

LIVET MED DIABETES

- TYPE 2 DIABETES



ET GRATIS
KURSUSFORLØB
I FREDERICIA
KOMMUNE



LIVET MED DIABETES

– TYPE 2 DIABETES

TYPE 2 DIABETES

Type 2-diabetes er en kronisk sygdom og den mest udbredte diabetestype i Danmark og udgør ca. 80% af det samlede antal diabetikere.

Behandlingen af type 2 diabetes er kostændring, rygestop, medicin og fysisk træning for at forebygge at sygdommen udvikler sig.

FORMÅL MED DIABETESKURSUS

At du får fokus på en sund levevis, hvor motion og sund mad bliver en naturlig del af din hverdag, så det kan blive nemmere at leve godt med diabetes.

HVAD INDEHOLDER KURSUSFORLØBET

På kurset tages der udgangspunkt i en praktisk tilgang til mad, motion og

diabetes og du kan dele dine erfaringer med andre diabetikere. Vi vil tale med dig om medicin og livsstilsændringer og i forløbet vil du kunne møde en diætist, en sygeplejerske, en ergoterapeut og en fysioterapeut.

HVORDAN KOMMER JEG I GANG

- Tilbuddet er for voksne og du kan selv kontakte os eller henvises af din egen læge eller sygehuset.
- Forløbet starter med en sundhedssamtale for at afklare dit behov og mål med forløbet.
- For at drage nytte af tilbuddet skal du være motiveret for at ændre på din livsstil i forhold til motion, sund mad og rygning.
- Det er en forudsætning at du kan tale og forstå dansk og ikke har aktuelle misbrugsproblemer

- Pårørende er meget velkomne til at deltage i samtale og kursus.
- Du skal selv sørge for transport

HVAD INDEHOLDER KURSET

- Tilbuddet strækker sig over 6 uger.
- Der er undervisning en gang om ugen i ca. 3 timer.
- Der veksles mellem oplæg, dialog og udveksling af erfaring.
- Der vil være opfølgning 3 og 6 måneder efter kursets afslutning. Samtalen handler om hvad der er sket i perioden og hvilke udfordringer, der kan være, for at du kan ændre din adfærd.

NYE KURSER

Der vil løbende udbydes nye forløb varierende mellem formiddag og sen eftermiddag.

Tilbuddet til borgere med type 2 diabetes er et projekt i samarbejde med Sygehus Lillebælt, Kolding.

VIL DU HØRE MERE OM TILBUDET?

Kontakt:

Træning og forebyggelse
Frederica Kommune
Sundhedshuset - Bygning B, etage 3
Dronningensgade 97
tlf. 7210 6050
mail: traenogforeby@fredericia.dk

Træffes: Mandag - fredag,
kl. 08.00 - 09.30 & 12.30 - 13.30

MAD OG DIABETES

DE OFFICIELLE KOSTRÅD KOMBINERET MED
DIABETESFORENINGENS ANBEFALINGER.

SPIS VARIERET, IKKE FOR MEGET OG VÆR FYSISK AKTIV

| | | | |
|---|--|--|---|
| SPIS FRUGT OG SPECIELT DE GROVE GRØNTSAGER | SPIS FISK | VÆLG FULDKORN |  |
|  | VÆLG MAGERT KØD OG KØDPÅLÆG | SPIS MINDRE MÆTTET FEDT | VÆLG MAGRE MEJERI- PRODUKTER (1/4- 1/2 L DGL.) |
| SPAR PÅ ALKOHOL | SUKKER KAN ERSTATTES AF SØDESTOFFER, SOM IKKE PÅ- VIRKER BLOD- SUKKERET |  | SPAR PÅ SALT |

Træning & Forebyggelse

Sundhedshuset · Bygning B, etage 3
Dronningensgade 97 · 7000 Fredericia
Tlf.: 7210 6050 · traenogforebyg@fredericia.dk
www.fredericia.dk

Telefontid: Mandag - fredag,
kl. 08.00 - 09.30 & 12.30 - 13.30

Fredericia
Kommune

