

Hvem er kurset beregnet for?

Vi tilbyr kurset «En god start» til deg med kost og tablettregulert Diabetes type 2, til deg med insulinregulert Diabetes type 2 og til deg med Diabetes type 1.

Du er velkommen til å invitere en av dine nærmeste til å delta på kurset sammen med deg.

Hva kreves for delta?

Du må være motivert til å delta i undervisningen. Gjennom å dele erfaringer, utfordringer og gode råd med andre i samme situasjon, øker muligheten for bedre mestring av fremtiden. Det er fint om du tenker gjennom hvilke forventninger du har til kurset og formidler dette til kursleder ved oppstart. På denne måten sikrer vi oss at du får den informasjonen du trenger.

Målsetting med kurset

Målet er at du som har Diabetes og dine nærmeste skal få hjelp til å mestre hverdagen og oppleve bedre forståelse og kontroll over situasjonen.

Kursets innhold

- Diabetes i hverdagen
- Medisinsk faktakunnskap
- Hva påvirker blodsukkeret?
- Behandlingsmuligheter
- Mat
- Fysisk aktivitet
- Blodsukkermåling- egenmåling
- God fotpleie, hvorfor er det viktig?
- Hva er ditt ansvar?
- Hva er helsevesenets ansvar?
- Kontroller
- Senskader og behandlingsmuligheter

Hvert kurs går over 3 dager og har plass til maksimalt 16 deltagere medregnet pårørende.

Diverse informasjon

- Du har rett til å få dekket billigste reisemåte med rutegående transport tur/retur nærmeste behandlingssted. Dersom du skal reise med fly, båt eller tog må du bestille reisen via Pasientreiser. Har du spørsmål om dette, ring Pasientreiser på telefon **05515**.
- Du må betale egenandel på kurs og reise, dette kan føres på egenandelskort.
- Overnattings- og kostgodtgjørelse etter gjeldene satser, reiseregning sendes pasientreiser.

Hvordan komme med på kurs

Be din fastlege eller sykehuslege om å hen-vise deg til Lærings- og mestringskurset «En god start»

Søknaden sendes til:

Diabetesteam
Medisinsk poliklinikken
Nordlandssykehuset
8092 Bodø

Tlf.: **75 53 42 24 / 75 53 45 36**

For mer informasjon ta kontakt med:

Elin Røst og Trine Selnes, kursansvarlige
diabetespsykeleiere

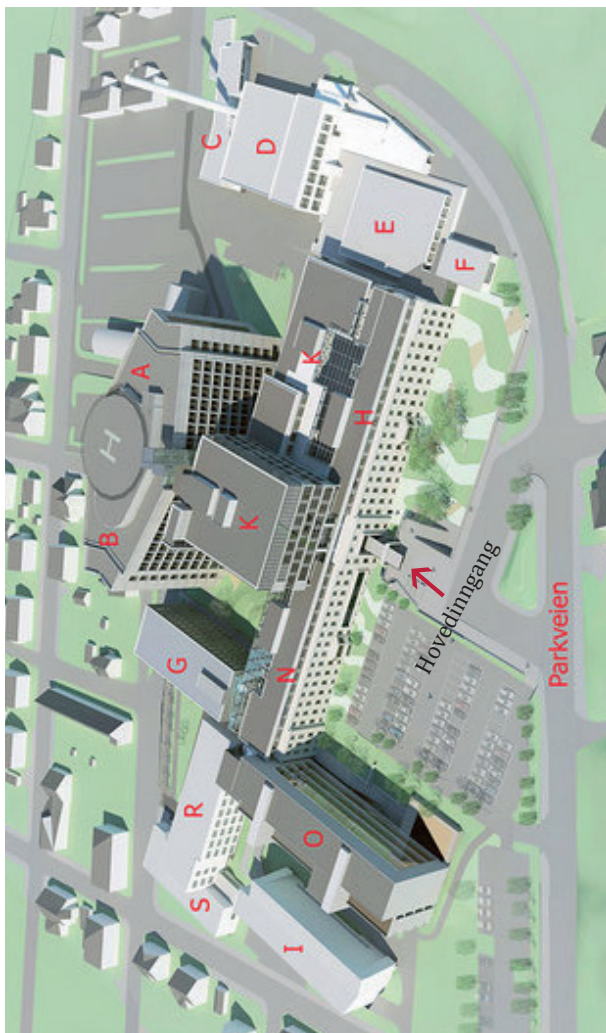
Medisinsk ansvarlig lege er:

Morten Juul Sundnes, overlege og endokrinolog ved medisinsk klinikk

Kontaktinformasjon

Kurset vil holdes på:

Lærings- og mestringscenteret, H1
Nordlandssykehuset
Parkveien 69
8092 Bodø
Tlf.: 75 57 07 37/75 57 11 68/75 57 11 69



Nyttige adresser

[HTTP://WWW.DIABETES.NO/](http://www.diabetes.no/)

diabetesforbundet

Telefon: 02066

E-post: post@diabetes.no

DIABETESLINJEN



Diabetesforbundets veiledningstjeneste på chat, nett og telefon.

Åpent alle hverdager kl 09.00-15.00.

Telefon: 815 21 948

Trykkinnr.: H23

MESTRINGSKURS
for deg som er har
DIABETES
og dine pårørende



Foto: O.J. Alfhenn

Et samarbeid mellom Medisinsk klinikk,
Lærings- og mestringscenteret, brukerrepresentant
for gruppen og Norges Diabetesforbund.

 **NORDLANDSSYKEHUSET**
NORDLÄNDA SKIPPIVISSO

