**Diabeteskurs 13.-14. 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 hvordanUtfordringer 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** - teoriHvorfor 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.