

Tilbud som kræver lægehenvi- sning	
Sygehushenvi- sning – Xref15 - lokationsnummer 5790000123827 modtager: Gladsaxe kommune	
Kostvejledning	Til borgere med (eller i høj risiko for at få) KOL, hjertekarsygdom eller diabetes. For borgere med særlige udfordringer BMI>25. Kontakt: klinisk diætist, tlf.: 39 57 57 57 mail: diætist@gladsaxe.dk
Kolforløb	Til borgere med moderat til svær KOL Kontakt: KOL-sygeplejerske, tlf.: 39 57 57 57, mail: kol@gladsaxe.dk
Diabetesforløb	Til borgere med type 2 diabetes Kontakt: Diabetessygeplejerske, tlf.: 39 57 57 57, mail: diabetes@gladsaxe.dk
Hjerteforløb	Til borgere med iskæmisk hjertesygdom/hjertesvigt Kontakt: Hjertesygeplejerske, tlf.: 39 57 57 57, mail: hjerte@gladsaxe.dk
Vægttab eller under- vægtig	Under 65 år og vægttab uden grund. Kontakt: Diætist på tlf.: 39 57 57 57 eller mail diætist@gladsaxe.dk
Kræftforløb	Rådgivning og hjælp til at koordinere forløb og sikre rehabilitering. Også for pårørende. Tværkommunalt kursus: "Livskraft". Kontakt: Kræftkoordinator, tlf. 39 57 57 57, mail: cancer@gladsaxe.dk
Lænderygrehabilitering	Til ny udredte borgere, hvor smerterne ikke endnu er blevet kroniske. Kontakt: Træningsteamet mail: sundtrankoor@gladsaxe.dk
Tilbud til borgere med kronisk sygdom	
Find mere information på https://gladsaxe.dk/kommunen/borger/sundhed-og-sygdom	
Erhvervet Hjerneskade,	Rådgivning og hjælp til at koordinere forløb, også for pårørende. Kontakt: Hjerneskadekoordinator, tlf.: 39 57 57 67, mail: hjerne@gladsaxe.dk
Demens og pårørende tilbud	Rådgivning og hjælp til at koordinere forløb, også for pårørende. Kontakt: Demenskoordinator, tlf.: 39 57 57 57, mail: demens@gladsaxe.dk Forebyggende psykologsamtaler til pårørende som er ægtefæller eller voksne børn til borgere med demens, Parkinson, Huntingtons multipel sclerose kontakt psykolog tlf 39 57 57 57, mail: madse@gladsaxe.dk
Patient- og pårørende vejledning	Rådgivning og hjælp til at koordinere forløb med kritisk sygdom, også for pårørende. Kontakt: Forebyggelsescentret mail: forebyggelsescentret@gladsaxe.dk
Lær at takle:	Kontakt: Sundhedskonsulent, tlf.: 39 57 57 57, mail: lærat@gladsaxe.dk
<ul style="list-style-type: none"> • Kronisk sygdom • Kroniske smerter • Job og sygdom • Hverdagen som pårørende • På nemt dansk 	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 Kursus i at mestre kroniske smerter, med lavt lixtal
Forebyggende tilbud til borgere (kost, rygning, alkohol og motion med mere)	
Find mere information på https://gladsaxe.dk/kommunen/borger/sundhed-og-sygdom	
Rygestop	Kurstyper: "Røgfrit Liv", "Rygestop i naturen" og "Kom & Kvit". Kontakt Forebyggelsescentret tlf. 39 57 57 57, mail: rygestop@gladsaxe.dk
Alkohol eller Rusmidler	Rådgivning til borgere og pårørende. Tlf.: 39 57 39 00. Mandag - fredag kl. 09 – 14 eller mail: rusmidler@gladsaxe.dk
Forebyggende samtale om alkohol	Støtte til at ændre alkoholvaner. Individuelle samtaler i Forebyggelsescentret. Kontakt Forebyggelsescentret tlf. 39 57 57 57, mail: forebygalkohol@gladsaxe.dk
Sundt liv vejledningen	Åben vejledning i Værebro centret, Værebrovej 72, 2880 Bagsværd. Tirsdag kl. 14-16.00. Kontakt: mail: forebyggelsescentret@gladsaxe.dk
Forebyggende Hjemmebesøg	Borgere på 75 år tilbydes et besøg det år de fylder 75. Alle ældre 80+ år tilbydes automatisk et besøg 1 gang om året. Egen læge kan ved behov henvise ældre 65+ år, der er skrøbelige, har aktivitetsproblemer eller er ensomme. Kontakt: De forebyggende konsulenter: mandag-fredag kl. 8-9, tlf.: 21 76 43 84
Inkontinens	Bækkenbundstræning mhp. på forebyggelses af operation. Kontakt kontinenterapeut: tlf. 39 57 57 57 mail forebyggelsescentret@gladsaxe.dk

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: tlf.: 39 57 57 57 mail: forebyggelsescentret@gladsaxe.dk
Sorggruppe	Gruppeforløb. Kontakt: Forebyggelsescentret tlf.: 39 57 57 57, mail: forebyggelsescentret@gladsaxe.dk
Lær at tackle Angst og depression også på nemt dansk	Kursus i at mestre symptomer eller sygdom. Også på nemt dansk med lavt lixtal. Kontakt: sundhedskonsulent, tlf.: 39 57 57 57, mail: lærat@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 (3-16årige)	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. 09 – 14
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
Sundhed og rehabilitering	Visitationen, tlf.: 39 57 55 53. mandag-fredag kl. 9-14. De midlertidige pladser Center Kildegården, tlf.: 39 57 40 09.
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.