliteringsforløb.

Rehabiliteringen består af en indledende samtale med en sundhedsprofessionel. Til samtalen afdækkes dit behov for rehabilitering. Du kan bl.a. blive henvist til:

- Kræftrehabiliteringskursus, hvor der tages forskellige temaer op
- Fysisk træning
- Ergoterapeutisk holdtilbud, til dig der har komplekse bivirkninger eller senfølger til kræft
- Fysioterapeutisk holdtilbud, til dig der har bivirkninger eller senfølger til kræft
- Diætist

Dine pårørende har mulighed for at deltage sammen med dig en af dagene i kursusforløbet.

Du kan blive henvist til et eller flere tilbud alt efter dit behov.

Flere af tilbuddene giver desuden mulighed for samvær med andre mennesker i lignende situation.

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Kræftrehabilitering	Rehabiliteringskoordinator Telefon 47 78 40 00

Genoptræning

Ergoterapeutisk og/eller fysioterapeutisk behandling indgår ofte som en del af din genoptræning, når du har behov for at generhverve tidligere funktionsevne eller opnå bedst mulig funktionsevne. Dette vil oftest gøre sig gældende efter en eventuel indlæggelse eller i forbindelse med, at du selv, dine pårørende eller din læge erfarer, at du har haft et funktionstab.

Formålet med den ergoterapeutiske og/eller fysioterapeutiske behandlingsindsats er, at du genvinder din funktionsevne og/eller styrker dine færdigheder.

Den ergoterapeutiske og/eller fysioterapeutiske behandling foregår der, hvor det vurderes mest hensigtsmæssigt for udbyttet af dit genoptræningsforløb. Det kan være i dit hjem, dit nærmiljø eller i vores faciliteter i Hundested.

På baggrund af en faglig vurdering vil du enten tilbydes et individuelt behandlingsforløb eller et gruppeforløb. Begge forløbstyper kan ændres, hvis en anden behandlingstilgang undervejs i dit forløb findes mere relevant for resultatet af din behandling.

I samarbejde med ergoterapeut og/eller fysioterapeut vil I sætte mål for din behandling.

Dit behandlingsforløb afsluttes, når du har opnået de mål, som du i samarbejde med ergoterapeut og/eller fysioterapeut har sat dig, når du selv kan klare den videre træning, eller hvis effekten af din behandling udebliver.

Vedligeholdelsestræning

Efter en afsluttet ergoterapeutisk og/eller fysioterapeutisk genoptræningsindsats er der brug for, at du selv vedligeholder og videreudvikler det resultat, du har opnået.

Har du fortsat fysisk, psykisk og/eller særlige sociale problemer efter endt genoptræningsindsats og brug for hjælp til at vedligeholde dit opnåede niveau, kan vedligeholdelsestræning med støtte fra fagpersoner være relevant.

Et tilbud om vedligeholdelsestræning gælder uanset alder. Tilbuddet gives efter individuel vurdering og skal bidrage til at afhjælpe væsentlige følger af nedsat fysisk, psykisk og/eller sociale funktionsevner. Indsatsen vil være målrettet og tidsbegrænset.

Din behandling vil foregå der, hvor det vurderes mest hensigtsmæssigt for udbyttet af dit vedligeholdelsesforløb. Det kan være i dit hjem, dit nærmiljø eller i vores faciliteter i Hundested.

På baggrund af en faglig vurdering vil du enten tilbydes et individuelt behandlingsforløb eller et gruppeforløb.

Din behandling vil tage udgangspunkt i de daglige gøremål, som du har svært ved, og som er væsentlige for dig.



Et træningsforløb planlægges og gennemføres i samarbejde med dig og evt. pårørende. Træningen foregår typisk i dit hjem, plejebolig eller i Aktiviteten. Træningen tager udgangspunkt i de daglige gøremål, som du har svært ved, og som er væsentlige for dig. Det kan fx være selv at tage tøj på, vaske dig, gøre rent, købe ind, vedligeholde din bolig, ordne din have eller deltage i sociale sammenkomster.

Hvis du modtager hjælp, koordineres vedligeholdelsestræningen med hjemmehjælpen. Forskellige muligheder for hjælp inden for den sociale lovgivning inddrages, når der træffes afgørelser samt undervejs i tilbuddet.

Henvendelse

Du er velkommen til selv at henvende dig. I forbindelse med træning, genoptræning og vedligeholdelsestræning (ergoterapi og fysioterapi) anbefaler vi, at du inden har talt med din læge.

Efter hospitalsindlæggelse eller ambulært hospitalkontakt sender hospitalet din genoptræningsplan til kommunen. Kommunen kontakter dig via e-boks med oplysninger om starttidspunkt for genoptræning efter sundhedsloven.

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Genoptræning, Vedligeholdelsestræning	Telefon 30 69 61 16 Telefontid mellem kl. 9-12.30
Digital understøttet fysisk træning i hjemmet	Telefon 51 67 54 18
Områdeleder – Fysioterapi	Telefon 51 67 54 15
Områdeleder – Ergoterapi	Telefon 51 67 54 18
Områdeleder – Aktiviteten	Telefon 51 67 54 16
Faglig koordinator	Telefon 51 67 54 17

Aktivitets- og dagtilbud og aflastning af pårørende "Fremmøde i Aktiviteten"

Aktivitetsstilbuddet er et sundhedsfremmende og forebyggende tilbud til dig, der er over 18 år, og som har behov for fysisk, psykisk, mental og/eller social stimulering. Det er også et tilbud til dine eventuelle pårørende

Du bliver visiteret til Aktivitets- og dagtilbud i et omfang, der kan spænde fra én til flere dage om ugen.

Formålet med Aktivitetens tilbud er muligheden for at

- bevare og bedre dit fysiske, psykiske, mentale og/eller sociale funktionsniveau, så du kan deltage i dagligdagen, og så godt som muligt kan bevare evnen til at drage omsorg for dit eget liv
- finde muligheder for at kompensere og afhjælpe dine eventuelt tabte færdigheder
- finde støtte og hjælp til at acceptere og anerkende din nuværende livssituation eller sygdom bl.a. i samspillet med andre borgere i samme situation
- aflaste dine eventuelle pårørende, dog under forudsætning af, at du selv har lyst til og mulighed for at vedligeholde og/eller forbedre dit funktionsniveau.

Vi betragter samarbejdet med dine pårørende som meget vigtigt, og ved behov kan de også modtage støtte og vejledning. Samarbejde med dine pårørende sker kun med din accept.

Ved fremmøde i Aktiviteten kan vi tilpasse rammerne efter dine behov. Har du brug for rolige omgivelser, kan vi imødekomme det. Har du derimod brug for at indgå i større fællesskaber, kan vi også imødekomme dette.

Aktiviteten er indrettet med mindre arbejdende værksteder og større fælles lokaler suppleret med mulighed for træning i haven eller i det omkringliggende nærmiljø præget af strand, eng, skov, villaveje og havne. Du mødes i større eller mindre grupper og tilbydes træning, der er tilpasset dine fysiske, psykiske og/eller sociale færdigheder. Aktiviteterne tager, så vidt det er muligt, højde for dine ressourcer, ønsker og behov.

Aktiviteterne kan fx være gymnastik, udflugter, havearbejde, traditionelle håndværk, læsegrupper, dans, maling, madlavning, undervisning, foredrag, dekorationer, wellness, spil, gåture mv.

Transport og måltider samt andre praktiske forhold afklares med Aktiviteten.





Tilbud i Aktiviteten

Fremmøde i Aktiviteten i dagtimerne

Er for dig der har behov for let til moderat støtte. Tilbuddet er åbent på hverdage.

Fremmøde i Aktiviteten i dagtimerne – Dagsol

Er for dig, der har moderat funktionsnedsættelse og behov for særlig støtte fx som følge af demenssygdom, hukommelsesproblemer, andre kognitive skader, moderat udfordret på sanser, manglende sygdomserkendelse eller sygdomsindsigt. Der er ti daglige pladser. Tilbuddet er åbent på hverdage.

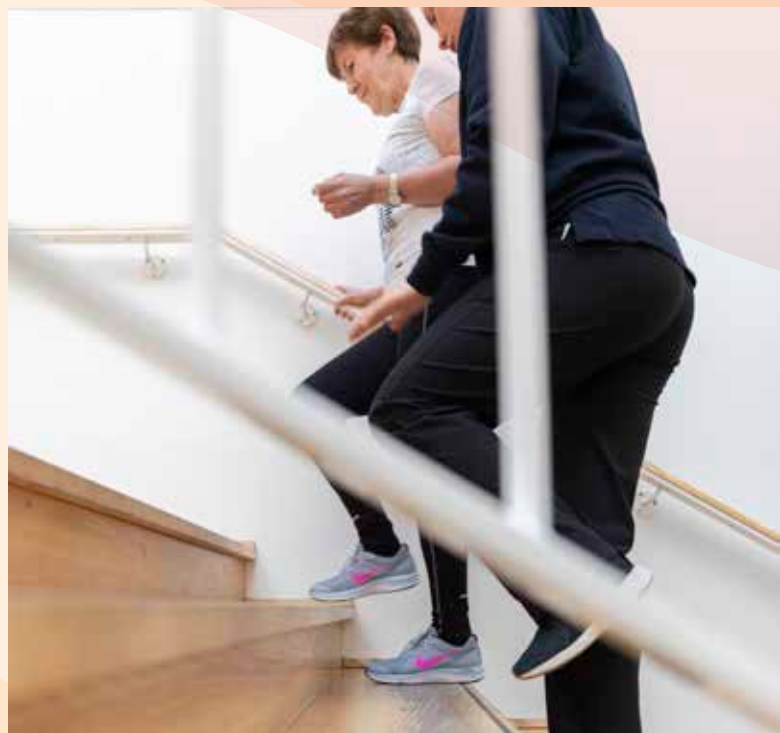
Fremmøde i Aktiviteten i aften timerne – Aftensol

Er for dig, der har moderat funktionsnedsættelse og behov for særlig støtte som følge af fx demenssygdom og hukommelsesproblemer. Der er ti pladser per dag. Tilbuddet er tre aftener ugentligt.

"Aktiviteter i og ved borgers hjem".

Er for dig der har svær funktionsnedsættelse som følge af demenssygdom eller har svær demenslignende adfærd. Der er særlig fokus på mulighed for aflastning af dine pårørende.

Formålet er, at du vedligeholder og/eller forbedrer dit fysiske, psykiske, mentale og/eller sociale funktionsniveau og bliver i stand til at klare ærin-der uden for hjemmet. Derudover er det hensigten, at tilbuddet medvirker til at aflaste dine pårørende. Aktiviteten kan pågå i eller omkring dit hjem. Aktivitetsmedarbejderen vil med afsæt i dine ressourcer og i samråd med dig og dine eventuelle pårørende, iværksætte og støtte op om relevante aktiviteter.





Aktiviteterne kan fx være: gåture, badning, tilberedning af mad, maling, blomsterdekorationer, havearbejde, håndarbejde, fysisk vedligeholdelsestræning, afspænding, spil, læsning, musik, sang, frokost, fortælling af livshistorie.

Du kan blive tildelt aktivitetsbesøg i og ved dit hjem. I samråd med en aktivitetsmedarbejder kan du og/eller dine eventuelle pårørende beslutte varigheden af besøget. Tilbuddet kan tildeles på hverdage i dagtimerne.

Aflastning og Støtte og vejledning.

Er du pårørende til en af Aktivitetens brugere og har du brug for aflastning, kan dette fx imødekommes ved at du modtager ydelse fra Aktiviteten. Du kan som pårørende til brugere af Aktiviteten også have brug for Støtte og vejledning, en ydelse der efter behov udmøntes ved samtaler med en aktivitetsmedarbejder.

Hvordan bliver man henvist til Aktiviteten

Du kan selv rette henvendelse til Aktiviteten eller andre kan gøre det for dig, fx pårørende eller fagpersoner. Efter henvendelsen kontakter Aktiviteten dig inden for fjorten dage og tilbyder en samtale med henblik på faglig vurdering af dit behov. Herefter tager Aktiviteten stilling til, om du kan visiteres til tilbud.

Efter bevilling af tilbud kan du starte, så snart der er en ledig plads. Ledige pladser fordeles i forhold til behov.

Praktiske informationer

Tilbud	Kontakt
Aktiviteten, herunder aflastning af pårørende	Telefon Områdeleder 51 67 54 16 / 30 69 61 16

Specialundervisning

Specialundervisning er et tilbud til dig med et fysisk eller psykisk handicap. Nogle eksempler på specialundervisning kan være:

- Taletræning i forbindelse med en erhvervet hjerneskade.
- Træning i struktur og energiforvaltning.
- Undervisning i håndtering af senfølger efter hjernerystelse.

Kompenserende specialundervisning for voksne er intensiv undervisning med henblik på at opnå bestemte færdigheder og viden.

Undervisningen kan foregå som eneundervisning eller på hold. Undervisningen foregår hovedsageligt på Kommunikationscenteret i Hillerød, men kan også foregå i Halsnæs Kommune, hvis kommunen råder over et relevant tilbud.

Undervisningsforløbet afsluttes, når de aftalte mål er nået eller hvis undervisningen ikke har den ønskede effekt.

Hvis du ønsker at søge om specialundervisning, skal du selv tage kontakt til Kommunikationscenteret i Hillerød, som vil vurdere, om du er i målgruppen til specialundervisning. Kommunikationscenteret vil efterfølgende rette henvendelse til Visitationen i Halsnæs Kommune med deres anbefaling. Visitationen vil vurdere, om du er berettiget til specialundervisning og hvor den skal foregå.

Du vil modtage et afgørelsesbrev fra Visitationen.



Praktiske informationer

Tilbud

Specialundervisning

Kontakt

Kommunikationscentret
i Hillerød
Telefon 72 32 38 00
www.kc-hillerod.dk

Tidsfrister og lovgivning

Ved anmodning om	Hvilke paragraffer	Du kontaktes af Træning & Aktivitet	Sagsbehandlings-tid	Tidsfrist fra afgørelse til indsatsen begynder
Aktivitetstilbud	Lov om Social Service § 104.	Inden 14 dage efter henvendelse er modtaget.	4 uger	Aktivitetstilbuddet iværksættes ved ledig plads og ud fra behov
Aktivitetstilbud og aflastning af pårørende	Ældreloven § 16	Inden 14 dage efter henvendelse er modtaget.	4 uger	Aktivitetstilbuddet iværksættes ved ledig plads og ud fra behov
Vedligeholdende træning v/ ergoterapeut eller fysioterapeut	Lov om Social Service § 86 stk. 2	Inden 1 måned	Inden 1 måned	Når afgørelsen foreligger, foretages en faglig vurdering af, hvornår tilbuddet sættes i værk. Dette sammenholdes med ledig kapacitet
Genoptræning efter Sundhedslov	Sundhedslovens § 140 (efter udskrivning fra hospital)	Senest på 4. dagen efter udskrivelse fra hospitalet.	Senest på 4. dagen efter udskrivelse fra hospitalet.	Senest på 7. dagen efter udskrivelse fra hospitalet.
Genoptræning efter Servicelov	Lov om Social Service § 86 stk. 1. (når du selv ansøger om genoptræning)	Inden 1 måned.	Inden 1 måned.	Når afgørelsen foreligger, foretages en faglig vurdering af, hvornår tilbuddet sættes i værk. Dette sammenholdes med ledig kapacitet.

Yderligere information



Du kan finde yderligere information på Halsnæs Kommunes hjemmeside, www.halsnaes.dk.

Det er nu muligt at følge med i de oplysninger, som kommunen har registreret om dig på 'Den kommunale sundhedsportal', og du kan på sundhedsportalen give kommunen en besked. Du finder 'Den kommunale sundhedsportal' på www.halsnaes.dk.

På hjemmesiden kan du også finde de øvrige hæfter. Du kan også få et hæfte, som er trykt på papir. Spørg Hjemmeplejen, Visitationen, Plejecentret, Borgerservice eller på dit bibliotek.



Halsnæs Kommune

Rådhuspladsen 1
3300 Frederiksværk
Telefon 47 78 40 00
mail@halsnaes.dk
www.halsnaes.dk