**Diabeteskurs 07.-08. oktober 2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dag 1** | | |
| ***Tid*** | ***Tema*** | Ansvarlig |
| 10.00-11.00 | **Velkommen**  Presentasjon. Forventninger. Hva er type 2-diabetes? | **Diabetessykepleier/kursleder** |
|  | *Benstrekk* |  |
| 11.15-12.00 | **Senkomplikasjoner**  Føtter, tenner, nyrer og øyne | **Diabetessykepleier** |
| 12.00-12.45 | *Lunsj* |  |
| 12.45-13.30 | **Egenkontroll av blodsukker**  Hvorfor og hvordan  Utfordringer i hverdagen? | **Diabetessykepleier** |
|  | *Benstrekk* |  |
| 13.45-14.30 | **Sunt kosthold ved diabetes**  Karbohydrater og fett **–** teori | **Klinisk ernæringsfysiolog** |
|  | *Benstrekk* |  |
| 14.45-17.00 | **Sunt kosthold ved diabetes fortsetter**  **Praksis**  **Gruppeoppgaver** | **Klinisk ernæringsfysiolog** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dag 2** | | |
| ***Tid*** | ***Tema*** | Ansvarlig |
| 09.00-09.15 | **Oppsummering fra gårsdagen** | **Diabetessykepleier/kursleder** |
| 09.15-10.00 | **Fysisk aktivitet** - teori  Hvorfor og hvordan? | **Fysioterapeut** |
| 10.00-11.15 | *Blodsukkermåling før fysisk aktivitet*  **Fysisk aktivitet** i praksis  *Blodsukkermåling etter fysisk aktivitet*  Oppsummering | **Fysioterapeut** |
| 11.15-12.00 | *Lunsj* |  |
| 12.00-12.45 | **Medisinsk behandling** | **Lege** |
|  | *Benstrekk* |  |
| 13.00-13.45 | **Frisk og kronisk syk**  **Livskvalitet og mestring** | **Diabetessykepleier** |
|  | *Benstrekk* |  |
| 14.00-14.45 | **Å leve med diabetes**  En erfaren person med diabetes deler sine erfaringer og informasjon om Diabetesforbundet | **Diabetesforbundet**  **Brukerrepresentant** |
| 14.45-15.45 | **Spørsmål/Oppsummering-Veien videre** | Alle |

Det kan komme små endringer i programmet.