

KURS – TYPE 2 DIABETES

Korleis meistre eit liv med diabetes type 2

Det er ikkje alltid like lett å finne ut kva ein kan ete, korleis ein skal trene eller kva som er førebyggjande. Frisklivssentralen i Kvinnherad kommune vil difor tilby dagskurs for personar med diabetes type 2. Tilstades er lege, diabetessjukepleiar, ernæringsfysiolog, fotterapeut og idrettspedagog.

Tema på kurset er:

- Generell informasjon om diabetes
- Korleis å få ei god blodsukkerregulering
- Korleis å førebyggje komplikasjonar og å leve bra med sin sjukdom
- Råd om ernæring og tips til korleis ein kan lage god og sunn mat
- Råd og tips om fysisk aktivitet

Dato: 18. November 2014

Påmelding innan 14. November 2014

Kurset er gratis og du har rett på sjukemelding

Meir informasjon eller påmelding?

Kontakt diabetessjukepleiar Anne Berit Omvik på tlf 53 48 32 00