

# Til dig med type 2-diabetes og / eller hjerte-kar-sygdom

Vi vil gerne give dig de bedste muligheder for at leve et liv, hvor det er dig, og ikke din sygdom, der har styringen og sætter dagsordenen i hverdagen.

## Et tilbud - mange muligheder

Tilbuddet indledes med en personlig samtale med fokus på dine behov og udfordringer. Ud fra samtalen og en faglig vurdering sammensætter vi et tilbud, der passer til netop dig. Tilbuddet omfatter nogle af følgende elementer:

### Fysisk træning

Tilbuddet starter med en test af din fysiske formåen for at finde ud af, om et træningsforløb vil gavne din situation.

Træningsforløbet foregår to gange om ugen i op til 10 uger. Vi arbejder med både styrketræning og konditionstræning og har fokus på, at du lærer, hvordan kroppen reagerer på fysisk aktivitet, hvis du har type 2-diabetes eller hjerte-kar-sygdom. Træningen foregår på Solgården, M.P. Jensensvej 4, 3550 Slangerup.

### Individuel diætvejledning

Du kan få individuel vejledning om, hvordan du kan spise hensigtsmæssigt i forhold til din diagnose. Samtalerne foregår på Solgården, M. P. Jensensvej 4 3550 Slangerup.

### Undervisning

Spørgetime - deltagernes mulighed for at stille spørgsmål ved diætist, fysioterapeut og sygeplejerske.

Sygdomsspecifik undervisning, type 2 diabetes og hjertekarsygdom.

## Rygestopkursus eller -vejledning

Læs om, hvordan du kan få hjælp til dit rygestop.

## Patientkurserne "Lær at tackle ....."

Du kan deltage på Lær at tackle-kursus og kan få redskaber til at håndtere din livssituation. Læs mere her.

## Forudsætninger for at deltage

Du skal bo i Frederikssund Kommune, være over 18 år og have type 2-diabetes eller hjerte-kar-sygdom, og du skal selv kunne transportere dig til tilbuddet.

Du skal have en henvisning fra din læge eller fra hospitalet. Din læge kan se, hvordan du skal henvises på [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk).

## Flere oplysninger

Alle hverdage på telefon 47352070 eller via digital post.