

# SAMMEN OM DIABETES

---

## Gratis kursus for dig der har type 2-diabetes

Hos Folkesundhed Aarhus, Vest tilbyder vi et gratis diabetesforløb til dig, der har type 2-diabetes og ønsker hjælp og vejledning til at leve et godt liv med diabetes.

På kurset arbejder du med de udfordringer, du oplever i hverdagen. Det kan være fra bedre at forstå din sygdom og medicin, til at lave sundere måltider og få nye vaner med motion og bevægelse.

Vi mødes 1-2 gange om ugen over 1 år. Kurset foregår i dagtimerne. Derefter mødes vi til opfølgende samtaler om, hvordan det går, med ca. 1 års mellemrum og op til 2 år efter dit forløb.

### På kurset kan du

- Lære mere om type 2-diabetes, og hvordan du lever et godt liv med diabetes.
- Få redskaber til at arbejde med at forandre og fastholde dine nye, sunde vaner.
- Blive vejledt i diabetesvenlig mad, og hvad det betyder for dig.
- Deltage i fællesskabende aktiviteter og motion.
- Dele dine tanker og erfaringer med andre i samme situation.

### Du kan deltage, hvis du

- Bor i Aarhus Kommune
- Er mellem 18-65 år
- Har et langtidsblodsukker på mindst 53 mmol/mol
- Er motiveret for at arbejde med dine vaner, sundhed og trivsel

### Kom nemt i gang

- Du kan blive henvist fra din praktiserende læge eller Steno Diabetes Center Aarhus.
- Du kan ringe til Folkesundhed Aarhus, Vest på telefon 87 13 26 30.
- Du kan kontakte Folkesundhed Aarhus via hjemmesiden [www.folkesundhedaarhus.dk](http://www.folkesundhedaarhus.dk).

### Kursusadresse

Børne- og Sundhedshus Vest  
Gudrunsvej 3A  
8220 Brabrand