

Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med medisinsk avdeling

DAG 1

TID	TEMA	ANSVARLIG
08.30 – 08.45	Frammøte, registrering	
08.45 – 09.30	Åpning, presentasjon av deltakerne, likeperson og fagpersoner. Målsetting for kurset.	Alle
09.30 – 09.40	Pause	
09.40 – 11.20	Hva er diabetes? Behandling – komplikasjoner. Pauser etter behov.	Lege
11.20 – 12.00	Lunsj	
12.00 – 12.50	Lev godt med diabetes.	Psykolog
12.50 – 13.00	Pause	
13.00 – 13.50	Legemidler og legemiddelbruk ved diabetes.	Farmasøyt
13.50 – 14.00	Pause	

DAG 2

TID	TEMA	ANSVARLIG
08.30 – 10.30	Diabeteskost vs. sunn kost, type sukker, fiber, kunstig sukker, alkohol. Fett og fettets betydning, salt, varedeklarasjon. Pause etter behov.	Klinisk ernæringsfysiolog
10.30 – 10.40	Pause	
10.40 – 11.40	Lett trim/tur, tilpasset alle nivåer. Treningens effekt på blodsukkeret. Påkledning til tur.	Fysioterapeut
11.40 – 12.10	Lunsj	
12.10 – 13.10	Motivasjon til trening.	Fysioterapeut
13.10 – 13.20	Pause	
13.20 – 15.00	Egenmåling av blodsukker. Hva påvirker blodsukkeret? Varme, sykdom, trim, reiser, alkohol, stress. Ta vare på føttene. Pauser etter behov.	Sykepleier
15.00 – 15.15	Oppsummering, spørsmål, evaluering.	
08.30 – 10.30	Diabeteskost vs. sunn kost, type sukker, fiber, kunstig sukker, alkohol. Fett og fettets betydning, salt, varedeklarasjon. Pause etter behov.	Klinisk ernæringsfysiolog

Kurset arrangeres som gruppeundervisning med 8 til 12 deltakere. Opplæringen er lagt opp som en kombinasjon av undervisning, spørsmål og samtale, og er utarbeidet i samarbeid med en likeperson, det vil si en person som selv har diabetes. Vi tar forbehold om eventuell endring av programmet.

Kurststed: LMS, 4.etg i DBL-bygget, Diakonveien 18 (vis-a-vis sykehusets hovedinngang).

Parkering: Sykehuset har avgiftsbelagte parkeringsplasser for pasienter og besøkende.

T-bane: Linje 1 til Frøen stasjon eller Linje 2/3 til Borgen stasjon

Ta med matpakke ved behov. Varm drikke kan kjøpes på automat.