



کوین ہیگن کے حفاظتی تدابیر کا سنٹرز کے ہاں ان افراد کے لیے خاص دورانیے ہوتے جو پھیپھڑوں کی بیماری KOL، ذیابیطیس کی قسم 2 یا امراض قلب سے دوچار ہیں

ایک دورانیہ کے مندرجات یہ ہو سکتے ہیں :

- دو، تین ذاتی گفتگو کی میٹنگیں
- کلاس میں آپ کی بیماری کے بارے میں تعلیم
- گروپ کی شکل میں 12 ہفتوں کے لیے ورزش، ہفتے میں دو بار
- ذاتی طور پر خوراک کے سلسلے میں رہنمائی
- گروپز میں کھانا پکانے کی تعلیم
- تمباکو نوشی کو چھوڑنے کے لیے مدد

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.

آپ انتخاب کریں گے کہ ان دورانیوں میں سے کون سا دورانیہ آپ کے لیے موزوں ہے پیشکش مفت ہے

اگر آپ دورانیے میں حصہ لینا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رجوع نامہ چاہیے۔ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں اور اسے آپ کے حفاظتی تدابیر کا سنٹر کو رجوع نامہ بیجھنے کو کہیں

اکیلے گفتگو کے لیے ترجمان حاصل کرنا ممکن ہے لیکن ورزش اور گروپ کی شکل میں تعلیم کے وقت نہیں

یہ مفت ہے
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

رابطہ

Forebyggelsescenter Amager
Hans Bogbinders Allé 3, opgang 7
2300 København S
ای میل fc-amager@suf.kk.dk
ٹیلیفون 82205100

Forebyggelsescenter Nørrebro
Mimersgade 41
2200 København N
ای میل fc-norrebro@suf.kk.dk
ٹیلیفون 35302530

Forebyggelsescenter Vanløse
Indertoften 10
2720 Vanløse
ٹیلیفون 35302595
ای میل fc-vanlose@suf.kk.dk

Forebyggelsescenter Vesterbro
Vesterbrogade 121
1620 København V
ٹیلیفون 82205250
ای میل fc-vesterbro@suf.kk.dk

Forebyggelsescenter Østerbro
Vordingborggade 22, 3. sal
2100 København Ø
ٹیلیفون 35303050
ای میل fc-osterbro@suf.kk.dk



آپ کے لیے جو مستقل بیماری سے دوچار ہیں

Tilbud til dig med en kronisk sygdom



Urdu