



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, psykisk helse og meistring, fothelse, fysisk aktivitet og ernæring. Samtidig er det ein arena for å dele erfaringar og kome med spørsmål. Til stades er lege, diabetessjukepleiar, ernæringsfysiolog, psykisk helsearbeidar, 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 (oftare ved behov)
Stad: Kvinnherad
Varigheit: 1 dag. kl 08.30-15.00
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 Martha Teigen Varanes
Tlf: 99 20 23 47
Epost: martha.varanes@kvinnherad.kommune.no

