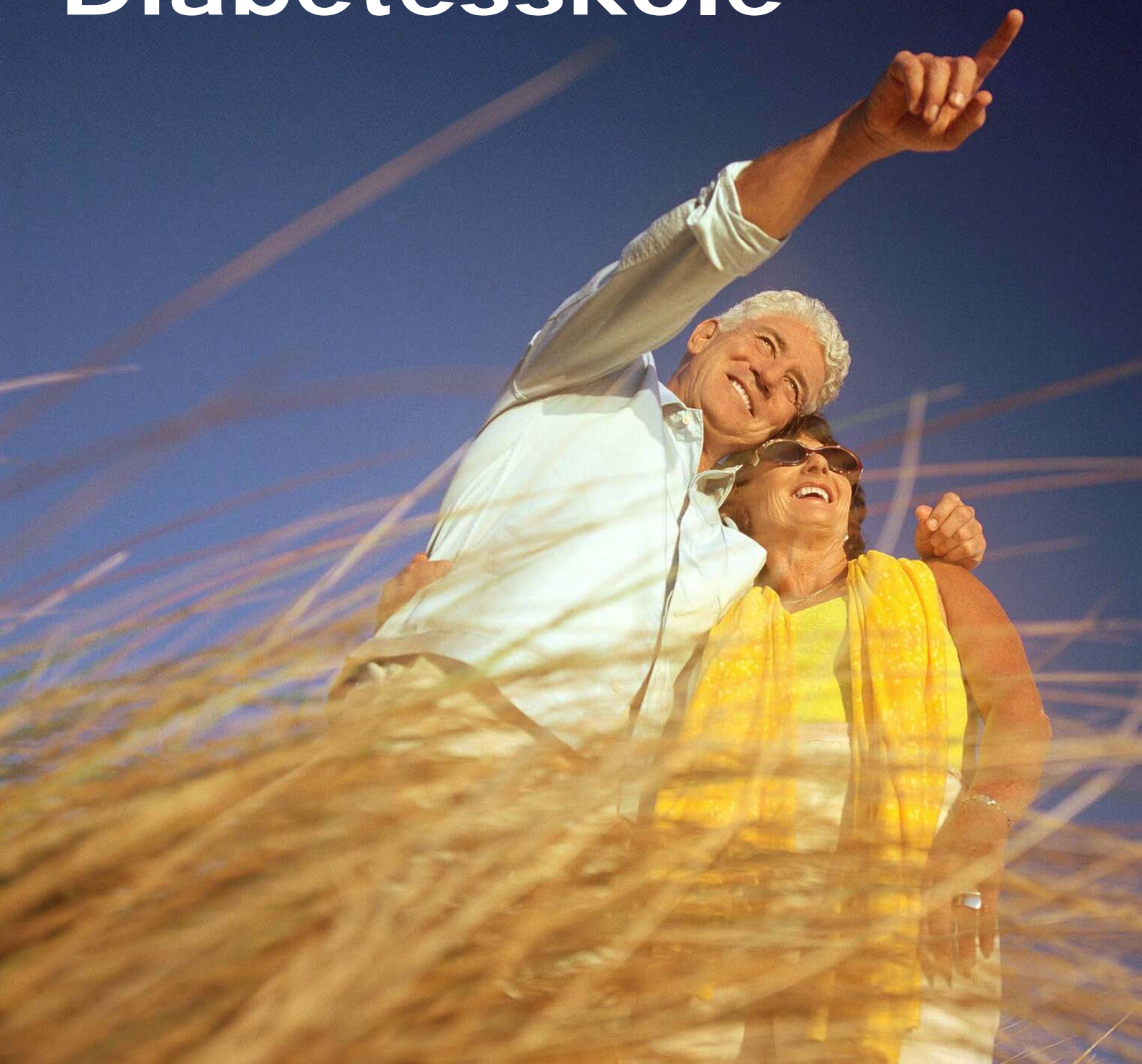


Diabeteskole



Et tilbud til borgere
med type 2 diabetes



Middelfart
KOMMUNE

Tilbud til borgere med type 2 diabetes

Middelfart Kommune tilbyder diabeteskole til borgere, der er motiverede for at blive sundere, og som har diagnosen type 2 diabetes.

Type 2 diabetes kaldes også gammelmandssukkersyge, men i dag får også yngre mennesker sygdommen, og derfor er navnet ikke længere dækkende.

Kan du sige ja til ét eller flere af følgende spørgsmål, er diabeteskolen måske noget for dig!

- Vil du gerne vide mere om sygdommen type 2 diabetes?
- Vil du gerne forbedre din fysiske formåen, kondition og/eller udholdenhed?
- Vil du gerne lære at leve bedst muligt med din sygdom?
- Vil du gerne vide, hvad du selv kan gøre for at modvirke en forværring af din sygdom?
- Vil du gerne vide noget om medicin, sund kost, motion og rygning i forhold til at have type 2 diabetes?
- Vil du gerne have hjælp til at spise og træne mere hensigtsmæssigt?
- Vil du gerne have hjælp til at holde op med at ryge?
- Vil du gerne møde andre i lignende situation?

Hvem kan deltage?

Der er visse betingelser, du skal opfylde for at kunne deltage:

- En læge skal have stillet diagnosen type 2 diabetes
- Du skal være motiveret for at ændre på din livsstil, f.eks. øge din fysiske aktivitet eller ændre dine kostvaner
- Du skal selv sørge for transport til og fra patientskolen (se adresser på næste side)

Diabetesskolens indhold

Diabetesskolen er et 3 måneders motionsforløb samt undervisning 1 gang om ugen i 7 uger. Motionen foregår under vejledning af den fysioterapeut som også underviser i motionsteori på diabetesskolen.

De øvrige emner på skolen er sygdomsforståelse, egenomsorg, kost og information om muligheder for økonomisk støtte og hjælpemidler. Derudover er der mulighed for individuelle tiltag, f.eks. rygestopforløb.

Diabetesskolen tilrettelægges af et tværfagligt team bestående af sygeplejersker, fysioterapeut, klinisk diætist, socialrådgiver og en sundhedsfaglig kontaktperson.

Hvor?

Motionen foregår i Middelfart Motionscenter i Lillebæltshallerne, Færøvej 74. Undervisningen foregår i undervisningslokalet i Teglgårdsparken 17, stuen.

Hvordan kommer jeg i gang?

Du kan henvende dig med spørgsmål eller tilmelding via telefon eller e-mail til diabetesskolens kontaktperson:

Sine Bovbjerg Jensen

Tlf.: 8888 4659

Mail: sine.bovbjergjensen@middelfart.dk



September 2010