



هناك في مراكز الوقاية في بلدية كوبنهاغن دورات مصممة خصيصا للمصابين بالالتهاب الرئوي الحاد أو السكري من النوع 2 أو أمراض القلب.

ويمكن لهذه البرامج أن تتضمن ما يلي:

- جلستين إلى ثلاث جلسات شخصية
- تدريس في مرضك ضمن مجموعة
- تدريب رياضي ضمن مجموعة، مرتين في الأسبوع لمدة 12 أسبوعا
- إرشاد غذائي شخصي
- دروس في الطهي ضمن مجموعة
- مساعدة في الإقلاع عن التدخين

وتختار وحدك الأجزاء ذات الصلة التي تناسب وضعك تحديدا.

Københavns Kommunes forebyggelsescentre har forløb specielt rettet mod dig med KOL, type 2 diabetes eller hjertesygdom.

العرض مجاني.

Et forløb for kan indeholde:

- to-tre individuelle samtaler
- undervisning i din sygdom på hold
- træning to gange om ugen i 12 uger på hold
- individuel kostvejledning
- undervisning i madlavning på hold
- hjælp til rygestop

إذا كنت ترغب في المشاركة في أحد البرامج، يجب أن تكون لديك إحالة من الطبيب. اتصل بطبيبك واطلب منه أن يرسل الإحالة إلى مركز الوقاية التابع إلى منطقتك.

Det er dig selv, der vælger, hvilke dele der er relevant for netop dig. Tilbuddet er gratis.

ومن الممكن الحصول على خدمات الترجمة في الجلسات الشخصية، ولكن ليس للتدريب أو التعليم ضمن مجموعة.

Hvis du vil deltage i et forløb, skal du have en henvisning fra din læge. Kontakt din egen læge og bed ham sende en henvisning til dit forebyggelsescenter.

Der er mulighed for at få tolk til de individuelle samtaler, men ikke til træning eller undervisning på hold.

العرض مجاني
Det er gratis

Kontakt:

Forebyggelsescenter Amager
Hans Bogbinders Allé 3, opgang 7
2300 København S
Telefon: 8220 5100
E-mail: fc-amager@suf.kk.dk

Forebyggelsescenter Nørrebro
Mimersgade 41
2200 København N
Telefon: 3530 2530
E-mail: fc-norrebro@suf.kk.dk

Forebyggelsescenter Vanløse
Indertoften 10
2720 Vanløse
Telefon: 3530 2595
e-mail: fc-vanlose@suf.kk.dk

Forebyggelsescenter Vesterbro
Vesterbrogade 121
1620 København V
Telefon: 8220 5250
E-mail: fc-vesterbro@suf.kk.dk

Læs mere på www.kk.dk/fc
eller find os på facebook

الإتصال

مركز الوقاية لمنطقة أمايا

Forebyggelsescenter Amager
Hans Bogbinders Allé 3, opg. 7
2300 København S
البريد الإلكتروني: fc-amager@suf.kk.dk
الهاتف: 82205100

مركز الوقاية لمنطقة نوريبرو

Forebyggelsescenter Nørrebro
Mimersgade 41
2200 København N
البريد الإلكتروني: fc-norrebro@suf.kk.dk
الهاتف: 35302530

مركز الوقاية لمنطقة فانلوسي

Forebyggelsescenter Vanløse
Indertoften 10
2720 Vanløse
الهاتف: 35302595
البريد الإلكتروني: fc-vanlose@suf.kk.dk

مركز الوقاية لمنطقة فستربرو

Forebyggelsescenter Vesterbro
Vesterbrogade 121
1620 København V
الهاتف: 82205250
البريد الإلكتروني: fc-vesterbro@suf.kk.dk

مركز الوقاية لمنطقة أوستربرو

Forebyggelsescenter Østerbro
Vordingborggade 22, 3. sal
2100 København Ø
الهاتف: 35303050
البريد الإلكتروني: fc-osterbro@suf.kk.dk



عروض للمصابين بأمراض مزمنة

Tilbud til dig med en kronisk sygdom



Arabisk