



# Osteoporoseskole

---

Hillerød Kommunes tilbud om undervisning, træning og erfaringsudveksling til dig, der har osteoporose eller osteopeni

# Lev godt med osteoporose

---

Hvis du har fået konstateret osteoporose/osteopeni har du mulighed for at følge et rehabiliteringsforløb i Hillerød Kommune

---

## **Kursusforløb**

Forløbet er tværfagligt og bygger på samarbejde mellem deltagere, fysioterapeut, ergoterapeut og diætist. Det omfatter træning og undervisning, og det vil blive tilrettelagt efter fælles og individuelle behov. Kurset skal give dig inspiration og metoder til at leve godt med din diagnose.

## **Hvad er formålet?**

Formålet med forløbet er, at du opnår de bedste forudsætninger for at tage vare på dit liv og din hverdag. Det handler om at du får metoder til at håndtere din osteoporose/osteopeni, så du opnår en bedre

livskvalitet.

For at opnå et godt liv med diagnosen er det vigtigt du selv tager ansvar og yder en indsats, således at du kan leve et så aktivt liv som muligt.

## **Kursusforløb:**

Osteoporoseskolen består af to dele — en med fysisk træning og en med undervisning. Vi starter forløbet med en individuel forundersøgelse ved en fysioterapeut.

Under forløbet møder du også andre med osteoporose/osteopeni, og der bliver mulighed for at udveksle erfaringer.

*”Det handler om at du får metoder til at leve et så aktivt liv som muligt, og dermed opnår en bedre livskvalitet”*

Der kan være op til 12 deltagere på et hold. Alle har osteoporose/osteopeni, men i forskellig grad. Holdet mødes to gange om ugen i 10 uger.

### **Træning**

Træning er af afgørende betydning når du har osteoporose/osteopeni. Der er vigtig at opretholde et så højt fysisk aktivitetsniveau som mulig, for at undgå at dit funktionsniveau falder. Træningen foregår to gange om ugen. Indhold og formål med træningen er:

- Styrketræning, for at få øget muskelmasse
- Konditionstræning, for at forbedre kredsløbet
- Balancetræning, for at forebygge fald
- Ideer til hjemmeøvelser, for at du selv kan vedligeholde træningen

### **Undervisning**

Undervisningen foregår 4 gange i forløbet, og bliver gennemført af fysioterapeuter, ergoterapeuter og en diætist.

I løbet af kurset bliver følgende emner taget op:

- Osteoporose/osteopeni som diagnose
- Osteoporose/osteopeni og træning
- Fald og forebyggelse
- Ergonomi
- Knoglevenlig kost

I undervisningen vil der være god tid til spørgsmål og udveksling af erfaringer. Undervisningen skal øge din forståelse og give dig metoder til at leve godt med osteoporose/osteopeni i din hverdag.

---

### **Forløbet er noget for dig hvis du...**

- Har osteoporose/osteopeni og bor i Hillerød Kommune
- Ønsker større forståelse for sygdommen og metoder til at håndtere den.
- Gerne vil træne på den måde, der er bedst når man har osteoporose/osteopeni.
- Ønsker en forståelse for de smerter, der kan være forbundet med osteoporose.
- Kan bruge tips og tricks til at håndtere udfordrende aktiviteter i hverdagen.
- Selv kan komme til og fra Sundhedscenteret.

---

### **Sådan kommer du i gang**

- Når din egen læge eller hospitalet har stillet diagnosen efter en scanning, kan enten lægen eller hospitalet henvise dig til forløbet.
- Kontakt din læge eller Træningssektionen i Hillerød Kommune for flere informationer.
- Kurset foregår i Hillerød Kommunes sundhedscenter, Milnersvej 37 D
- Læs mere på [www.hillerod.dk](http://www.hillerod.dk)

---

### **Kontaktoplysninger**

Træningssektionen i Sundhedscentret

Mail: [traening@hillerod.dk](mailto:traening@hillerod.dk)

Telefon: 72323650 (alle hverdage kl. 8.30 til 10.30)