

## Hvordan deltager du?

Har du lyst til at deltage i et eller flere af tilbuddene, skal du blot henvende dig til din praktiserende læge.

Din læge sender en elektronisk henvisning til Lyngby-Taarbæk Kommune og du vil herefter blive kontaktet med henblik på planlægning af dit forløb, samt information om starttidspunkt og sted.

Det er gratis at deltage i Forløbsprogrammet  
Undtaget er materialet til "Lær at leve med Kronisk sygdom"

Du skal selv sørge for transport.

## Yderligere information fås hos

Projektleder Charlotte Dorph Lyng  
Tlf. 45 97 33 75 eller e-mail: [cdly@ltk.dk](mailto:cdly@ltk.dk)  
[www.ltk.dk](http://www.ltk.dk)

## Forløbsprogrammer

Tilbud til borgere i  
Lyngby-Taarbæk Kommune  
med

**Type 2 diabetes  
eller KOL**



LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE

## Hvad er et forløbsprogram?

Et forløbsprogram betegner den samlede indsats for en specifik kronisk sygdom.

I forløbsprogrammerne er der fokus på fysisk aktivitet, rygestop, kost, patientuddannelse og motivation.

Lyngby-Taarbæk Kommune har følgende tilbud til dig med **Type 2 diabetes** eller **KOL**:

- **Fysisk aktivitet**

Undervisning og træning v. fysioterapeuter på et af kommunens træningscentre. Bliv inspireret til hvordan du kan få mere bevægelse ind i din dagligdag og hvilke muligheder du har, når kurset er afsluttet. Undervisningen strækker sig over hhv. 8 eller 12 uger.

- **Rygestop**

Er du ryger og motiveret for at stoppe, så kan du deltage på et rygestopkursus. Få hjælp, råd og vejledning til selve rygestoppet og lær hvordan du bedst vedbliver at være ikke-ryger. Kurset strækker sig over 6 uger, med møde en gang ugentligt og opfølgning efter 3 og 6 mdr.

- **Kost**

Individuel kostvejledning v. diætist.

Udgangspunktet er dine nuværende spisevaner og sammen med diætisten udarbejder du en plan for en fornuftig sammensætning af dine måltider.

- **Uddannelse i egen sygdom**

Du vil her få viden om din sygdom, behandling, medicin og ikke mindst om forebyggelse af eventuelle senkomplikationer.

Der vil være rig mulighed for at få udvekslet erfaringer med andre deltagere. Det er specialistsygeplejersker, der varetager undervisningen. Undervisningen strækker sig over 2 x 2 timer.

- **"Lær at leve med kronisk sygdom"**

Få støtte, inspiration og redskaber til at håndtere en hverdag med kronisk sygdom.

Undervisningen tager udgangspunkt i princippet "hjælp til selvhjælp" og varetages af instruktører, der selv lever med kronisk sygdom.

Undervisningen strækker sig over 1 x ugentligt af 2½ times varighed i 6 uger,

(Tilbuddet er gratis. Dog er der udgift til materiale på 150,-)