

Informasjon og påmelding

Arrangør

Asker og Bærum kommune, i samarbeid med Bærum sykehus.

Påmelding:

Påmelding skjer skriftlig eller pr telefon til følgende:

Asker kommune: Ellen Aure Skogedal
Mail: laering.og.mestring@asker.kommune.no
Telefon: 48 26 24 97

Bærum kommune: Julie Solum Nymoen
Mail: Julie.solum@baerum.kommune.no
Telefon 46 42 36 72



En god start

Et kurs
for deg som har fått diagnosen
Diabetes type 2



Målgruppe:

Personer over 18 år som har fått diagnosen type 2 diabetes

Målsetting for kurset:

- ❖ Lære mer om diagnosen og behandling av type 2 diabetes
- ❖ Å gi best mulig grunnlag for egne beslutninger rundt mat og kosthold
- ❖ Lære av andres erfaring - erfaringsutveksling
- ❖ Å forstå sammenhengen mellom kosthold, fysisk aktivitet og blodsukkerkontroll
- ❖ Få innsikt i hvordan forebygge senkomplikasjoner

Når:

Kurset går over to dager, første kursdag fra kl. 09.00 – 15.00 og andre kursdag fra kl. 08.30 – 15.00.

Sted:

Kurset arrangeres annen hver gang i Asker og Bærum kommune. Informasjon om sted får du ved påmelding.

Servering:

På alle kurs serveres en sunn lunsj, frukt og kaffe/te.

Kostnader:

Påmelding til kurset er bindende. Kurset er kostnadsfritt. Det er ikke krav om henvisning.

Pårørende:

Det er mulig for pårørende å delta hvis det er ledig plass på kurset.

Kursinnhold:

Ulike faggrupper underviser på kurset, blant annet lege (endokrinolog), sykepleier, ernæringsrådgiver og fysioterapeut. Følgende temaer vil bli belyst:

- ❖ Informasjon om diagnosen og behandling av type 2 diabetes
- ❖ Kosthold og ernæring – informasjon om smarte valg
- ❖ Blodsuktermåling – hvordan og hvorfor?
- ❖ Diabetes og fysisk aktivitet – teori
- ❖ Diabetes og fysisk aktivitet – praksis (gå tur)
- ❖ Å ta vare på føttene
- ❖ Hvordan forebygge senkomplikasjoner?
- ❖ Hvordan leve godt med diabetes – brukerperspektivet
- ❖ Informasjon om kommunale frisklivs- og helsetilbud

(det tas forbehold om evt. endringer i kursprogrammet)