

# Har du diabetes?

- Da kan dette være kurset for deg!

Diabetes mellitus er en kronisk stoffskiftesykdom som skyldes mangel på hormonet insulin. Diabetes type 2 er også en kronisk stoffskiftesykdom som skyldes at kroppen produserer for lite insulin og/ eller at det insulinet som blir produsert virker for dårlig. Mange klarer å regulere blodsukkeret bedre ved å endre levevaner.

Frisklivssentralen arrangerer nå et kurs for personer som har eller er i fare for å få diabetes i samarbeid med diabetessykepleier Tove Falmår fra Sykehuset Namsos. Kurset er 3 ganger med en varighet på ca. to timer. Oppmøte sted vil være Nøkkrosevegen 2, på møterom i sokkel ved hovedkjøkken. Parkering er ovenfor DPS Kolvereid. Ved å delta på kurset vil du få informasjon om blant annet:

	<u>Kursdatoer:</u>	
• Hva er diabetes?	27.11.19	kl. 10.30-12.30
• Nye teknologiske hjelpemidler		
• Senkomplikasjoner		
• Kosthold	28.11.19	kl. 10.30-12.30
• Fysisk aktivitet	29.11.19	kl. 10.30-12.30

Trenger du hjelp til å endre levevaner og informasjon om din diabetes – delta på kurs!



**Ta kontakt med Frisklivssentralen på 90281154 for påmelding.**

Påmeldingsfrist: 20. november 19. Da det er et begrenset antall plasser er det førstemann til mølla! Velkommen på kurs hilsen Ingrid Fjellestad, Tove Falmår og Katarina Knudsen.