

Lærings- og mestringskurs for personer med Diabetes II

Onsdag 15.03. og torsdag 16.03.17

Kurssted: Dag 1: Littsalen i Menighetshuset v/ kirka, Sandnessjøen
Dag 2: Helgelandssykehuset Sandnessjøen, Plan 2, Auditoriet

Program

Dag 1, onsdag 15.03.17

- 10.45 – 11.30** Velkommen v/ Lærings- og mestringscenteret Rita Bjørnvig og Diabetessykepleierne Laila Værnes og Christina Hanssen
- Presentasjon av kursdeltakerne – bli litt kjent
Forventninger til kurset
- 11.30 - 12.15** Lunsj på sykehusets kantine
- 12.15 - 12.50** Diabetessykepleier Laila Værnes
- Praktisk hverdag og god blodsukkerbalanse
- 12.55 - 13.55** Medisinsk Lege Runa Andreassen
- Diabetes Type II (Type I), medisiner og senkomplikasjoner
- 14.00 - 16.00** Ernæringsfysiolog Christine Walnum
Kost og Diabetes
- 16.10 - 16.55** Diabetesforbund, ved leder av Alstahaug og omegn lokallag Kristian Solberg og brukerrepresentant Evy Bjelland:
- Presentasjon av forbundet
- Diabetespasientens rettigheter
- Brukerinnlegg: Å leve med Diabetes 2 og sine utfordringer
- 17.00 - 17.30** Erfaringsutveksling og en liten oppsummering

Dag 2, torsdag 16.03.17

Ta med BLS apparat, gode sko og klær for en tur ut

- 08.30 - 08.45** **Dagen i går - Spørsmål ??**
BLS – måling før tur (væravhengig) / aktivitetsøkt
- 08.50 - 09.30** **Tilpassing av gåstaver, tur / aktivitetsøkt sammen med**
Diabetessykepleierne og Rita Bjørnvig
- 09.40 - 10.10** **Fysioterapeut Randi Midttun**
- fysisk aktivitet og innvirkning på blodsukkeret
- 10.15 - 11.15** **Å leve med kronisk sykdom og sine utfordringer**
- Psykiske reaksjoner
- Mestringsstrategier
- 11.15 – 11.20** **Blodsukkermåling og hva den viser oss**
- 11.20 – 11.55** **Lunsj på sykehusets kantine**
- 11.55 - 13.15** **Diabetessykepleier Laila Værnes**
- Fortsettelse: God blodsukkerballanse
- fotstell
- 13.20 - 14.00** **Erfaringsutveksling / Spørsmål**
Oppsummering / Evaluering