



Lev godt med diabetes type 2

Hillerød Kommunes tilbud om undervisning, træning og erfaringsudveksling til dig, der har type 2 diabetes

Tilbud til dig der har type 2 diabetes

Hvis du har fået konstateret diabetes har Hillerød Kommune en række tilbud til dig

Afklarende samtale

Diabetes findes på flere stadier, og behovene for hjælp og træning er forskellige. Vi hjælper derfor med at sammensætte tilbuddet ved en indledende samtale og undersøgelse.

Læring og erfaringsudveksling

Vi tilbyder dig et kursus, hvor du får viden og redskaber til at imødekomme de udfordringer, der kan være i hverdagen med diabetes og på den måde få mulighed for at øge din livskvalitet. Kurset "Lev med diabetes" løber over 5 undervisningsgange á 3 timer, en gang om ugen.

Træning

Fysisk træning er af afgørende betydning for hverdagen med diabetes. Træningen foregår to gange om ugen i 10 uger og består af opvarmning, konditions- og styrketræning. Træningen foregår på hold, men fysioterapeuterne vil sammen med dig sammensætte det program, som passer til dig.

Vejledning og opfølgning

Vejledning hos diabetes sygeplejersken består af individuelle samtaler med fokus på det fysiske, psykiske og sociale. Sygeplejersken følger desu-

“Diabetes er en sygdom, hvor din egen indsats gør en stor forskel. Formålet med forløbet er, at det bliver dig, der styrer din sygdom og ikke omvendt”

den op på forløbet efter ½ år og efter 1 år.

Kostvejledning

Vejledning af vores kliniske diætist gives efter behov. Har du brug for hjælp til at få tilrettelagt din kost, så du opnår stabilt blodsukker dagen igennem. Undervisning og vejledning kan foregå enten på hold eller individuelt .

Rygestop

Kommunen har gratis rygestopkurser, som du kan komme på. Kurserne afholdes over seks møde gange af uddannede rygestoprådgivere. På kurset aftales en fælles stopdato og man støtter hinanden og udveksler erfaringer om rygestoppet. Der er også mulighed for at få relevante rygestoppræparater til en måneds forbrug.

Alkohol

Alkohol kan for nogen opleves, som et middel, til at dulme smerter og ubehag. Derfor kan du tale med en alkoholrådgiver om, hvordan du kan håndtere et evt. overforbrug eller få et tilbud om behandling. Tilbuddet er anonymt og kræver ikke henvisning. Kontakt tlf. 723233371 eller social team@hillerod.dk

Job og sygdom

En kronisk sygdom som diabetes kan påvirke din jobsituation. I Jobcentret kan du få vejledning om din jobsituation, sygedagpenge, flexjob og lignende. Tlf. 7232 0000.

Praktisk hjælp, pleje og hjælpemidler

Visitationen kan vejlede dig om dine muligheder for at få hjælp og pleje i hverdagen. Tlf. 7232 00 00.

Forløbet er noget for dig hvis du...

- Er over 18 år
- Bor i Hillerød Kommune
- Har type 2 diabetes
- Ønsker større forståelse for din sygdom og metoder til at håndtere den.
- Kan bruge vejledning i at håndtere udfordrende aktiviteter

Sådan kommer du i gang

- Tilbuddet kræver henvisning, det er din egen læge eller hospitalet, der kan henvise dig til forløbet.
- Kontakt din læge eller Sundhedscentret for flere informationer.
- Kurset foregår i: Træningssektionen, Sundhedscentret, Milnersvej 37 D
- Læs mere på www.hillerod.dk

Kontaktoplysninger

Træningssektionen, Sundhedscentret

Mail: traening@hillerod.dk

Telefon: 72323650 (kl. 8.30 til 10.30)

Diabetes-sygeplejerske Janne Heldbo Jensen

Telefon: 72 32 87 34 (tirsdag og onsdag)

Mail: jmje@hillerod.dk