

RYGESTOP

Har du brug for hjælp til et rygestop, så tilbyder Egedal Sundhedscenter et rygestop-kursus, som du kan starte på, så snart du er klar.

Tilmelding på **7259 6777**

Egedal Kommune

Dronning Dagmars Vej 200
3650 Ølstykke
Tlf: 7259 6000

kommune@egekom.dk

egedalkommune.dk

HAR DU

Diabetes type 2, KOL, eller Hjertesygdom?



Undervisningsforløb

For dig med diabetes type 2, KOL eller hjertesygdom – og din pårørende.



Er det noget for dig at få ny viden om din sygdom og om hvordan du bedst kan leve med den i din hverdag?

Undervisningen tager udgangspunkt i dig og din sygdom. Du vil få viden om din sygdom, behandling, kost og motion, og få mulighed for at udveksle erfaringer med de andre deltagere.

Da de fleste har gavn af pårørendes støtte ved livsstilsændringer er du meget velkommen til at tage en pårørende med. Mange pårørende kan have behov for at få drøftet spørgsmål vedrørende sygdommen og tale

med andre i samme situation. Som pårørende kan man vælge at deltage i udvalgte undervisningsgange.

Vi vil sammen med dig sætte mål, så du også efter forløbet, kan fortsætte en god livsstil, og forebygge yderligere sygdomsudvikling.

Undervisningen forløber over 1 hel dag.

Efter dit undervisningsforløb er afholdt, tilbydes du op følgende telefonsamtaler både 3 og 6 måneder efter. Her vil du få mulighed for at tale om dit mål for undervisningen evt. lave et nyt mål for dig fremover og få støtte til de livsstilsændringer du arbejder med.

Ring og hør mere på
7259 6777



Egedal Sundhedscenter

TRÆNINGSFORLØB



For dig med enten diabetes type 2, KOL eller hjertesygdom.

Er det noget for dig at forbedre din fysiske udholdenhed, kondition og styrke?

Få mere energi i din hverdag. Kom og få et træningsnetværk blandt andre og motivér hinanden til en mere aktiv livsstil.

Træningen er et gruppetilbud. Du starter op med en afklarende samtale og test, hvor vi sammen udarbejder mål og en plan for din træning.

- Opvarmning
- Udholdenhedsøvelser
- Styrketræning i maskiner
- Motionsglæde

Forløbet slttes af med en individuel samtale, hvor vi følger op på dine mål, slut-tests, og lægger en plan for hvordan du selv træner videre. Ring og hør om det kan blive dig.