



SKIVEKOMMUNE

Klar igen - via træning og sundhedssamtale



Til borgere på sygedagpenge

Formålet er, at du så hurtigt som muligt kan vende tilbage til arbejdsmarkedet:

- Du bliver undersøgt og vurderet af en fysioterapeut
- Du får et relevant og individuelt tilrettelagt program for din træning
- Du får en professionel kickstart til en sundere livsstil i form af tips og idéer til vaneændringer, der holder
- Du bliver opmærksom på dine arbejdsstillinger og arbejdsvaner
- Du kan modtage arbejdsrettet rådgivning/vejledning i forhold til din aktuelle fysiske problemstilling

Hvordan bliver jeg henvist?

Du bliver henvist til tilbuddet af din sagsbehandler. Du skal indenfor 3 hverdage kontakte "Klar igen" på telefon nr. 5152 7423 og aftale tidspunkt for en afklarende samtale.

Første mødedag er der en afklarende samtale med en fysioterapeut. Under samtalen skal du i samarbejde med fysioterapeuten:

- Opstille kort- og langsigtede træningsmål
- Planlægge et forløb, der passer til dine behov og ønsker
 - 8 ugers forløb, træning 4-5 gange pr. uge
 - 12 ugers forløb, træning 2-3 gange pr. uge

Husk at medbringe træningstøj, -sko, vanddunk mv. allerede første mødegang.

Praktiske oplysninger:

- Træningen foregår i KCL Motion, Skyttevej 12-14, 7800 Skive
- Træningen foregår på hverdage mellem kl. 8 og 12
- Du har pligt til at møde på de aftalte tidspunkter
- Afbud i tilfælde af sygdom eller andet skal meldes senest 15 minutter før aftalt træningstidspunkt til Klar Igen på **tlf.: 5152 7423**
- Din sagsbehandler vil blive orienteret om dit fremmøde
- Fysioterapeuten kan udarbejde en vurdering af træningsforløbet til din sagsbehandler efter endt forløb. Vurderingen kan indgå i dit videre forløb

Tilbud om sundhedssamtale

Du har mulighed for at få en samtale med en sundhedsmedarbejder.

Samtalen er et tilbud til dig, hvis du gerne vil ændre vaner i forhold til **K**ost, **R**ygning, **A**lkohol og **M**otion.

Til sundhedssamtalen kan du få tips og idéer til at ændre dine vaner. Du har også mulighed for at få målt BodyAge, BMI, blodtryk og taljemål.

Jonna R. Malle
Fysioterapeut
Tlf.: 23447741
E-mail: jrma@skivekommune.dk



Simon Rasmussen
Fysioterapeut
Tlf.: 21518020
E-mail: sira@skivekommune.dk



Jens Jørgen Hansen
Adm. medarbejder - sygedagpengeafd.
Tlf.: 51527423
E-mail: jjha@skivekommune.dk



Skive
Sundhedshus

Sundhedscenter Skive
Skive Kommune

Reservevej 25 - plan 3
7800 Skive

Tlf.: 99157300
Fax: 99157301

Mail: sundhedscenter@skivekommune.dk