



## diabetesforbundet

[www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)

Diabeteslinjen: [diabetes.no/linjen](http://diabetes.no/linjen)

Tlf. 815 21 948



**Helsedirektoratet**

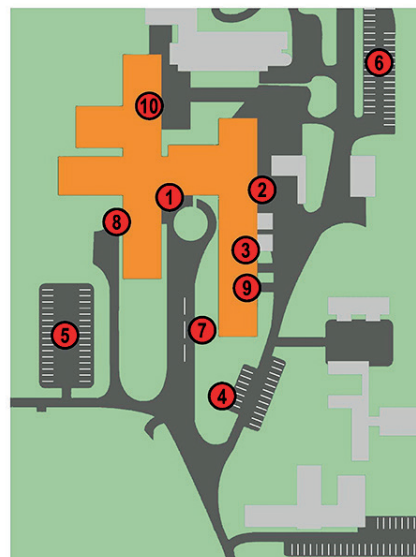
Nasjonal faglig retningslinje for diabetes

<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/diabetes>



● PÅRØRENDE  
● SENTERET

[www.parorendesenteret.no](http://www.parorendesenteret.no)



- 1 Hovedinngang
- 2 Varemottak
- 3 Kapell
- 4  Taxi / Blodgivere
- 5  Pasienter og besøkende
- 6  Ansatte
- 7  Bevegelsehemmede
- 8 Ambulanseinngang
- 9 Dialyse avd. Psykisk Helse og Rus
- 10 Personalinngang

Lærings- og mestringssenteret  
Sykehusbakken 23  
8372 Gravdal  
Tlf. 76 06 01 00



**Diabetes type 2 startkurs -  
for deg med diabetes og pårørende**

Lærings- og mestringssenteret, Lofoten

## Hvem er kurset beregnet for?

Kurset er for deg som nylig har fått diagnosen Diabetes type 2, eller for deg som ikke har fått tilbudet før, og som ønsker å lære mer om hvordan man lever godt med Diabetes. Din nærmeste pårørende er velkommen til å delta.

## Hva kreves for delta?

Du må være motivert for å delta i undervisningen. Gjennom å dele erfaringer, utfordringer og gode råd med andre i samme situasjon øker muligheten for bedre mestring av fremtiden.

## Målsetting med kurset

Å øke kunnskap for å fremme trygghet. Å møte andre i samme situasjon og å lære av andres erfaringene. Dette for å fremme mestring av livet med kronisk sykdom.

## Noe av kursets innhold

- Medisinsk faktakunnskap
- Råd om fysisk aktivitet
- Om normale følelsesmessige reaksjoner og mestring av sykdom
- Innlegg fra erfaren bruker som har levd lenge med Diabetes
- Medikamenter
- Kunnskap om ernæring ved diabetes
- God til tid spørsmål, erfaringsutveksling og diskusjon

Kurset går over tre dager, med en ukes mellomrom. Det er plass til ca. 12-14 deltakere, inkludert pårørende.

## Diverse informasjon

Du som har diabetes betaler egenandel kun for dag en av kurset, som ved andre polikliniske konsultasjoner. Kursavgiften inngår i frikortordningen. Pårørende deltar gratis.

Du som har diabetes kan be legen din om sykemelding for å delta på kurset. Pårørende kan søke om velferdspermisjon.

Sykehuset dekker reiseutgifter etter standard takster per kilometer. Du legger ut for transport. Ved medisinsk behov for drosje må dette rekvireres av behandler.

Refusjon av reiseutgifter gis i henhold til pasientreiseforskriften. For mer informasjon les om pasientreiser på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Ved spørsmål, hjelp til reiseplanlegging eller behov for drosje kontakt pasientreiser på telefon 915 05 515.

## Ofte stilte spørsmål

- Hvorfor fikk akkurat jeg diabetes?
- Hvordan kan jeg håndtere hverdagen?
- Hva med medisiner, virkninger og bivirkninger?
- Hvilket kosthold bør jeg ha?
- Hvorfor får forskjellige diabetikere forskjellig behandling?
- Hva gjør fysisk aktivitet med blodsukkeret?

## Hvordan få kursplass?

Be din fastlege, sykehuslege eller diabetessykepleier henvise deg/dere til Diabetes type 2 startkurs ved Medisinsk klinikk, Nordlandssykehuset Lofoten.

### For mer informasjon, kontakt

Diabetessykepleiere Lotte Larsen og Inga Johansen 76 06 02 92

Rådgiver ved Lærings- og Mestringssenteret Elin Pladsen: 75 57 27 51/  
[elin.pladsen@nlsh.no](mailto:elin.pladsen@nlsh.no)

## Kurssted

Kurset holdes i Store møterom i 3. etasje over hovedinngangen ved NLSH Lofoten. Benytter vi andre kurssted får du informasjon om dette i innkallingsbrevet.

# læring • mestring

*Et samarbeid mellom Medisinsk klinikk, representant for brukergruppa, Norges Diabetesforbund – Vest Lofoten lokallag og Lærings- og Mestringssenteret.*