



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED

Har du type 2-diabetes?

Læs om vores tilbud til dig, der har type 2-diabetes eller er på grænsen til at få sygdommen.



Foto: @Unsplash/Priscilla Du Preez

Sundhedscentret har en række tilbud, som kan hjælpe dig til at ændre dine vaner i en sundere retning.

Du vil møde Sundhedscentrets diabeteskoordinator til en personlig, samtale. Til samtalen lægger i en plan sammen, som tager udgangspunkt i dine ønsker og behov.

Du er også velkommen til at tage en pårørende med.

Efter samtalen har du mulighed for at deltage på en af vores tilbud til personer med type 2-diabetes. Du kan både få personlig vejledning og holdundervisning.

Hvilke tilbud har vi?

Diabetesskole

Hvis du har type 2-diabetes eller er på grænsen til at få det, kan du deltage på Diabetesskolen og få redskaber til en bedre hverdag med type 2-diabetes.

Vi kommer blandt andet omkring:

- Hvordan du kan lære din sygdom bedre at kende
- Mad, drikke, motion og bevægelse
- Hvad din livsstil betyder for sygdommen

Vi mødes 1 gang om ugen i 5 uger. Hver mødegang varer 2 timer.

Kom og kvit

Vi tilbyder et rygestopforløb, hvor du kan blive røgfri i dit tempo. Det er et gruppeforløb, hvor vi blandt andet arbejder med din motivation for at blive røgfri. Hvis et gruppeforløb ikke passer dig, er der også mulighed for personlig vejledning.

Motion og træning

Du kan få hjælp til at komme i gang med motion, hvis du gerne vil være mere fysisk aktiv i din hverdag.

Du kan enten få personlig vejledning i, hvordan du kan komme i gang med at være fysisk aktiv på egen hånd, eller du kan deltage på et af vores træningshold, hvor du kan træne 2 gange om ugen i 8-12 uger.

Kostvejledning

Et tilbud til dig, hvor du får vejledning i, hvordan du kan sammensætte din mad i forhold til din sygdom og eventuelt vægttab.

Vil du vide mere eller tilmelde dig?

Du kan kontakte Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02 eller skrive en mail til sundhedforalle@roskilde.dk

Husk at skrive dit telefonnummer, så vi kan ringe tilbage til dig.

Du kan også læse mere på roskilde.dk/diabetes

Sundhedscentret

Rådhusbuen 1

4000 Roskilde

Telefon: 46 31 77 02

Email:

sundhedforalle@roskilde.dk

Tilbuddene er gratis. Du skal være over 16 år og bo i Roskilde Kommune for at kunne deltage.

Læs mere om vores tilbud på roskilde.dk/sundhed



**ROSKILDE
KOMMUNE**

#ALLE TIDERS SUNDHED