

## Hvor kan jeg få mer informasjon?

Ring sentralbord 75125100. Be om å få kontakt med diabetessykepleier ved aktuelt sykehus.

Nettside: [helgelandssykehuset.no/pasientkurs](http://helgelandssykehuset.no/pasientkurs)

Du kan også ringe til Lærings- og mestringssenteret  
Mo i Rana / Mosjøen 75 12 57 18 / 75 12 53 22  
Sandnessjøen 75 06 52 33

## Våre samarbeidspartnere

Kommunene på Helgeland  
Diabetesforbundet

# Diabetes type 2

- Mestringskurs for deg med diabetes type 2 og dine pårørende



”Synes dette lokale kurstilbudet var veldig bra! Lærte bedre å forstå min egen situasjon” - tidligere deltager på diabeteskurs

### Et mestringskurs for deg med diabetes type 2 og dine pårørende

Målsettingen med kurset er å fremme selvstendighet og mestring av hverdagen gjennom kunnskap og informasjon om diabetes type 2.

#### Kursets innhold

- Informasjon om diabetes type 2 — medisinsk informasjon
- Egenomsorg, blodsuktermåling, føtter og sko
- Brukerhistorie
- Kosthold og matvaretips
- Behandling og komplikasjoner
- Trening og fysisk aktivitet
- Utveksling av erfaringer i gruppe — å leve med diabetes
- Informasjon fra Diabetesforbundet

Programmet er utviklet i et samarbeid med:  
Erfarne brukerrepresentanter, tverrfaglig helsepersonell og lokallag av Diabetesforbundet.

Kurset er gruppebasert med inntil ca 15 deltakere. Du får treffe andre som er i lignende situasjon som deg, og det blir mulighet til å stille spørsmål og dele erfaringer. Det er fint om pårørende også deltar.

#### Tid og sted

Kurset varer i to dager, og gjennomføres ca 1 gang hvert halvår. Mer informasjon om kurset, sted og dato, se [helgelandssykehuset.no/pasientkurs](http://helgelandssykehuset.no/pasientkurs).



#### Henvising

Det kreves henvising fra lege for å delta på diabeteskurs. I henvisingen må det påføres fullstendig navn og fødselsnummer (gjelder også pårørende/andre), og diagnose. Du registreres på venteliste og vil bli innkalt til kurs noen uker før kurset gjennomføres.

#### Kostnader

Egenandel for kurs tilsvarer egenandel for poliklinisk time. Reguleres av til enhver tid gjeldende takst. Pårørende og de som har frikort betaler ingen egenandel.

Utgifter til lunsj må påregnes, eventuelt ta med matpakke. Kaffe, te og frukt serveres på kurset.

Reise- og oppholdsutgifter: Viser til [pasientreiser.no](http://pasientreiser.no) og [helsenorge.no](http://helsenorge.no) for informasjon om rettigheter i forhold til dekking av reise- og oppholdsutgifter. Snakk med egen lege hvis du har spesielle behov som må dokumenteres. Telefon til pasientreiser: 05515.

