

## Hvor foregår forløbet?

### Hvidovre Sundhedscenter

Hvidovrevej 272  
2650 Hvidovre

## Hvis du vil vide mere

Se [www.sundhedscenter.hvidovre.dk](http://www.sundhedscenter.hvidovre.dk)



Find os på Facebook

**Hvidovre Sundhedscenter**

### eller kontakt

Hvidovre Sundhedscenter på nedenstående telefon eller mail.



### Hvidovre Sundhedscenter

Hvidovrevej 272  
2650 Hvidovre  
Tlf: 36 39 37 37  
[Sundhedscenter@hvidovre.dk](mailto:Sundhedscenter@hvidovre.dk)

Åbningstider:  
Mandag-onsdag kl. 8.00-15.00  
Torsdag kl. 8.00-17.30  
Fredag kl. 8.00-14.00

Sundhedscenteret 9-9-2019

# HAR DU TYPE 2 DIABETES?



## Diabetesforløb

At få en kronisk sygdom kan for nogen ændre hverdagen meget. Andre føler sig måske slet ikke syge.

Er du en af dem, der kan være i tvivl om, hvordan du skal tackle dagligdagen med diabetes, har Hvidovre Sundhedscenter flere gratis tilbud.

Her kan du få et godt kendskab til type 2 diabetes og lære at leve bedst muligt med det i din hverdag.

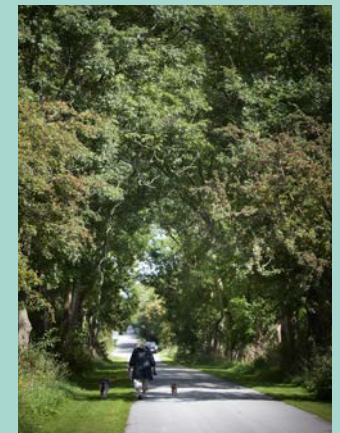
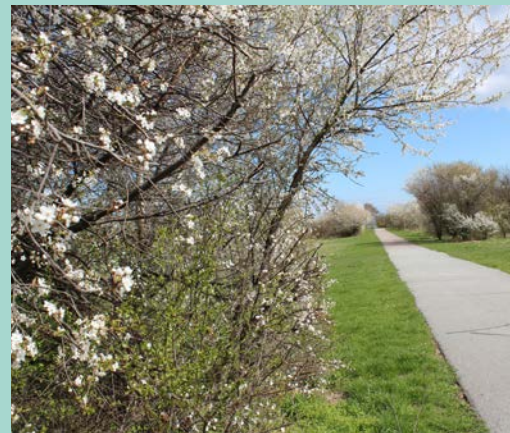
Tilbuddet er til dig, der:

- har type 2 diabetes
- ikke får insulin
- er motiveret for at lave en forandring i forhold til din diabetes



## Hvad består vores tilbud af

- En individuel samtale med en sundhedsfaglig medarbejder. Her planlægger vi dit forløb. Du må gerne tage en pårørende med til samtalen
- Redskaber til at klare hverdagen med diabetes
- Vejledning om sund mad
- Fysisk aktivitet
- Støtte til ændring af vaner i forhold til rygning og rusmidler



De fleste af vores tilbud foregår i grupper. Hvis du har et særligt behov for støtte, kan vi sammen tilpasse forløbet så det passer til dig.

Tilbuddet kræver en henvisning fra din læge – hvis du er i tvivl om hvordan du gør, så kontakt os.