

## Diabeteskurs 11.-12.2.2025

Dag 1		
<i>Tid</i>	<i>Tema</i>	<i>Ansvarlig</i>
10.00-11.00	<b>Velkommen</b> Presentasjon. Forventninger. Hva er type 2-diabetes?	Diabetessykepleier/kursleder
	<i>Benstrekk</i>	
11.15-12.00	<b>Senkomplikasjoner</b> Føtter, tenner, nyrer og øyne	Diabetessykepleier
12.00-12.45	<i>Lunsj</i>	
12.45-13.30	<b>Egenkontroll av blodsukker</b> Hvorfor og hvordan Utfordringer i hverdagen?	Diabetessykepleier
	<i>Benstrekk</i>	
13.45-14.30	<b>Sunt kosthold ved diabetes</b> Karbohydrater og fett – teori	Klinisk ernæringsfysiolog
	<i>Benstrekk</i>	
14.45-17.00	<b>Sunt kosthold ved diabetes fortsetter</b> <b>Praksis</b> <b>Gruppeoppgaver</b>	Klinisk ernæringsfysiolog

Dag 2		
<i>Tid</i>	<i>Tema</i>	<i>Ansvarlig</i>
09.00-09.15	<b>Oppsummering fra gårsdagen</b>	Diabetessykepleier/kursleder
09.15-10.00	<b>Fysisk aktivitet - teori</b> Hvorfor og hvordan?	Fysioterapeut
10.00-11.15	<i>Blodsuktermåling før fysisk aktivitet</i> <b>Fysisk aktivitet</b> i praksis <i>Blodsuktermåling etter fysisk aktivitet</i> Oppsummering	Fysioterapeut
11.15-12.00	<i>Lunsj</i>	
12.00-12.45	<b>Medisinsk behandling</b>	Lege
	<i>Benstrekk</i>	
13.00-13.45	<b>Frisk og kronisk syk</b> <b>Livskvalitet og mestring</b>	Diabetessykepleier
	<i>Benstrekk</i>	
14.00-14.45	<b>Å leve med diabetes</b> En erfaren person med diabetes deler sine erfaringer og informasjon om Diabetesforbundet	Diabetesforbundet Brukerrepresentant
14.45-15.45	<b>Spørsmål/Oppsummering-Veien videre</b>	Alle