



GULDBORGSUND

STYRK DIT HELBRED

- MED EN SUNDERE HVERDAG



GULDBORGSUND

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

September 2011 JILUND

LÆR, HVORDAN DU KAN SPISE DIG TIL ET LAVERE BLODSUKKER OG KOLESTEROLTAL.

HVEM KAN MODTAGE TILBUDET?

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

Du kan komme i betragtning, hvis

1. Du er lige på grænsen til at udvikle sukkersyge,
2. Du har haft graviditetssukkersyge
3. eller hvis din læge vurderer, at du er i høj risiko for at få en hjerte-karsygdom.

Tilbuddet er specielt rettet mod dig, som har *særligt svært* ved at tackle det at spise sundere.

Måske oplever du:

- At du ikke har så stor tro på, at det at ændre kostvaner kan lykkes for dig.
- At supermarkedet er en jungle af rigtige og forkerte valg
- At viljen til at ændre kostvaner er der, men at det virker uoverskueligt at komme i gang.

FORMÅL MED TILBUDET

Formålet med tilbuddet er:

- At du ved hjælp af en diætist og andre deltagere, får hjælp til selvhjælp til at ændre u hensigtsmæssige kostvaner.
- At du ved hjælp af kostændringer nedsætter dit blodsukker og/eller nedsætter dit kolesteroltal. Dermed øger du din chance for at forblive sund og rask gennem livet.

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 10 uger og vi mødes 5 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 som udgangspunkt tage afsæt i De 8 Kostråd.

Hver vejledning vil være en veksling mellem, hvad der anbefales og hvordan du helt konkret vil nå dine mål. Hvad kan lade sig gøre i netop din hverdag?

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. Der vil du møde den samme gruppe. Ved opfølgningerne vil vi tage udgangspunkt i, 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