

EN GOD START VED DIABETES TYPE 2

Program	Dato	Kl. 08.30 – 15.00.
Kl. 08.30	Velkommen	<ul style="list-style-type: none">• presentasjon av deltakerne• Forventninger til kurset
Kl. 09.00	Mestring i hverdagen	
Kl. 10.30	Pause	
Kl. 10.45	Erfaring med å leve med diabetes type 2	
Kl. 11.15	Lunsj	
Kl. 11.45	Hva er diabetes?	Anbefalinger om blodsukker og blodsuktermåling
Kl. 12.45	Pause	
Kl. 13.00	Behandlingsmål - generelle og spesielle	
Kl. 13.45	Pause	
Kl. 14.00	Informasjon om mulige senkomplikasjoner og konsekvenser ved diabetes for førerkort	
Kl. 15.00	Avslutning	

Program	Dato	Kl. 08.30 – 15.00.
Kl. 08.30	Hvordan ta best mulig vare på føttene	
Kl. 09.15	Pause	
Kl. 09.30	Betydning av riktig kost og ernæring	
Kl. 10.15	Pause	
Kl. 10.30	Betydning av riktig kost og ernæring	
Kl. 11.15	Lunsj	
Kl. 11.45	Betydning av riktig kost og ernæring fortsetter	
Kl. 12.30	Pause	
Kl. 12.45	Medikamenter som senker blodsukkeret	
Kl. 13.30	Pause	
Kl. 13.45	Betydningen av fysisk aktivitet	
Kl. 14.30	Oppsummering og evaluering	
Kl. 15.00	Vel hjem	