



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.

København Kommunes Koruyucu Sağlık Merkezlerinin özellikle KOAH, tip 2 diyabet ya da kalp hastalarına yönelik programları mevcuttur.

Böyle bir program örneğın:

- İki – üç tane bireysel görüşme
- Hastalığınız üzerine gruplar içerisinde eğitim
- 12 hafta boyunca haftada 2 kere grup içerisinde egzersiz
- Bireysel beslenme danışmanlığı
- Gruplar içerisinde Yemek yapma eğitimi
- Sigara bırakma yardımı içerebilir.

Programın hangi bölümünün size uygun olduğunu kendiniz belirlersiniz.

Bu hizmet ücretsizdir.

Bir programa katılmak istiyorsanız, doktorunuzdan bir sevk almalısınız. Doktorunuz ile irtibata geçin ve bölgenizdeki Koruyucu Sağlık Merkezine bir sevk yollamasını rica edin.

Bireysel görüşmelerde tercüman bulundurulabilirken grup içerisindeki eğitimler ve egzersizler esnasında bu mümkün değildir.

Ücretsizdir
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

İrtibat

**Amager Koruyucu Sağlık Merkezi
Forebyggelsescenter Amager**
Hans Bogbinders Alle 3, opgang 7
E-mail: fc-amager@suf.kk.dk
Telefon: 8220 5101

**Nørrebro Koruyucu Sağlık Merkezi
Forebyggelsescenter Nørrebro**
Mimersgade 41
2200 København N
E-mail: fc-norrebro@suf.kk.dk
Telefon: 35302530

**Vanløse Koruyucu Sağlık Merkezi
Forebyggelsescenter Vanløse**
Indertoften 10
2720 Vanløse
Telefon: 35 30 25 95
E-mail: fc-vanlose@suf.kk.dk

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

**Østerbro Koruyucu Sağlık Merkezi
Forebyggelsescenter Østerbro**
Vordingborggade 22, 3.sal
2100 København Ø
Telefon: 35 30 30 50
E-mail: fc-osterbro@suf.kk.dk



**kronik bir rahatsızlığı olan
sizlere yönelik hizmetler**

Tilbud til dig med en kronisk sygdom



FOREBYGGELSESCENTRENE KØBENHAVN

Tyrkisk