

Kurs for pasienter med diabetes type II og deres pårørende.

## Startkurs diabetes type II Program 03. og 04. april 2017

### Mandag 03. april 2017

09.00 - 09.45: Velkommen/forventninger  
09.45 - 10.00: Pause  
10.00 - 10.45: Å leve med diabetes  
10.45 - 11.00: Pause  
11.00 - 12.00: Hva er diabetes  
12.00 - 12.45: Lunsj  
12.45 - 13.45: Blodsuktermåling  
Stell av føtter osv  
13.45 - 14.00: Pause  
14.00 - 15.00: Fysisk aktivitet  
15.00 - 15.15: Kort oppsummering

### Tirsdag 04. april 2017

09.00 - 09.15: Velkommen tilbake ☺  
09.15 - 10.00: Kosthold  
10.00 - 10.15: Pause  
10.15 - 11.15: Kosthold  
11.15 - 12.00: Lunsj  
12.00 - 13.00: Behandling/ medikamenter  
13.00 - 13.15: Pause:  
13.15 - 14.00: Senkomplikasjoner  
14.00 - 14.15: Pause  
14.15 - 15.00: Gruppearbeid/mestring  
15.00 - 15.30: Evaluering og oppsummering

**Sted:** Kommunestyresalen Vefsn Rådhus, Mosjøen

Vel hjem!

**Kursledere:** Tone Sæterstad

**Medisinsk ansvarlig:** Grete Mo.



Det serveres kaffe / te og frukt  
Lunsj/bagetter forhåndsbestilles ved påmelding. Lunsjen koster 200 kroner per person for hele kurset. Ta med matpakke hvis du ikke vil at vi skal bestille lunsj til deg.

For mer informasjon kontakt;  
Tone Sæterstad diabetessykepleier Helgelandssykehuset Mosjøen  
Tlf; 751 15717/ 751 15123 eller  
Lærings- og mestringssenteret Tlf; 75 12 57 18/75 12 53 22.

*Med forbehold om endringer i programmet*