

DIABETES TRÆNING OG KURSUS

Et tilbud til dig med type 2-diabetes, der er arabisktalende eller har mellemøstlig kulturbaggrund og taler eller forstår lidt dansk

كورس للمرض السكري مع رياضة

عرض خاص للمصابين بمرض السكري من نوع الثاني وللمتحدثين بلغة العربية او قليل من لغة دانماركي



F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



DIABETES TRÆNING OG KURSUS 2018

Kunne du tænke dig at komme i bedre form og få et godt kendskab til, hvad type 2-diabetes er og hvad du selv kan gøre til gavn for dit velvære, blodsukker samt forebyggelse af følgesygdomme?

Så kan vi tilbyde dig et 10 ugers forløb med træning og kursus 1 gang om ugen.

HVORNÅR?

Torsdage fra d.16 aug. til d. 4. okt. samt onsdag d. 11. og 17.okt 2018

Træningen varetages af en fysioterapeut. Der er 8 træningsgange af en times varighed og der trænes både styrke og kondition.

På kurset vil vi tale om, hvilken indflydelse mad, motion, behandling og medicin samt vaner og velvære har på din sygdom. På kurset underviser en diabetessygeplejerske, diætist og farmaceut. Arabisktalende PEER-sundhedsmedarbejder Shlair vil være tilstede gennem hele forløbet—både under træning og ved undervisning.

DU KAN DELTAGE, HVIS DU

- Bor på Frederiksberg
- Har diagnosen type 2-diabetes

SÅDAN TILMEDES DU

Du skal tale med din praktiserende læge eller dit diabetesambulatorium om en henvisning. Når vi modtager henvisningen, vil du blive kontaktet og indkaldt til en samtale før kurset starter.

Pårørende er velkomne til at deltage i kursusdelen, men bedes tilmelde sig.

Kurset er uden brugerbetaling.

DU ER ALTID VELKOMMEN TIL AT KONTAKTE OS

PEER-sundhedsmedarbejder Shlair—tlf. 2898 5465

Frederiksberg Sundhedscenter

Stockflethsvej 4

2000 Frederiksberg

E-mail: diabetes@frederiksberg.dk

كورس مع رياضة لمرضى السكري ٢٠١٨

هل تفكر ان تحصل على قوام افضل وان يكون لديك معرفة جيد عن ما هو مرض السكري من نوع الثاني وما يمكنك القيام به لصالح صحتك والسيطرة على هذا المرض والوقاية من مضاعفات المرض.

لذلك نعرض عليك ١٠ اسابيع كورس مع رياضة الكورس مرة واحدة في الاسبوع.

متى الكورس؟

الكورس يبدأ من يوم الخميس ١٦/٨/٢٠١٨ الي يوم الاربعاء ١٧/١٠/٢٠١٨

التدريب على الرياضة يكون مع المعالجة الفيزيائية لثمانى مرات ورياضة في كل مرة لمدة ساعة واحدة ورياضة تتضمن في كل مرة تمارين القوة و تمارين لياقة البدنية.

في كورس سوف نتحدث عن الطعام والرياضة والادوية وعادات اليومية علاقته وتأثيره على مرضك في هذا كورس سوف تلتقي بمرمضة السكري وخصائية التغذية وايضا صيدلانية وفي كورس ايضا مساعدة الصحة التي تتحدث بلغة العربية تكون في كل كورس ورياضة معك.

تستطيع المشاركة في كورس مرض سكري ورياضة اذا كنت

تعيش في فريدركسبيرغ (Frederiksberg)

اضافة الى ذلك عندك مرض سكري من نوع الثاني

طريقة الاشتراك في الكورس

تتكلم مع طبيبك الشخصي او مع عيادة السكري عن رغبتك في حصول علي ورقة تحويل وعندما نستلم نحن الورقة يتم استدعاءك الي مقابلة قبل ا بتداء الكورس ونرحب ايضا باشتراك احد من افراد العائلة معك في كورس فقط اخبرنا بذلك وهذا العرض مجانيا .

تستطيع دائما الاتصال بنا

مساعدة صحة شلير— رقم الهاتف: ٢٨٩٨٥٤٦٥

Frederiksberg Sundhedscenter

Stockflethsvej 4

2000 Frederiksberg

E-mail: diabetes@frederiksberg.dk

FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg

Tlf.: 3821 5400

E-mail: sundhedscentret@frederiksberg.dk

Der er gratis parkering på de omkringliggende villaveje i 2 timer, samt handicapparkering ved indgangen.

Offentlig transport kan foregå med:

Bus 74 med stop ved Frederiksberg Hospital/Sundhedscenter

مركز الصحة في فريدركسبيرغ

Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg

رقم الهاتف: ٣٨٢١٥٤٠٠

E-mail: sundhedscentret@frederiksberg.dk

وقوف السيارات مجاناً لمدة ساعتين في منطقة Villaveje
إضافة إلى موقف سيارات لذوي الاحتياجات الخاصة في قرب مداخل
مواصلات العامة باص رقم ٧٤ يتوقف قرب مستشفى فريدركسبيرغ ومركز الصحي

