

[SUNDHEDSFORLØB]



TYPE 2-DIABETES

Et sundt liv med type 2-diabetes

Vil du gerne have det bedre og leve sundere med type 2-diabetes eller prædiabetes?

Folkesundhed Aarhus tilbyder dig et gratis kursusforløb, hvis du lever med type 2-diabetes eller prædiabetes. Du kan deltage i forløbet, uanset du har fået konstateret diabetes for kort eller lang tid siden.

Formålet med forløbet er, at du får fokus på en god balance i din hverdag med afsæt i dit liv og dine behov.

Lidt om kurset

På kurset arbejder du med de udfordringer, du oplever i hverdagen. Vi tager udgangspunkt i dine egne ønsker og mål, og hvad der skal til for at nå dem.

På kurset kan du

- Møde andre i samme situation
- Få redskaber til at arbejde med at forandre vaner
- Dele dine tanker og erfaringer med andre
- Lave sund og velsmagende mad
- Få fokus på hvad der er vigtigt for dig

- Arbejde med hvordan du kan fastholde dine nye vaner
- Få mulighed for at høre mere om type 2-diabetes/prædiabetes

Bevægelse og fysisk træning

Alle deltagere på vores sundhedsforløb har mulighed for også at deltage i et holdtræningsforløb.

Indledende samtale

Vi starter altid med en indledende, personlig samtale, hvor du har mulighed for at fortælle mere om dig selv. Ved den indledende samtale aftaler vi det videre forløb.

Ved behov kan vi tilrettelægge et individuelt forløb.

Andre tilbud

I Folkesundhed Aarhus kan vi også hjælpe med ryge/snusstop og alkohol-samtaler. Vi har også andre sundhedstilbud.

Det er gratis at deltage.

Det er nemt at komme i gang:

- 1 Du kan blive henvist fra din praktiserende læge eller personalet på sygehuset
- 2 Du kan ringe til Folkesundhed Aarhus på telefon 8713 4035
- 3 Du kan skrive til Folkesundhed Aarhus på e-mail: folkesundhed@mso.aarhus.dk
- 4 Du kan kontakte Folkesundhed Aarhus via hjemmesiden www.FolkesundhedAarhus.dk

“ Da lægen sagde til mig, at jeg havde diabetes, blev jeg bange for, at hele mit liv skulle lægges om. Men på forløbet har jeg lært, at jeg ved at ændre nogle af mine vaner stadig kan leve et liv, hvor der er plads til det sjove.

Karl Erik, 55 år.





AARHUS KOMMUNE

I Folkesundhed Aarhus har vi et mål om at hjælpe aarhusianerne til mere sundhed og trivsel i hverdagen. Vi tror på dine evner til at ændre vaner, og vi vejleder og støtter dig hele vejen mod et selvstændigt hverdagsliv.

Vores forløb og vejledning er gratis og tilpasses dine individuelle ønsker og behov. Vores team af sundhedsprofessionelle har viden, der virker.

Folkesundhed Aarhus er en del af Aarhus Kommune.



Folkesundhed
Folkesundhed Aarhus

www.FolkesundhedAarhus.dk

Folkesundhed Aarhus på MarselisborgCentret · Evald Krogs Gade 1A · 8000 Aarhus C · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus i FrydenlundHUSET · Høgevej 25B · 8210 Aarhus V · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus i Globus1 · Gudrunsvvej 3A · 8220 Brabrand · Telefon 87 13 26 30