

LEV LIVET MED TYPE 2-DIABETES



Vil du vide mere
Sundhed og Træning
Sydtoften 102
7200 Grindsted

Telefon
tlf. 7213 1669
Man. til Fre. kl. 08.00 - 10.00
Man. til Tors. kl. 12.00 - 13.00



Få flere oplysninger om kommunens tilbud på www.billund.dk

Oktober 2020

Et holdforløb for dig der har type 2-diabetes og
din pårørende



Billund
kommune



Billund
kommune

LEV LIVET MED TYPE 2-DIABETES

Ønsker du og din pårørende viden og inspiration i forhold til livet med type 2-diabetes?

Billund Kommune tilbyder forløb til borgere med type 2-diabetes.

Du skal bo i Billund Kommune og være over 18 år.

Undervisningen er fordelt over 9 uger á 3 timers varighed pr. uge.

Din pårørende er meget velkommen til at deltage i de sidste fem gange.

Der udbydes to forløb om året.

Forløbet varetages af sygeplejerske, diætist og fysioterapeuter.

Tilbuddet er **gratis**.

Henvendelse

Du skal have din egen læge til at henvise dig. Du vil herefter blive indkaldt til en samtale ved sygeplejersken.

Transport

Du skal selv sørge for transport – du kan evt. benytte FLEXTUR tlf. 76 608 608

Sted og tidspunkt

Samtale og holdforløb foregår om onsdagen ved Sundhed og Træning, Sydtoften 102, 7200 Grindsted

Hvad vil vi arbejde med i holdforløbet?

Programmet er tilrettelagt, så du er aktiv undervejs.

De første fire gange drejer det sig om:

- hverdagen med kronisk sygdom
- Vaner
- Motivation
- Netværk
- energi i hverdagen

De sidste fem gange, hvor du er meget velkommen til at tage en pårørende med, har nedenstående emner på programmet:

- kost
- Blodsuktermåling
- Følgesygdomme
- Medicin
- hverdagens dilemmaer
- motion i teori og praksis

Den praktiske del kræver ikke omklædning.