



KURS VED DIABETES TYPE 2

Bli med på lærings- og meistringskurs!


FRISKLIVSENTRALEN
Kvinnherad kommune

Innhald

Du vil få informasjon frå fleire fagpersonar innan tema som generell sjukdomslære, medisinar, fothelse, fysisk aktivitet og ernæring. Samtidig er det ein arena for å dele erfaringar og komme med spørsmål. Tilstades er lege, diabetessjukepleiar, ernæringsfysiolog, fotterapeut, idrettspedagog og brukarorganisasjon.

Målgruppe

Du som har fått diagnosen diabetes type 2.

Mål

Å setje den enkelte betre i stand til å meistre eigen sjukdom og bidra til best mogeleg livskvalitet.

Pårørande

For å takle sjukdomen best mogeleg er det viktig med støtte frå dei næraste. Det er difor høve til å ta med ein pårørande.

Informasjon om kurset

Påmelding: Tas fortløpande
Oppstart kurs: Ein gang per år
Stad: Kvinnherad
Varigheit: 1 dag. Ca kl 0900-1500
Kostnad: Kr 300 (gratis for pårørande)

Du har rett på sjukemelding for å delta på kurset

«Regelmessig fysisk aktivitet er en viktig del av behandlingen av type 2 diabetes»

Aktivitetshåndboken, Helsedirektoratet

Kva er blodsukker og korleis kan ein best mogleg regulere det?

Har du fått diagnosen diabetes type 2 og har spørsmål til kva du kan ete, korleis du skal trene, kva som skjer i kroppen og korleis ein best kan regulere blodsukkeret?

Bli med på kurs!

Ta kontakt med:

- Diabetes sjukepleiar Anne Berit Omvik - Rosendal helsesenter
Tlf: 53 48 32 00
- Frisklivskoordinator Geir Ove Fosse
Tlf: 99 16 99 50
Epost: geir.ove.fosse@kvinnherad.kommune.no

