

Vestegnens sundhedstilbud

De sundhedsfremmende aktiviteter, der er beskrevet i denne folder, er resultatet af et samarbejde mellem de alment praktiserende læger på Vestegnen, kommunerne på Vestegnen samt Glostrup og Hvidovre Hospital.

Samarbejdet er lavet for at skabe nogle gode tilbud, der kan hjælpe dig til et bedre liv med type 2 diabetes.

Sådan kommer du med

Har du tyrkisk baggrund?

Bor du i én af Vestegnskommunerne?

Så har du mulighed for at deltage i diabeteskurset.

Du skal kontakte din egen praktiserende læge eller den læge/sygeplejerske du går hos på hospitalet. Din **praktiserende læge** skal sende en henvisning til Diabetesambulatoriet MA09 På Glostrup hospital.

Du bliver indkaldt til diabeteskolen, når der er deltagere nok.

Kontaktpersoner

Albertslund kommune: Tlf: 43 68 64 02

Brøndby kommune: Tlf. 51 16 60 06

Glostrup Kommune: Tlf. nr. 40 12 23 98

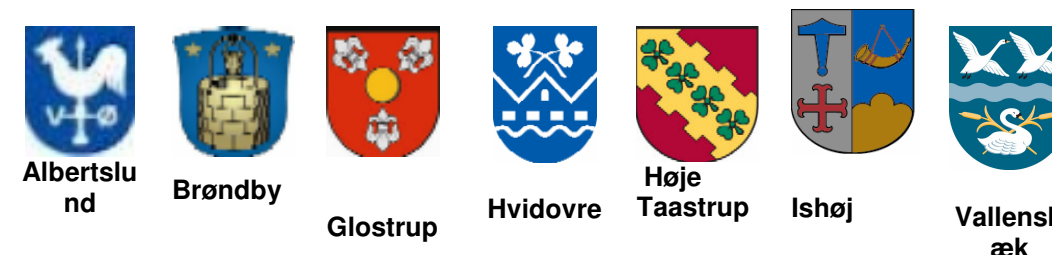
Hvidovre Kommune: Tlf. nr: 36 39 37 37 og 36 39 37 26

Høje Taastrup Kommune: Tlf. nr. 43 59 16 16

Ishøj Kommune: Tlf. 43 57 77 26

Vallensbæk Kommune: Tlf. nr. 47 97 41 13

Glostrup Hospital: Diabetesambulatorium Tlf. nr. 43 23 38 09



Sammenhængende sundhedstilbud på Vestegnen

En bedre hverdag til borgere med tyrkisk baggrund
og type 2 diabetes

Et samarbejde mellem:
• 7 Vestegnskommuner
• 130 praktiserende læger
• Glostrup og Hvidovre Hospital



Har du type 2 diabetes, og ønsker du en bedre hverdag?

I foråret 2010 tilbydes borgere med tyrkisk baggrund hjælp til at få en bedre hverdag med diabetes.

Kurset er gratis og pårørende er velkommen.

Kurset vil blive tolket fra dansk til tyrkisk og tager hensyn til tyrkisk kultur.

Diabeteskurset er et tilbud til diabetikere, der ønsker mere viden om sygdommen og dens behandlingsmuligheder.

Jo mere viden man har, des større mulighed har man for at leve et godt liv med diabetes.

Hvis du har lyst til at deltage, vil du blandt andet få:

- Større **viden** om type 2 diabetes.
- Bedre mulighed for at kunne **regulere** din diabetes efter dagligdagen.
- Mulighed for at **øge** din livskvalitet på trods af diabetes.
- Mulighed for at møde andre diabetespatienter, som du kan **dele erfaringer** med.

Hvad er type 2 diabetes?

Når man har diabetes er blodsukkeret forhøjet. Ud over dette har diabetespatienter ofte for højt blodtryk og for høje kolesteroltal. Diabetes opstår oftest på grund af uhensigtsmæssig livsstil i form af overvægt og mangel på motion.

I dag har knapt 250.000 i Danmark fået diagnosticeret type 2 diabetes, som derved er den hyppigst forekommende diabetes type i Danmark.

Hvad sker der på kurset?

På kurset lærer du om sygdommens symptomer og behandling.

Du får viden om, hvordan du lever bedst muligt med diabetes.

Hvad er diabetes og hvilke konsekvenser har sygdommen for helbredet?

Diabeteskosten

Hvad er mest hensigtsmæssigt at spise?

Du lærer, hvordan du skal spise, og hvad du skal kigge efter, når du køber ind.

Hvordan tilbereder jeg maden?

Motion

Hvorfor skal jeg motionere og hvordan?

Hvilken form kan jeg vælge?

Rygning

Hvilke påvirkninger har tobakken på helbredet?

Hvilke hjælpemuligheder er der ved rygeophør?

Behandling

Hvornår vælges tabletbehandling?

Hvilken virkning har de forskellige præparater?

Hvad skal man være opmærksom på?

Kontrol

Hvad kan jeg selv være opmærksom på?

Hvad ser lægen efter?

Hvad betyder de prøver jeg får taget?

At leve med diabetes

Hvordan forholder jeg mig når jeg skal til fest?

Hvad gør jeg i forbindelse med rejser og ved sygdom?