

# Henvisning til sundhedshusene

I sundhedshusene er der tilbud til københavnere over 18 år med:

- kronisk sygdom
- stress
- ryg- og nakkelidelser
- behov for præhabilitering
- artroserelaterede smerter i hofte og/eller knæled
- behov for genoptræning
- ønske om rygestop.



I sundhedshusene har vi et helhedsorienteret syn, hvor der er fokus på borgernes samlede situation, det vil sige både psykisk og fysisk sundhed. Vi understøtter borgeren i at mestre egen situation og gennemføre varige livsstilsændringer.

KRONISK SYGDOM	PRÆHABILITERING	RYGESTOP	STRESS	RYG- OG NAKKELIDELSER	ARTROSE-RELATEREDE SMERTER	GENOPTRÆNING EFTER SERVICELOVEN
<p>Tilbud til københavnere med kræft, type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme eller KOL.</p> <p>Tilbuddet kan bestå af:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samtaler med en sundhedsfaglig medarbejder</li> <li>• undervisning i livet med sygdommen</li> <li>• træning på hold</li> <li>• kostvejledning og madlavning</li> <li>• rygestopvejledning</li> <li>• samtaler om alkohol.</li> </ul>	<p>Tilbuddet er til københavnere, der står over for en planlagt operation.</p> <p>Tilbuddet kan bestå af:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• individuelt rygestop-forløb</li> <li>• vejledning om sunde alkoholvaner</li> <li>• vejledning i fysisk aktivitet og hjemmetræning.</li> </ul>	<p>Tilbuddet er til alle københavnere, og der er frit valg mellem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rygestopkursus</li> <li>• e-kvit: Rygestop med web og mobil</li> <li>• telefonrådgivning om rygestop.</li> </ul> <p>På kurserne er der tilskud til rygestopprodukter.</p>	<p>Tilbuddet består af:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en indledende, visiterende samtale med en psykolog</li> <li>• ni ugers meditations-baseret forløb i en gruppe</li> <li>• op til to individuelle samtaler med en psykolog under forløbet.</li> </ul> <p>Der er desuden mulighed for forebyggende indsatser efter behov om fx kost, rygning og alkohol.</p>	<p>Tilbuddet er for københavnere over 15 år og består af:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tværfaglig udredning</li> <li>• information og rådgivning</li> <li>• behandlingsforløb.</li> </ul> <p>Der er desuden mulighed for forebyggende indsatser efter behov om fx kost, rygning og alkohol.</p>	<p>Tilbud til københavnere med artroserelaterede smerter i hofte og/eller knæled</p> <p>Tilbuddet er en del af GLA:D og består af:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• undersøgelse ved fysioterapeut</li> <li>• 2 x 1,5 times undervisning</li> <li>• otte ugers træning</li> <li>• mulighed for konsultation hos diætist.</li> </ul>	<p>Tilbuddet kan bestå af:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• holdtræning eller individuel træning i en tidsbegrænset periode</li> <li>• forløbet bliver tilrettelagt ud fra borgerens individuelle behov.</li> </ul> <p>Der er desuden mulighed for forebyggende indsatser efter behov om fx kost, rygning og alkohol.</p>

## OVERSIGT OVER LOKALE SUNDHEDSHUSE OG BYDÆKKENDE CENTRE

Patientens bopæl	Sundhedshus	Adresse	Telefon nr	E-mail	Lokationsnummer
Amager	Amager	Hans Bogbinders Allé 3, indg. 16B 2300 København S	3530 2070	sh-amager@suf.kk.dk	<b>579 000 13 77 694</b>
Nørrebro eller Nordvest Hele København for ryg- og nakkelidelse, stress og artrose	Nørrebro	Mimersgade 41 2200 København N	3530 2530	sh-norrebro@suf.kk.dk	<b>579 000 01 50 953</b>
Indre by eller Østerbro	Østerbro	Randersgade 60 2100 København Ø	3530 3210	sh-osterbro@suf.kk.dk	<b>579 000 01 23 766</b>
Vanløse, Brønshøj eller Husum	Vanløse	Indertoften 10 2720 Vanløse	3530 2590	sh-vanlose@suf.kk.dk	<b>579 000 13 90 198</b>
Vesterbro, Valby eller Kgs. Enghave	Vesterbro	Vesterbrogade 121 1620 København V	3530 4600	sh-vesterbro@suf.kk.dk	<b>579 000 13 77 687</b>
Hele København	Center for Diabetes	Vesterbrogade 121, 3. sal 1620 København V	3530 2400	diabetes@suf.kk.dk	<b>579 000 22 77 283</b>
Hele København	Center for Kræft og Sundhed København	Nørre Allé 45 2200 København N	8220 5800	rehabilitering@kraeftcenter-kbh.dk	<b>579 000 13 56 958</b>

Se hvordan du henviser, og hvor tilbuddet foregår, på næste side.

**TRIN 1**  
HAR PATIENTEN?

**TRIN 2**  
UDFYLD SYGEHUSHENVISNING  
(REF01)

**TRIN 3**  
SEND HENVISNING TIL:

<p><b>KRÆFT</b></p> <p>Fra diagnose er stillet til to år efter operation eller afsluttet medicinsk kræftbehandling og/eller stråleterapi.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnosekode, kort sygehistorie, andre væsentlige diagnoser, relevante sociale parametre og eventuelle restriktioner for træning</li><li>• Patientens telefonnummer.</li></ul>	<p><b>CENTER FOR KRÆFT &amp; SUNDHED KØBENHAVN</b> Lokationsnummer: 579 000 13 56 958</p> <p>Nørre Allé 45 2200 København N Telefon: 82 20 58 00</p>
<p><b>TYPE 2-DIABETES</b></p> <p>Uden tendens til hypoglykæmi eller signifikante komplikationer.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnosekode, medicinstatus, kort sygehistorie, komplikationer og andre væsentlige diagnoser, relevante sociale parametre</li><li>• Patientens telefonnummer</li><li>• HbA1c, total kolesterol, LDL, HDL og triglycerider med dato.*</li></ul> <p>(*Maks. et år gamle prøvesvar)</p>	<p><b>CENTER FOR DIABETES</b> Lokationsnummer: 579 000 22 77 283</p> <p>Vesterbrogade 121, 3. sal 1620 København V Telefon: 35 30 24 00</p>
<p><b>KOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A eller B: FEV1 ≥ 50 %, eksacerbation/år ≤ 1 og MRC=1-2 eller MRC ≥ 3</li><li>• C: FEV1 &lt; 50 % og/eller eksacerbation/år ≥ 2 (eller en indlæggelse med KOL eksacerbation) og MRC=1-2.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnosekode, medicinstatus, kort sygehistorie, komplikationer og andre væsentlige diagnoser, relevante sociale parametre</li><li>• Patientens telefonnummer.</li></ul> <p><b>KOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• FEV1/FVC, FEV1 i procent af forventet værdi, MRC-grad, antal eksacerbationer/år.*</li></ul>	<p>Det lokale sundhedshus, se oversigt på forrige side.</p> <p><b>SUNDHEDSHUS AMAGER</b> Lokationsnummer: 579 000 13 77 694</p> <p><b>SUNDHEDSHUS NØRREBRO</b> Lokationsnummer: 579 000 01 50 953</p> <p><b>SUNDHEDSHUS ØSTERBRO</b> Lokationsnummer: 579 000 01 23 766</p> <p><b>SUNDHEDSHUS VANLØSE</b> Lokationsnummer: 579 000 13 90 198</p> <p><b>SUNDHEDSHUS VESTERBRO</b> Lokationsnummer: 579 000 13 77 687</p>
<p><b>ISKÆMISK HJERTESYGDOM</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• I stabil fase</li></ul>	<p><b>ISKÆMISK HJERTESYGDOM</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Total kolesterol, LDL, HDL og triglycerider med dato.*</li></ul>	
<p><b>OG/ELLER HJERTESVIGT</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Herunder klapopererede</li><li>• EF over 35 %.</li></ul>	<p><b>HJERTESVIGT</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Total kolesterol, LDL, HDL og triglycerider med dato*</li><li>• EF %.*</li></ul> <p>(*Maks. et år gamle prøvesvar)</p>	
<p><b>PRÆHABILITERING</b></p> <p>En planlagt operation.</p> <p>Og en eller flere af følgende livsstilsudfordringer:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• er mindre fysisk aktiv end SST anbefalinger.</li><li>• ryger dagligt.</li><li>• har et storforbrug af alkohol på over 14/21 genstande pr. uge for hhv. kvinder og mænd.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Angivelse af den operation borgeren skal gennemgå.</li><li>• Planlagt operationsdato.</li><li>• Hvilke livsstilsudfordringer har borgeren.</li><li>• Andre væsentlige diagnoser og sociale parametre.</li></ul>	
<p><b>RYGESTOP</b></p> <p>Lyst til at stoppe med at ryge.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnosekode</li><li>• Patientens telefonnummer</li></ul> <p>Eller bed patienten ringe til Stoplinien på 80 31 3131 eller sende en sms med teksten 'Rygestop' til 1231 – så bliver de ringet op af en rådgiver.</p> <p>Det er også muligt at tilmelde sig direkte på <a href="http://www.kk.dk/rygestop">www.kk.dk/rygestop</a>.</p>	
<p><b>STRESS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Symptomer på stress i minimum en måned</li><li>• Ikke misbrug og alvorlige psykiske lidelser</li><li>• Kan forstå og tale dansk.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Baggrund for henvisning.</li></ul> <p>NB: Borgeren skal til en visiterende samtale med en psykolog i sundhedshuset inden deltagelse i forløbet.</p>	<p><b>SUNDHEDSHUS NØRREBRO</b> Lokationsnummer: 579 000 01 50 953</p> <p>Mimersgade 41 2200 København N Telefon: 35 30 25 30</p> <p>Borgere med adresse i indre by, på Østerbro eller på Amager får som udgangspunkt et stressforløb i Sundhedshus Amager. Alle andre får som udgangspunkt i Sundhedshus Nørrebro.</p>
<p><b>RYG- OG NAKKELIDELSER</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mistanke om diskusprolaps</li><li>• Behandlet i privat praksis i minimum fire uger uden tilstrækkelig effekt</li><li>• Sygemelding pga. ryg- og nakkeproblemer</li><li>• Kronisk ryglidelse.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnosekode, medicinstatus, kort sygehistorie, varighed, tidligere udredning og/eller behandling, sygemeldingsstatus, billedediagnostik, andre væsentlige diagnoser, relevante sociale parametre</li><li>• Patientens telefonnummer.</li></ul>	<p><b>SUNDHEDSHUS NØRREBRO</b> Lokationsnummer: 579 000 01 50 953</p> <p>Mimersgade 41 2200 København N Telefon: 35 30 25 30</p>
<p><b>ARTROSERELATEREDE SMERTER</b></p> <p>Artroserelaterede smerter i hofte og/eller knæled i mindst 3 måneder.</p>	<p>Kort sygehistorie, andre væsentlige diagnoser og relevante sociale parametre.</p>	<p><b>SUNDHEDSHUS AMAGER</b> Lokationsnummer: 579 000 13 77 694</p> <p><b>SUNDHEDSHUS NØRREBRO</b> Lokationsnummer: 579 000 01 50 953</p> <p><b>SUNDHEDSHUS VANLØSE</b> Lokationsnummer: 579 000 13 90 198</p>
<p><b>GENOPTRÆNING EFTER SERVICELOV</b></p> <p>Været udsat for svækkelse og/eller sygdom, der har medført tab af funktionsevne, som ikke er behandlet i tilknytning til sygehusindlæggelse. Borgeren oplever begrænsninger i sit hverdagsliv og er motiveret for genoptræning.</p>	<p>Egen læge kan henvende sig på vegne af borgeren, eller borgeren kan selv henvende sig. Henvendelse skal ske til visitator.</p> <p>Bemærk: kræver ikke sygehushenvisning.</p>	<p><b>Over 65 år</b></p> <p>Henvendelse kan ske til en visitator på det kommunale lokalområdekontor, som borgeren tilhører, eller via en elektronisk korrespondancemeddelelse til lokationsnummer: 5790000121816</p> <p><b>Under 65 år</b></p> <p>Henvendelse skal ske til Hjemmeplejevisitationen i Borgercenter Hjemmepleje.</p> <p>Københavns Kommune Telefon: 33 66 33 66 <a href="http://sundhed.kk.dk">sundhed.kk.dk</a></p>