

Diabetes 2

Et kursus til borgere i Morsø Kommune med Diabetes 2

Formål: At give deltagerne mulighed for at leve godt med diabetes 2.

Du vil gennem teori, praksis og motion få viden til at lette hverdagen. Der vil desuden være fokus på hvordan livsstil har indflydelse på din sygdom, og hvordan du lever et godt liv trods din kroniske sygdom.

Varighed: Kursusforløbet er koncentreret omkring 3 hele dage samt en opfølgingsdag.

Tidspunkt: Hverdage mellem 8.30 – 16.00

Mødested: Sundhedscenter Limfjorden Strandparken 48 2. sal, Nykøbing.

Indhold: Undervisningen vil bestå af:

- Teoretisk undervisning omkring selve sygdommen og forebyggelse af senkomplikationer. Vi vil også komme ind omkring hvordan man lærer at leve med en kronisk sygdom på en så "normal" måde som muligt.
- Forskellige former for fysisk aktivitet – både ude og inde.
- Ernæringsvejledning.
- Fælles praktisk madlavning og spising.

Deltagere: Der er plads til max. 12 personer.

Henvielse: Selvhenvendelse eller henvisning af din egen læge eller sygehuset.

Undervisere: Sygeplejerske, sundhedsplejerske fra Sundhedscenter Limfjorden

Transport: Du skal selv kunne komme til og fra undervisning.

Pris: Gratis, men med en mindre egenbetaling til råvarer (ca. 300 kr til maden).

Nysgerrig?

Vil du gerne vide om "Diabetes 2" er noget for dig, så kontakt Sundhedscenteret og få en uforpligtende snak.

