

DIABETES – kurs for pasienter og pårørende

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 <i>Pauser etter behov</i>	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	
14.00 – 14.30	Å leve med diabetes, erfaringer fra likeperson	Likeperson

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 <i>Pause etter behov</i>	Klinisk ernæringsfysiolog
10.30 – 10.40	Pause	
10.40 – 11.40	Treningens effekt på blodsukkeret Lett trim/tur, tilpasset alle nivåer Påkledning til tur	Fysioterapeut
11.40 – 12.10	Lunsj	
12.10 – 13.10	Fysisk aktivitet ved diabetes	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 <i>Pauser etter behov</i>	Sykepleier
15.00 – 15.15	Oppsummering, spørsmål, evaluering	

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.

Kurssted: LMS, 4. etasje i DBL-bygget, Diakonveien 18 (vis à vis sykehusets hovedinngang)

Parkering: Sykehuset har avgiftsbelagte parkeringsplasser for pasienter og besøkende

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

Ta med matpakke ved behov. Varm drikke serveres.



Diakonhjemmet Sykehus

