

# Hverdagen med type 2-diabetes

Til dig der har type 2-diabetes og gerne vil vide mere...

**Glostrup Kommune**  
Rådhusparken 2  
2600 Glostrup

Telefon 4323 6666  
E-mail [sundhed.velfard@glostrup.dk](mailto:sundhed.velfard@glostrup.dk)  
Hjemmeside [www.glostrup.dk/sundhed](http://www.glostrup.dk/sundhed)



# Kursus om type 2-diabetes

Et gratis kursus med fokus på sammenhængen mellem mad, motion og medicin

Hvis du har type 2-diabetes, og ønsker at få en bedre hverdag, kan du deltage i Glostrup Kommunes kursusforløb om type 2-diabetes.

Formålet med kurset er at øge din viden om din sygdom. Øget viden kan hjælpe dig til at bevare eller forbedre din hverdag og dermed forebygge, at din sygdom bliver værre.

Du bliver undervist af dygtige fagpersoner bl.a. sygeplejerske, fysioterapeuter samt en autoriseret klinisk diætist.

Du kan deltage, hvis du bor i Glostrup Kommune, taler og forstår dansk, og selv kan sørge for transport til træningscentret. Du skal have en henvisning fra din egen læge eller fra hospitalet.

Du er velkommen til at tage en pårørende med.

## Holdstart

Undervisningen tilbydes som fem enkeltstående moduler hen over året - som udgangspunkt den første torsdag i måneden fra klokken 16.00 til ca 18.30.

Undervisningen foregår på Glostrup Kommunes Træningscenter, Dommervangen 4, 1. sal

## Temaer i undervisningen:

- Hvad er Type 2-diabetes
- Medicin og blodsuktermåling
- Forebyggelse af senkomplikationer
- Motionens effekt på diabetes
- Sammenhængen mellem kost og diabetes
- Kostråd og anbefalinger

Du kan også deltage på et 12 ugers træningsforløb

## Kontakt

Hvis du ønsker at høre mere om de forskellige tilbud, er du velkommen til at kontakte Glostrup Kommunes forløbskoordinator på telefon: 40 12 23 98.

