

Tranehaven

Forebyggelsesafdelingen

Schioldannsvej 31

2920 Charlottenlund

Telefon 39 98 88 30

Patientforeninger

www.diabetes.dk

www.hjerteforeningen.dk

www.altomkost.dk

Maj 2016



GENTOFTE KOMMUNE

FORLØBSPROGRAMMER

Tilbud til borgere
i Gentofte Kommune med

TYPE 2-DIABETES



GENTOFTE KOMMUNE

Lev bedre med din diabetes

På kurset giver vi dig redskaber til at få mere overskud og velvære i dagligdagen ved

- at opbygge din grundform
- at få viden om madens betydning for din sygdom
- at give dig inspiration og information til at leve med sygdommen i hverdagen
- at du opnår viden om, hvordan du selv kan medvirke til at behandle din sygdom
- at forebygge forværring af sygdommen
- at fastholde nye vaner.

Forløbsprogram

Et forløbsprogram er en fælles indsats mellem hospital, praktiserende læge og kommune, for borgere med en kronisk tilstand.

Programmet for borger med type 2-diabetes kan indeholde:

- Fysisk træning ved fysioterapeut
- Livet med type 2-diabetes ved sygeplejerske
- Kostvejledning ved klinisk diætist
- Motionsrådgivning ved motionskonsulent
- Rygestop ved rygestopinstruktør.

Forløbet tilrettelægges efter dine behov under hensyntagen til din sygdom og aktuelle situation. Du får en kontaktperson, som indkalder dig til en indledende samtale, hvor I sammen lægger en plan for forløbet. Efter forløbet vil der være en afsluttende samtale, hvorefter der sendes et afsluttende brev til din læge.

Forløbet foregår på hold med maks. 12 deltagere, hvor der er mulighed for at udveksle

erfaring og støtte hinanden. Tøj og sko skal være beregnet til bevægelse. Der er begrænsede badefaciliteter.

Tid, sted og tilmelding

Kurset er gratis og løber over 12 uger.

Hold begynder i ugerne 2, 15 og 36.

Du skal selv sørge for transport, og du skal være indstillet på at møde hver gang.

Ved spørgsmål, kontakt sygeplejerske **Elsebeth Schmith** mandag til torsdag klokken 10-14 på telefon 39 98 88 25.

Kurset foregår på
Tranehaven
Schioldannsvej 31
2920 Charlottenlund

Sådan bliver du henvist

Du kan benytte forløbsprogrammets tilbud, hvis du har type 2-diabetes. Du skal blot henvende dig hos din praktiserende læge. Sammen aftaler I, hvilke tilbud der kan være relevante, og lægen sender så en henvisning til Tranehaven.

Når vi har modaget henvisningen, kontakter vi dig angående videre forløb.

Du kan læse mere om forløbsprogrammer på

www.sundhedigentofte.dk

www.regionh.dk/forlobsprogrammer

