



## Få hjælp til at gøre brug af relevante sundhedstilbud i din kommune

En undersøgelse af dit fysiske helbred har vist, at du har - eller er i risiko for at udvikle - én eller flere livs-stilssygdomme.

Derfor er det vigtigt, at du gør noget aktivt for at få flere sunde vaner ind i din dagligdag. Det vil være til gavn for både dit fysiske og psykiske velbefindende.

Det kan være svært at ændre vaner på egen hånd, så under dit forløb i Psykiatrien kan du få hjælp til at planlægge nogle livsstilsændringer. Din behandler/kontaktperson kan fx vejlede om, hvad du kan gøre for at komme i gang med at dyrke motion eller spise mere sundt.

### 'AKTIV OVERLEVERING'

Det tager tid at ændre livsstil, og det kan være nyttigt, at der fortsat er nogen, der støtter dig, når dit forløb i Psykiatrien er slut. Vi anbefaler derfor, at du gør brug af de tilbud, der findes i din kommune inden for sundhedsfremme.

Hvis du er motiveret for det, kan din behandler/kontaktperson i Psykiatrien hjælpe dig med at få kontakt til de tilbud i kommunen, der kan være særligt relevante for dig.

Det kalder vi for 'aktiv overlevering' – fordi vi ikke bare fortæller dig, hvad du kan gøre, men også støtter dig i at få det gjort.

### DET KAN DU FÅ HJÆLP TIL

Formålet med aktiv overlevering er at sikre, at du fortsat kan få den støtte, du har brug for i dit arbejde med at opnå en sundere livsstil.

Derfor taler din behandler/kontaktperson med dig om, hvad der vil være realistisk for dig at gå i gang med, og hvad der skal til for at få det til at lykkes.

Det kan handle om støtte til at fremme gode vaner med fx sund kost og motion. Det kan også handle om

hjælp til at nedsætte eller stoppe et forbrug af fx alkohol eller stoffer.

Aktiv overlevering betyder, at du fx kan få hjælp til:

- at aftale en tid hos egen læge
- at møde op til et rygestopforløb i kommunen
- at møde op til en aftalt tid i et ambulatorium.

#### Aktiv overlevering

Aftaler om aktiv overlevering kan indgås mellem dig og din behandler/kontaktperson, når følgende aktiviteter er gennemført:

- **Du har fået undersøgt dit fysiske helbred.**  
Undersøgelsen har vist, at du har - eller er i risiko for at udvikle - én eller flere livsstilssygdomme, og derfor har du fået tilbud om en opfølgende samtale.
- **Du har deltaget i en samtale om helbred og livsstilssygdomme.**  
Samtalen har givet dig mere viden om sygdom og livsstil og har afdækket dine vaner med hensyn til blandt andet kost, alkohol, rygning og motion. Du har også talt med din kontaktperson/behandler om dine muligheder og din motivation for at ændre på nogle af dine vaner.

### SÆRLIGT BEHOV FOR STØTTE

Alle kan opleve, at det er svært at ændre på vaner og livsstil, og har man en psykisk sygdom, kan det være ekstra svært. Det kan skyldes de såkaldte negative symptomer som nedsat energi, social tilbagetrækning med videre. Bivirkninger ved medicinsk behandling kan også være en udfordring, fx øget træthed og vægtøgning. Også den samlede livssituation kan gøre det svært.



Aktiv overlevering handler om, at du kan få hjælp til at få nogle aftaler på plads, så du ved, hvem der fremover kan støtte dig i at få gennemført de livsstilsændringer, du har brug for.

Det kan både være professionelle og personer i dit eget netværk, der kan hjælpe, fx pårørende, gode venner, en støtte- og kontaktperson eller en bostøtte-medarbejder.

Er du indlagt, laves aftaler om aktiv overlevering senest i forbindelse med planlægning af udskrivelsen.

## DIN MOTIVATION ER VIGTIG

Ændringer af livsstilsvaner er især vigtige for at forebygge livsstilssygdomme. Med aktiv overlevering får du hjælp til at afklare, hvem der kan støtte dig fremover. Det lykkes dog kun at ændre på vanerne, hvis du er motiveret for det. Der er dog meget at opnå:

- Du kan forebygge livssygdomme med en sund og aktiv livsstil.
- Du kan blive bedre til at håndtere din sygdom i hverdagen, hvis du har de rette redskaber – og også selv gøre noget for at forebygge, at sygdommen forværres.
- Når du styrker dit fysiske helbred, har det positiv indvirkning på din psykiske tilstand.

## EFTER AKTIV OVERLEVERING

### En medarbejder fra kommunen ringer til dig

Er du blevet henvist til et sundhedsfremme-tilbud i din kommune, vil du blive ringet op af en medarbejder derfra.

I samtalen vil du få mere information om tilbuddet, herunder også nogle praktiske oplysninger, og I aftaler, hvornår du skal møde op første gang.

Ved første møde vil der være fokus på at afdække dine behov og udfordringer – og også din motivation for at arbejde med livsstilsændringer. Ud fra det sammensættes et forløb, der passer til dig.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

### Hjemmeside om sundhedstilbud i din kommune

Gå ind på [www.sundhed.dk/sundhedstilbud](http://www.sundhed.dk/sundhedstilbud) og klik på linket 'Region Nordjylland'. Find så navnet på den kommune, du bor i. Der finder du en oversigt over de tilbud, der er i din kommune inden for sundhedsfremme og forebyggelse. Det kan være tilbud vedrørende kost, rygning, alkohol, motion, diabetes, KOL eller andet, der kan være relevant for dig.

### Brug det sundhedscenter i kommunen, du bor

**tættest på:** Der kan du få hjælp og inspiration til at holde fast ved de ændringer af din livsstil, som du har brug for – også når dit forløb i Psykiatrien er afsluttet helt.



### Kontakt

Din kontaktperson/behandler kan svare på spørgsmål om aktiv overlevering.