

DIABET İÇİN BİRARADA

Tip 2 diyabetliler için ücretsiz eğitim veriyoruz

Folkesundhed Aarhus, Vest'te, Diyabet ile iyi bir yaşam sürebilmek için yardım ve danışmanlık isteyen tip 2 şeker hastaları için ücretsiz olmak üzere diyabet ile ilgili eğitimler sunuyoruz.

Kursta, Diyabet'den dolayı günlük hayatta karşılaştığınız zorluklarla ilgili konuları konuşuyoruz. Örneğin hastalığın ve kullanılan ilaçların daha iyi anlamının yanında, daha sağlıklı yemekler hazırlamaya ve egzersiz ve hareketle ilgili yeni alışkanlıklar kazanmaya kadar değişebilir. Sizinle 1 yıl boyunca haftada 1-2 defa buluşuyoruz. Kurs gün saatleri içinde gerçekleşmektedir. Kurs süreci bittikten sonra 2 yıla kadar, yaklaşık 1 yıl arayla sizinle irtibatta olup, nasıl gittiğine dair takip görüşmeleri yapıyoruz.

Eğitimlerimizde bulabileceğiniz

- Tip 2 diyabet hakkında ve şeker hastalığı ile nasıl daha iyi bir yaşam yaşayabilme konusunda daha fazla bilinçlenme.
- Yeni ve sağlıklı alışkanlıkları edinmek ve bunları devam ettirebilmek için araçlar öğrenme.
- Diyabet dostu yiyecekleri deneyimleyip ö sizin için ne anlama geldiği konusunda bilgiler edinmek.
- Birlikte içeren aktiviteler ve egzersiz yapmak.
- Düşüncelerinizi ve deneyimlerinizi sizinle aynı durumda olan kişilerle bilgi paylaşımı.

Katılım şartları için olması gereken: • Aarhus Belediyesi'nde ikamet etmeniz

- 18-65 yaş arası olmanız
- Uzun süreli kan şekerinin en az 53 mmol/mol olması
- Sağlığınız ve sıhhatinizi için istekli olup ve alışkanlıklarınız üzerinde çalışmaya motive olmanız.

Kolayca başlayın

- Aile hekiminiz veya Steno Diyabet Merkezi Aarhus tarafından sevk edilebilirsiniz.
- Folkesundhed Aarhus, Vest'i 87 13 26 30 numaralı telefondan arayabilirsiniz.
- Folkesundhed Aarhus ile www.folkesundhedaarhus.dk web sitesi üzerinden iletişime geçebilirsiniz.

Kurs Adresimiz

Børne- og Sundhedshus Vest
Gudrunsvej 3A
8220 Brabrand