

| Tilbud som kræver lægehenviisning Sygehushenviisning - Ref01 - Lokationsnummer 5790000123827 modtager: Gladsaxe kommune | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kostvejledning | Til borgere med (eller i høj risiko for at få) KOL, hjertekarsygdom eller diabetes. For udsatte borgere med BMI>25. Kontakt: klinisk diætist Helle Weiss Hall, tlf.: 39 57 57 53 mail: diætist@gladsaxe.dk |
| KOL-rehabilitering | Til borgere med moderat til svær KOL Kontakt: KOL-sygeplejerske Tine Hartmann Christensen, tlf.: 39 57 57 54, mail: kol@gladsaxe.dk |
| Diabetesskole | Til borgere med type 2 diabetes Kontakt: diabetessygeplejerske Dorthe Svanberg, tlf.: 39 57 57 55, mail: diabetes@gladsaxe.dk |
| Hjertescole | Til borgere med iskæmisk hjertesygdom/hjertesvigt Kontakt: hjertesygplejerske Kirsten Gerholt, tlf.: 39 57 57 60, mail: hjerte@gladsaxe.dk |
| Lænderygrehabilitering | Til nyudredte borgere, hvor smerterne ikke endnu er blevet kroniske. Kontakt: Att.: Fysioterapeut Mette Juhl Jørgensen, tlf. mail: traeningscenter@gladsaxe.dk |
| Vægttab eller under-vægtig | Over 65 år og vægttab uden grund. Kontakt: Diætist på mail 39575757 eller mail diætist@gladsaxe.dk |
| Tilbud til borgere med kronisk sygdom Find mere information på www.gladsaxe.dk/sundhed | |
| Diabetes | Rådgivning ved diabetessygeplejerske Dorthe Svanberg, tlf.: 39 57 57 55/ diabetes@gladsaxe.dk |
| Hjertekarsygdom | Rådgivning ved hjertesygplejerske Kirsten Gerholt, tlf.: 39 57 57 60 / hjerte@gladsaxe.dk |
| KOL | Rådgivning ved KOL-sygeplejerske Tine Hartmann Christensen tlf.: 39 57 57 54/ kol@gladsaxe.dk |
| Kræft | Rådgivning og hjælp til at koordinere forløb og sikre rehabilitering. Også for pårørende. Tværkommunalt kursus: "Livskraft". Kontakt: kræftkoordinator Pia Jensen, tlf. 39 57 55 20, mail: cancer@gladsaxe.dk |
| Erhvervet Hjerneskade, | Rådgivning og hjælp til at koordinere forløb, også for pårørende. Kontakt: hjerneskadekoordinator Bodil Schmidt, tlf.: 39 57 57 67, mail: hjerne@gladsaxe.dk |
| Demens | Rådgivning og hjælp til at koordinere forløb, også for pårørende. Kontakt: Demenskoordinatorer Marianne Ness, tlf.: 39 57 46 64. mail: demens@gladsaxe.dk |
| Patient- og pårørende vejledning | Rådgivning og hjælp til at koordinere forløb med kritisk sygdom, også for pårørende. Kontakt: patient- og pårørendevejleder. Mail: patientvejleder@gladsaxe.dk |
| Lær at takle: | Kontakt: Sundhedskonsulent Kate Burkal, tlf.: 39 57 57 65, mail: laerat@gladsaxe.dk |
| <ul style="list-style-type: none"> • Kronisk sygdom • Kroniske smerter • Job og sygdom • Hverdagen som pårørende | Kursus i at mestre symptomer eller sygdom Kursus i at mestre hverdagen med smerter Kursus i at mestre symptomer eller sygdom i forhold til job Kursus i at mestre at være pårørende |
| Forebyggende tilbud til borgere (kost, rygning, alkohol og motion med mere) Find mere information på www.gladsaxe.dk/sundhed | |
| Rygestop | Kurstyper: "Røgfrit Liv" med fast stopdato og "Kom & Kvit" med løbende optag. Kontakt: mail: rygestop@gladsaxe.dk eller kontakt rygestopkoordinator Kirsten Gerholt 39575760 |
| Alkohol eller rusmidler | Rådgivning til borgere og pårørende. Mandag, onsdag og fredag kl. 11.30-12.30 på tlf.: eller SMS: 21 30 47 04 eller mail: alkohol@gladsaxe.dk eller rusmidler@gladsaxe.dk |
| Forebyggende samtale om alkohol | Støtte til at ændre alkoholvaner. Individuelle samtaler i Forebyggelsescentret. Kontakt Forebyggelsescentret tlf. 39575757, mail: forebygalkohol@gladsaxe.dk |
| Sundt liv vejledningen | Åben vejledning i Værebros centret, Værebrovej 72, 2880 Bagsværd. Tirsdag kl. 14-16.00. Kontakt: mail: sundtliv@gladsaxe.dk |
| Motionsvejledning | For inaktive borgere, som har brug for særlig støtte til at finde den rette motionsform Kontakt: motionsvejleder Tina Oure, tlf.: 39 57 57 50, mail: motion@gladsaxe.dk |
| Sundhed og vægt | Kursus, hvor du lærer om sunde kost- og motionsvaner. Kontakt: klinisk diætist Jørgen Lohse-Kimura tlf.: 39 57 57 62, mail: diætist@gladsaxe.dk |
| God hverdagsmad | Kursus for borgere med viden fra fx fra hjerte- eller diabetesskole, omsætter teori til praktisk madlavning. Kontakt: klinisk diætist Jørgen Lohse-Kimura tlf.: 39 57 57 62, mail: diætist@gladsaxe.dk |
| Mænd på skrump | Madlavningskursus for mænd, der gerne vil tabe sig. Kontakt: klinisk diætist Jørgen Lohse-Kimura tlf.: 39 57 57 62, mail: diætist@gladsaxe.dk |

| VEND > | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ligevægt | Kursus med fokus på psykologiske årsager til overvægt. Løbende optag efter afklarende samtale. Kontakt: psykoterapeut Hans Henrik Andresen: tlf.: 39 57 57 56, mail: psykoterapeut@gladsaxe.dk |
| Forebyggende Hjemmebesøg | Alle ældre +75 år tilbydes automatisk. Egen læge kan ved behov henvise ældre 65-74 år i risiko-gruppe Kontakt: de forebyggende konsulenter: mandag-fredag kl. 8-9, tlf.: 21 76 43 84. |
| Psykiske og sociale tilbud Find mere information på www.gladsaxe.dk/sundhed | |
| Psykisk akuttilbud | Døgnåbent tilbud om hjælp ved akut psykisk krise. Nybrovej 321, 2800 Lyngby. Kontakt: Ring eller sms, tlf.: 20 35 38 31, mail: akuttilbuddet@gladsaxe.dk |
| Psykiatrisk åbent tilbud | Carlshuse: Trænings & aktivitetshus for psykisk sårbare borgere. Kontakt: Tlf.: 39 57 34 34 mail: carlshuse@gladsaxe.dk |
| Anonym rådgivning for unge | Til unge under 18 år og deres familier i Familie- og Ungecenteret. Alle hverdage kl. 11-13, tlf.: 20 49 74 16 eller tlf.: 39 57 49 00 |
| Psykologisk ungeråd-givning | Gratis psykologisk rådgivning til Gladsaxes unge mellem 15-25 år Kontakt: Tlf.: 39 57 33 33 mandag til fredag kl. 11.00-12.00 mail til: psykung@gladsaxe.dk |
| Sorg-krise rådgivning | Kontakt: psykoterapeut Hans Henrik Andresen, tlf.: 39 57 57 56, mail: psykoterapeut@gladsaxe.dk |
| Sorggruppe | Gruppeforløb med løbende optag. Kontakt: psykoterapeut Hans Henrik Andresen på tlf.: 39 57 57 56, mail: psykoterapeut@gladsaxe.dk |
| Lær at tackle Angst og depression | Kursus i at mestre symptomer eller sygdom. Kontakt: sundhedskonsulent Kate Burkal, tlf.: 39 57 57 65, mail: laerat@gladsaxe.dk |
| Tilbud på børne- og familieområdet Find mere information på www.gladsaxe.dk/kommunen/borger/familie-boern_og_unge/boern_og_sundhed | |
| Åben rådgivning i sundhedsplejen | For småbørnsforældre (0-5 år), Hver torsdag kl. 11.30- 13.00 på Seniorcentret Egegården Klausdalsbrovej 213, eller i Værebros Rådgivning, Værebrovej 72, tirsdag kl. 10.00-11.30. Kontakt: Sundhedsplejen Eva Falk Winther, tlf.: 39 57 54 75. |
| Mødre gruppe for <25 år | Til <25 årige gravide/mødre, der har brug for særlig støtte og netværk Kontakt: souschef i Sundhedsplejen Eva falk Winther, tlf.: 39 57 54 75. |
| Dagtilbud til gravide og spædbørnsfamilier | Sårbare gravide og spædbørnsfamilier, fx med stort brug af rusmidler, svær mobning, omsorgssvigt. Kontakt: souschef i Sundhedsplejen Eva Falk Winther, tlf.: 39 57 54 75. |
| Overvægt (3-9 årige) | Støtte til at ændre livsstil og vaner samt skabe nødvendig forandring i den samlede familie. Kontakt: souschef i Sundhedsplejen Eva falk Winther, tlf.: 39 57 54 75. |
| Efterfødselsreaktion - samtalegruppe | Visiteres gennem familiens sundhedsplejerske. Kontakt: souschef i Sundhedsplejen Eva falk Winther på tlf.: 39 57 54 75 eller Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR), tlf.: 39 57 54 10. |
| Inkontinens - enuresis (børn) | Rådgivning og udlån af ringeapparat. Kontakt: sundhedsplejersker med speciale i enuresis Susanne Jul Petersen, tlf.: 51 59 57 54 eller Lotte Finseth, tlf.: 51 59 57 68. |
| Amme rådgivning | Kontakt: sundhedsplejersker og certificerede amme rådgivere Lotte Finseth på tlf.: 51 59 57 6 8, Britt Thomsen på tlf.: 51 59 57 75 eller Annette Gabrielsen på tlf.: 51 59 57 69 (undtagen fredag). |
| Børnefysioterapeuter | Rådgivning til forældre til børn med motoriske og bevægelsesmæssige problemer. Kontakt: børne-fysioterapeuter Anne Søndergaard, tlf.: 40 18 32 70 eller Linda Whitfield, tlf.: 20 11 93 45. |
| Nyttige kontaktoplysninger | |
| Forebyggelsescentret | Tlf.: 39 57 57 57. mandag-torsdag: kl. 10.00-14.00 og fredag: kl. 10.00-12.00. |
| Rusmiddelcentret | Tlf.: 39 57 39 00. mandag-fredag: kl. 9-13, torsdag også kl. 16-18 |
| Sundhedsplejen | Tlf.: 39 57 54 71. mandag-fredag: kl. 9-14 |
| Familieafdelingen | Tlf.: 39 57 54 10. mandag-onsdag: kl. 9-14, torsdag: kl. 9-16 og fredag: kl. 9-13 |
| Træning og Pleje | Visitationen, tlf.: 39 57 55 53. mandag-fredag kl. 9-14. Akut- og rehabiliteringspladser på kildegården, tlf.: 39 57 40 26. |
| Hjemmeplejen (Døgnumre) | Visitationen: tlf.: 39 57 55 53, mandag-fredag kl. 9-14. Uden for dette tidspunkt, efter distrikt: NORD: tlf.: 39 57 38 30 ØST: tlf.: 39 57 38 40 VEST: tlf.: 39 57 38 50. |
| Sygepleje | Tlf.: 39 57 40 11 (KUN for borgere, hvor der allerede er samarbejde med sygeplejen) |
| Daglig subakut lægetid: | Geriatrisk ambulatorium (Herlev hospital): tlf.: 38 68 41 85 |
| Jobcentret | Hotline for læger: tlf.: 30 10 31 20. |
| VEND > | |

Tilbud på sundhedsområdet – opdateret 2018

Listen over tilbud findes også på www.gladsaxe.dk/almenpraksis