

Diabeteskurs 30.09.-1.10.2024

Dag 1		
<i>Tid</i>	<i>Tema</i>	<i>Ansvarlig</i>
10.00-11.00	Velkommen Presentasjon. Forventninger. Hva er type 2-diabetes?	Diabetessykepleier/kursleder
	<i>Benstrekk</i>	
11.15-12.00	Å leve med diabetes En erfaren person med diabetes deler sine erfaringer og informasjon om Diabetesforbundet	Diabetesforbundet Brukerrepresentant
12.00-12.45	<i>Lunsj</i>	
12.45-13.30	Egenkontroll av blodsukker Hvorfor og hvordan Utfordringer i hverdagen?	Diabetessykepleier
	<i>Benstrekk</i>	
13.45-14.30	Sunt kosthold ved diabetes Karbohydrater og fett – teori	Klinisk ernæringsfysiolog
	<i>Benstrekk</i>	
14.45-17.00	Sunt kosthold ved diabetes fortsetter Praksis Gruppeoppgaver	Klinisk ernæringsfysiolog

Dag 2		
<i>Tid</i>	<i>Tema</i>	<i>Ansvarlig</i>
09.00-09.15	Oppsummering fra gårdsdagen	Diabetessykepleier/kursleder
09.15-10.00	Fysisk aktivitet - teori Hvorfor og hvordan?	Fysioterapeut
10.00-11.15	<i>Blodsuktermåling før fysisk aktivitet</i> Fysisk aktivitet i praksis <i>Blodsuktermåling etter fysisk aktivitet</i> Oppsummering	Fysioterapeut
11.15-12.00	<i>Lunsj</i>	
12.00-12.45	Medisinsk behandling	Lege
	<i>Benstrekk</i>	
13.00-13.45	Frisk og kronisk syk Livskvalitet og mestring	Diabetessykepleier
	<i>Benstrekk</i>	
14.00-14.45	Senkomplikasjoner Føtter, tenner, nyrer og øyne	Diabetessykepleier
14.45-15.45	Spørsmål/Oppsummering-Veien videre	Alle