



Diabetes type 2

Forløbsprogram



**Høje-Taastrup
Kommune**

Har du type 2 diabetes?

Ønsker du en bedre hverdag?

Høje-Taastrup Kommune tilbyder sygdomsspecifik skole til dig som ønsker at blive bedre til at håndtere din diabetes. Skolen er en del af et forløb, der gennemføres af et team med ekspertise i at hjælpe folk med kroniske sygdomme. Formålet er at give dig konkrete redskaber til at håndtere de symptomer, der følger type 2 diabetes.

Hvis du har lyst til at deltage, vil du:

- få mere viden om sygdommen og behandlingen
- møde andre diabetespatienter, som du kan dele erfaringer med
- få fysisk træning tilpasset netop dit niveau
- få viden om kost og ernæring

Skolen - teori

Skolen foregår typisk om eftermiddagen. Datoerne står på hjemmesiden, og du modtager et brev inden start med alle tider og datoer.

Selve forløbet er på 3 timer pr. kursusdag i 4 uger. Og derefter træning.

For at kunne deltage på skolen skal du have en henvisning fra din egen læge eller hospitalet.

Træning

Når teorien slutter, starter et træningsforløb. Dette er praktisk træning som består af 1 times træning om ugen, i 5 uger. Formålet er at give dig inspiration, indenfor forskellige former for

træning, der kan være hensigtsmæssig for din situation. Så du efterfølgende bliver i stand til at træne på egen hånd i private foreninger, fitness centre, ude i naturen m.m.

Sted

Det hele foregår på Træningscenter Espens Vænge, Espens Vænge 44, 2630 Taastrup. Bus 123 går lige til døren.

Der ydes ikke transportgodtgørelse og du skal derfor selv kunne transportere dig.

Undervisere

Underviserne er to sygeplejersker, en fysioterapeut og en kostvejleder der alle er specialiseret i diabetes.

Forplejning

Der er en sandwich, te og kaffe til teori undervisningen.



Høje-Taastrup Kommune

Træningscenter Espens Vænge
Espens Vænge 44
2630 Taastrup

Ønsker du at vide mere kan du kontakte
Sundhedskonsulenten på tlf. 43 59 13 26 eller pr.
mail: Tineha@htk.dk

Du kan også læse mere om
patientforløbsprogrammerne på www.htk.dk/sundhed

