

Godt på vej – mod en sundere livsstil



Livsstilsforløb 'Godt på vej'

'Godt på vej'-forløbet er for dig, der er i øget risiko for at udvikle diabetes type 2 eller hjertekarsygdom på baggrund af din livsstil.

Risikofaktorer forbundet med dette kan eksempelvis være; svær overvægt, lavt aktivitetsniveau og forhøjet langtidsblodsukker (målt hos din læge).

Som deltager på forløbet 'Godt på vej', vil du blive klædt på med viden om sund livsstil, inspiration til mere bevægelse i din hverdag, samt løbende sparring med fagpersoner.

Tilbuddet kræver lægehenviisning.

Tilbuddet er for dig, som ønsker at gøre noget godt for dig selv og få en sundere hverdag.



Forløbet kan give dig:

- Grundlæggende viden om sund kost og sunde vaner
- Værktøjer til at lægge en plan for din livsstilsændring
- Redskaber til at skabe og fastholde forandring
- Hjælp til at bevare motivationen
- Mulighed for vejning
- Et fællesskab med andre, der også ønsker en sundere hverdag.

Forløbets opbygning

Når vi udarbejder et forløb sammen med dig, tager vi udgangspunkt i dine behov, forventninger og mål. Du er velkommen til at tage en pårørende med til første samtale.

I forløbet kan vi tilbyde:

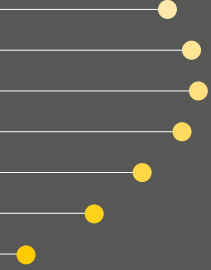
- Individuelle samtaler
- Holdforløb
- Fysisk træning
- Diætvejledning
- Evt. rygestopvejledning
- Vidensdeling fra fagpersoner.
- Opfølgning efter endt forløb

Sådan kommer du i gang

Kontakt din egen læge for at få en henvisning. Når vi har modtaget din henvisning, vil du blive kontaktet for nærmere aftale om en afklarende samtale.

FORLØBET ER GRATIS

Du skal blot være motiveret for at arbejde aktivt med at ændre vaner



GENOPTRÆNINGSCENTERET

Solrød Kommune
Solrød Center 3
2680 Solrød Strand
www.solrod.dk

Vil du vide mere?

Du er altid velkommen til at kontakte os.

Tlf.: 56 18 24 38

Mail: traening-forebyggelse@solrod.dk

Vi håber at se dig.