



Gruppevejledning i Sund Info

Sund Info tilbyder en gruppevejledning til patienter, som har haft en apopleksi eller TIA. Gruppevejledningen forestås af en diætist og sygeplejerske, og tager ca. 2 timer. Du må gerne tage en pårørende med. Under vejledningen er der både mulighed for at stille spørgsmål og tale med de andre patienter og pårørende.



Den kliniske diætist underviser i kolesterol- og hjertevenlig kost. Der tages udgangspunkt i almindelig sund kost, som kan være med til at nedsætte kolesteroltallet og forebygge nye tilfælde af blodpropper. Der er ingen forbud.

Ved indkaldelse til gruppevejledningen modtager du et Hjertekost-skema, som du bedes udfylde inden gruppevejledningen. Skemaet er med til at give dig et overblik over, hvor hjerte-hjerne-sundt du spiser.

Sygeplejersken er fra apopleksiafsnittet og vil gennemgå de typiske problemer og udfordringer, som man oplever efter en apopleksi eller TIA. Dette kunne være reaktioner, følgevirkninger, medicin, bivirkninger og opsamling efter sygdomsforløbet. Sygeplejersken kan ligeledes være behjælpelig med opfølgning ved specielle problemer i forhold til det at have haft apopleksi eller TIA.

For at deltage i gruppevejledningen skal afdelingen lave en henvisning til Sund Info/Forebyggelsesambulatoriet.

Sund Info tilbyder også hjælp til vægttab, rygestop og reducere af alkoholindtag. Vi kan også være behjælpelige med at viderehenvise dig til følgende i din kommune, hvis du ønsker et tilbud tættere på din bopæl.

Sund Info, forhallen Aalborg Universitetshospital, Syd
Hobrovej 18-22, 9000 Aalborg
Tlf. 97 66 13 60
E-mail: sundinfo@rn.dk

Åbningstider: Mandag til fredag kl. 10-14
www.aalborguh.rn.dk/sundinfo
www.aalborguh.rn.dk

