



GULDBORGSUND

MAD OG SUKKERSYGE

ER DU PARAT TIL FORANDRING?



GULDBORGSUND

GULDBORGSUND KOMMUNE
SUNDHED OG ARBEJDSMILJØ
PARKVEJ 37
4800 NYKØBING F
TLF. 5473 1000
WWW.GULDBORGSUND.DK

September 2011 JLUND

TILBUDET TAGER UDGANGSPUNKT I, HVILKE KOSTVANER DER KAN FUNGERE FOR DIG I DIN HVERDAG.

HVEM KAN HENVISES TIL TILBUDET

For at kunne deltage i forløbet skal du henvises af din læge eller fra sygehuset. De vil vurdere, om du er i målgruppen for tilbuddet.

Du kan komme i betragtning, hvis du har fået konstateret type 2 sukkersyge og hvis du har *særligt svært* ved at spise diabetesvenligt.

MÅSKE OPLEVER DU

- at du ikke tror på, at det at ændre kostvaner kan lykkes for dig.
- at du har prøvet at ændre kostvaner mange gange, men at det ikke er lykket at fastholde dem.
- at supermarkedet er en jungle af rigtige og forkerte valg.
- at det er vanskeligt at overføre teori om sund mad til madlavningen hjemme i køkkenet.

FORMÅL MED TILBUDET

Formålet med tilbuddet er:

- at du vha. vejledning fra diætist og andre deltagere, får hjælp til selvhjælp til at ændre uhensigtsmæssige kostvaner.
- at du finder ud af, hvilken mad og hvor meget der er passende til dig, så for høje blodsukre undgås.
- at du finder ud af, hvad du kan spise, så fedtindholdet i blodet nedsættes.
- at du møder personer i samme situation som dig selv. Du får dermed mulighed for at blive inspireret af andres erfaringer i forhold til det at ændre kostvaner.

SÅDAN FOREGÅR FORLØBET

Forløbet starter med en indledende, individuel samtale. Til samtalen afklarer du i samarbejde med diætisten, hvad du gerne vil have ud af forløbet.

I vil drøfte, hvordan du kan opnå det, og hvad det egentlig vil betyde for dig at ændre kostvaner.

I vil sammen udarbejde en handleplan for dit forløb, som tager udgangspunkt i dine behov og ønsker.

Du vil blive indkaldt telefonisk senest 14 dage efter diætisten har modtaget henvisningen fra din læge. Her aftales tid til den indledende samtale. Samtalen varer ca. én time og foregår: Rådhuset, Parkvej 37, Nykøbing F.

Derefter vil du komme på et hold med maks. 9 andre deltagere. Tilbuddet forløber over 12 uger og vi mødes 6 gange. Det vil vare 1-1½ time per gang. Gruppevejledningerne vil foregå på Viborgvej 4, Nykøbing F på mandage eller onsdage kl. 14.30-16.00. Du har mulighed for løbende vejledning telefonisk eller over e-mail.

KOSTVEJLEDNINGERNES INDHOLD

Vejledningerne vil tage udgangspunkt i de almene kostbefalinger ved sukkersyge.

Hver vejledning vil være en veksling mellem hvad der anbefales, og hvordan du helt konkret vil nå dine mål. Hvordan vil du praktisk ændre kostvaner i hverdagen? Der vil blive lagt vægt på erfaringsudveksling i gruppen – hvad virker for én, virker måske også for en anden.

FORVENTNINGER TIL DIG

Når du har sagt ja til tilbuddet forventes det, at du møder hver gang. Du skal også være motiveret for at ændre og fastholde kostændringerne. Endelig skal du have lyst til at indgå i en gruppe sammen med andre.

Der vil blive opfølgning 2, 4 og 6 måneder efter afslutning, hvor du også skal møde. Du vil møde den samme gruppe. Ved opfølgningerne vil fokus være, hvordan du fastholder de vaner, du allerede har ændret.

Det er gratis at deltage i tilbuddet.

FOR MERE INFORMATION

Diætist Julie Lundtoft. Parkvej 37. Nykøbing F.
Tlf: 54 73 22 24
E-mail: jlund@guldborgsund.dk