

# معا حول مرض السكري

## دورة تعليمية مجانية لكل من يعانون من مرض السكري من النوع 2

مركز الصحة العامة في غرب أورھوس، يقدم لك دورة تعليمية مجانية عن مرض السكري من النوع الثاني، ونرغب من خلال هذه الدورة بالمساعدة والإرشاد للعيش حياة جيدة مع المرض.

في الدورة سوف تتعلم ان تتعامل مع التحديات التي تواجهها في الحياة اليومية. قد يكون من خلال فهم مرضك وأدويتك بشكل أفضل، إلى إعداد وجبات صحية وإكتساب عادات جديدة من خلال ممارسة الرياضة والحركة.

نلتقي مرّه إلى مرتين في الأسبوع على مدار سنه واحده. ثم بعد الدورة التدريبية نلتقي لفترات متقطعة لمدة عامين لمتابعة المحادثات حول كيف تسير الأمور.

### يمكنك في الدورة:

- ان تتعلم عن مرض السكري وعن كيفية التعايش مع هذا المرض.
- ان تكتسب عادات صحية جديدة وتعلم كيف ان تحافظ على هذه العادات.
- ان تحصل على ارشادات عن نظام الغذائي وعن الاكل الصحي لمرضى السكري.
- ان تشارك بأفكارك وخبراتك مع الآخرين في نفس الموقف.

### يمكنك المشاركة إذا كنت:

- مقيم في بلدية أورھوس.
- عمرك ما بين 18-65 سنة.
- مخزون السكر التراكمي في الدم لا يقل عن 53 ملي مول / مول
- لديك الرغبة للعمل على عاداتك وصحتك ورفاهيتك.

### إذا كنت ترغب في الانضمام:

- يمكن ان يتم تحويلك من قبل طبيبك أو من قبل مركز ستينو المتخصص لمرضى السكري في أورھوس
- يمكنك الإتصال بمركز الصحة العامة غرب أورھوس على الرقم 87 13 26 30
- للمزيد من المعلومات يمكنك ان تدخل على الموقع الإلكتروني التابع لمركز الصحة العامة

[www.folkesundhedaarhus.dk](http://www.folkesundhedaarhus.dk)

### العنوان:

Børne- og Sundhedshus Vest

Gudrunsvvej 3A

8220 Brabrand