




Har du diabetes



Hvad nu?
Hvad kan jeg
gøre?

Tilbud om forløb

Mad, Motion, Medicin og Mestring af hverdagslivet

At have fået og leve med type 2 diabetes kan være en stor udfordring både for den enkelte og for den nærmeste familie. Man skal lære sammenspillet mellem "De fire M ér: Mad, Motion, Medicin og Mestring af hverdagslivet.

Sygdommen medfører ofte livsstilsændringer og det handler om at finde netop den vej, der giver mening for dig og som kan integreres i dit nuværende liv.

Hvad er formålet med diabetesforløbet?

Med fokus på dine ressourcer og muligheder er formålet at give dig inspiration og redskaber til at mestre hverdagen med din diabetes.

Hvordan er diabetesforløbet tilrettelagt?

Diabetesforløbet tager udgangspunkt i både erfaring og viden. Der vil være oplæg fra sundhedsfagligt personale og med deltagelse af erfarede patienter.



Diabetes



Forløbet indeholder

- Livet med diabetes og inspiration til ændringer af hverdagsvaner
- Hvad er diabetes?
Sygdom og medicin ved sygeplejerske
- Viden og inspiration til hverdagsmad ved diætist
- Motion og diabetes
- Praktiske øvelser og oplæg ved fysioterapeut
- Netværksdannelse og introduktion til andre tilbud der findes i nærmiljøet

Hvordan og hvor meget?

Der vil være tavleundervisning, dialog og socialt samvær med mulighed for, at tale med andre i samme situation.

Et 8 ugers forløb med 8 undervisnings- gange af 2 timers varighed.

Oplæg fra sundhedsfagligt personale og med mulighed for erfaringsudveksling mellem deltagere.

Vi lægger stor vægt på deltageraktivitet og alle har tavshedspligt.

Hvem kan deltage?

Tilbuddet om diabetesforløbet henvender sig til dig, som har type 2 diabetes.

Der vil forud for forløbet være en individuel samtale med dig, hvor dine forventninger og individuelle mål med forløbet afklares.

Hvad koster det?

Det er gratis at deltage i diabetesforløbet.

Information og tilmelding:

Mail: sundhedstilbud@lemvig.dk

Faglig koordinator:

Tlf. 9663 1219

Klinisk diætist:

Tlf. 9663 1675



Lemvig Kommune

Sundhedsafdelingen