



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

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

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

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.

Xarunta ka hortegista cudurrada ee degmada Kobanheegan waxay leedahay kooras gaar ah oo laguugu talagalay haddaad qabto cudurka sanbabada, KOL, nooca 2aad ee macaanka ama cudurrada wadnaha. Koorasku wuxu ka kooban yahay:

- laba – saddex wadhadallo shakhsi ah
- fasal waxbarasheed oo aad wax ka ogaato cudurkaaga
- tababar aad fasal ku qaadato laba jeer wiigii mudo 12 wiig ah.
- latalin la xidhiidha cuntada dheellitiran ah oo shakhsi ah
- waxbarasho cuntokarin ah aad ku qaadato fasal
- caawimo cunto joojineed

Adiga ayaa dooranaya qaybaha kugu habboon.

Deeqdu waa bilaash.

Haddaad rabto inaad ka qaybgasho kooraska, waa in dhakhtarkaagu ku soo diro. La xidhiidh dhakhtarkaaga oo ka codso, inuu kuu diro xarunta ka hortegista cudurrada.

Waxa suurtagal ah in tarjubaan laguu keeno wadhadallada gaarka ah, laakiin laguu keeni maayo xilliyada tababarka iyo fasallada waxbarashada.

**Waa bilaash
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

La xidhiidh

Xarunta ka hortegista cudurrada ee Amager
(Forebyggelsescenter Amager)
Hans Bogbinders Allé 3, opgang 7
2300 København S
E-mail: fc-amager@suf.kk.dk
Tilifon: 8220 5100

Xarunta ka hortegista cudurrada ee Nørrebro
(Forebyggelsescenter Nørrebro)
Mimersgade 41
2200 København N
E-mail: fc-norrebro@suf.kk.dk
Tilifon: 35302530

Xarunta ka hortegista cudurrada ee Vanløse
(Forebyggelsescenter Vanløse)
Indertoften 10
2720 Vanløse
Tilifon: 3530 2595
E-mail: fc-vanlose@suf.kk.dk

Xarunta ka hortegista cudurrada ee Vesterbro
(Forebyggelsescenter Vesterbro)
Vesterbrogade 121
1620 København V
Tilifon: 8220 5250
E-mail: fc-vesterbro@suf.kk.dk

Xarunta ka hortegista cudurrada ee Østerbro
(Forebyggelsescenter Østerbro)
Vordingborggade 22, 3.sal
2100 København Ø
Tilifon: 35 30 30 50
E-mail: fc-osterbro@suf.kk.dk



**Deeqaha lagu siiyo haddaad qabto
cudur aan laga bogsan**

Tilbud til dig med en kronisk sygdom



Somalisk