

Diabeteskurs 3 mnd - gratis

Hvordan leve godt med diabetes?

Trening og sunt kosthold er det viktigste du kan gjøre for å leve godt med diabetes.

Drammen kommune skal i samarbeid med Drammen sykehus starte et tre måneders prosjekt hvor kvinner med diabetes type 2 kan delta i en treningsgruppe, få kostholdsveiledning og mer kunnskaper om det å leve godt med diabetes..

Vil du være med?

Hva skjer på kurset?

Kursdager: tirsdager og fredager
hver uke i tre måneder

Kurset består av en time trening
og en time samtale/tema om:

Diabetes, trening, kosthold,
levevaner, mestring, sko, klær

Hvordan få plass på kurset?

Du kan be din fastlege om å henvise
deg til kurs: Henvising sendes
Lærings- og mestringssenteret på
Drammen sykehus

Du kan selv ta kontakt med Lærings
og mestringssenteret på telefon :
32 80 40 25 , eller på E-post:
lms@vestreviken.no

Du får:

- Gratis blodsukkerapparat
- Veiledning og aktivitet ledet
av fysioterapeut
- Undervisning om det å leve
godt med diabetes av lege,
sykepleier, ernæringsfysiolog
og tannpleier
- En egen helsemappe når
kurset avsluttes!
- Gratis barnepass ved behov!
- Tolk ved behov

Hvor er kurset?

Kurset holdes på Fysioteket i Drammen.
Fysioteket ligger i Schwartzgate 6 i
Idrettens hus på Marienlyst, ikke langt fra
Maxi-senteret og Drammenshallen.