

### Praktiske oplysninger:

Det er gratis at deltage på kurset, men du skal selv sørge for transport.

### Sted:

Kurserne foregår på skift forskellige steder i kommunen og starter op 2-3 gange årligt, eftersom der er deltagere nok til et hold.



### For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt venligst:

Forløbskoordinator Maria S. Alstrup

Tlf.: 99 60 31 09

E-mail: [sundhedscenter@ikast-brande.dk](mailto:sundhedscenter@ikast-brande.dk)

[www.ikast-brande.dk/sundhed](http://www.ikast-brande.dk/sundhed)

# Lev livet med diabetes (type 2 eller prædiabetes)

## Et kursusforløb med



Undervisning



Motion



Socialt samvær

### Kronisk sygdom:

I forbindelse med at have diabetes oplever mange, at livet med en kronisk sygdom kan være en stor udfordring - både for den enkelte og for den nærmeste familie. Ikke alene skal man lære at håndtere sygdommen, man skal også lære at leve med de forandringer, som diabetes ofte fører med sig.

Ikast-Brande Kommune tilbyder et lærings- og mestringskursus med **motion, undervisning** og mulighed for at danne **netværk** med andre i samme situation.

Formålet med kurset er at lære at mestre livet med sygdommen og opnå størst mulig livskvalitet i hverdagen.



### Hvem kan deltage:

Borgere med type 2 diabetes eller prædiabetes, der har brug for viden og støtte til at ændre- eller fastholde en god livsstil.

Du behøver ikke en lægehenvielse, men du skal have lyst til at deltage aktivt i både motion og undervisning. Der afholdes en individuel samtale, inden opstart på forløb.

### Forløb:

Kurset strækker sig over 8 uger og indledes med en samtale, hvor forventninger og individuelle mål med kurset afklares.

Man mødes 2 gange om ugen til henholdsvis undervisning og motion.

Undervisningen varer ca. 2 ½ time pr. gang.

Motionsdelen varer 1 time og foregår i et træningscenter. Herudover må du træne frit i centeret i løbet af ugen, så længe kurset varer.

**Formålet med undervisningen** er at give dig inspiration og redskaber til, med SMÅ SKRIDT, at foretage livsstilsændringer og få en bedre hverdag med din kroniske sygdom.

Undervisningen veksler mellem oplæg og erfaringsudveksling og der vil være mulighed for at arbejde med emner som deltagerne selv har ønsket. Det kan f.eks. være:

- Sygdomslære
- Motivation og brug af egne ressourcer
- Blodsuktermåling
- Senkomplikationer
- Medicin
- Håndtering af psykiske reaktioner
- Diabetesvenlig mad
- Fodterapeut m.m.

Undervisningen varetages af fagpersoner, såsom diætist, diabetes-sygeplejerske m.fl.

**Formålet med motionen** er at støtte og inspirere dig til at fastholde eller komme i gang med motion på det niveau du ønsker og har behov for - også efter kurset.

**Formålet med socialt samvær** er at dele erfaringer og oplevelser i forhold til din kroniske sygdom samt evt. at danne netværk efter kurset.

Der er opfølgning på holdet efter 3 og 12 måneder.