

## Spørsmål?

Ta gjerne kontakt med

Lærings- og mestringssenteret  
Helgelandssykehuset Mo i Rana  
Tove Lill R. Falstad

Tlf.: 75 12 57 18

E-post:

[tove.lill.falstad@helgelandssykehuset.no](mailto:tove.lill.falstad@helgelandssykehuset.no)

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



**HELGELANDSSYKEHUSET**  
HELGELAANTEN SKIEMTJE-GÅETIE

kurs

# Diabetes type II

Lær å leve med diabetes.

**Før personer med diabetes  
type II og deres pårørende.**

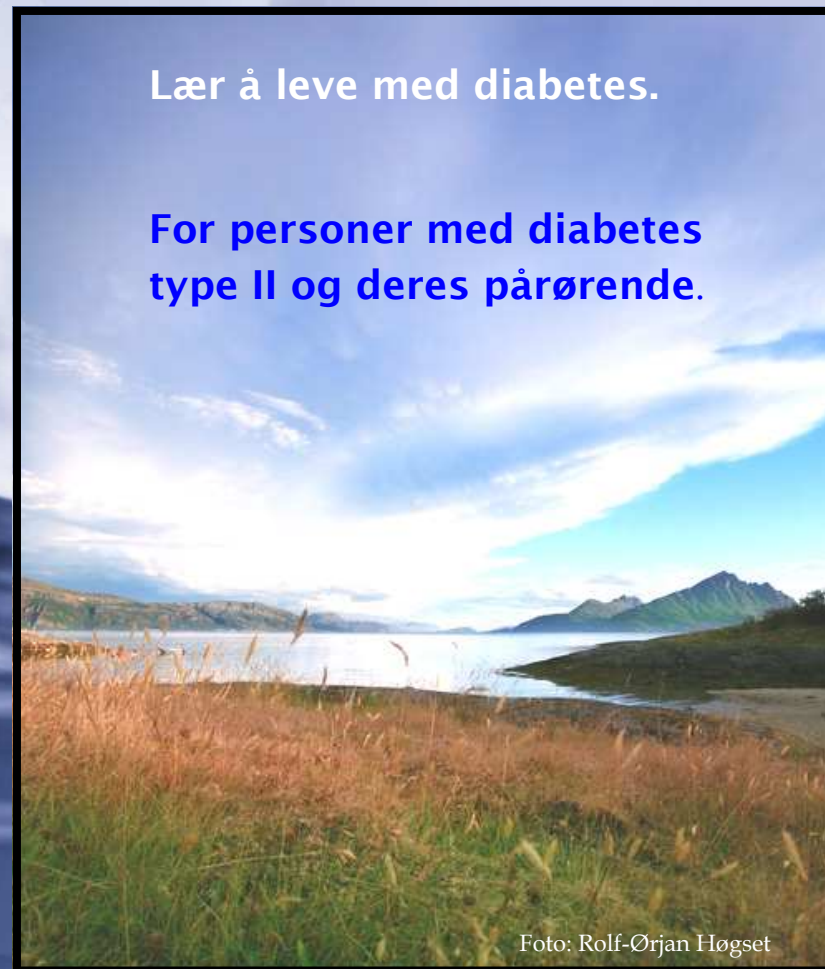


Foto: Rolf-Ørjan Høgset

Lærings- og mestringssenteret  
Helgelandssykehuset Mo i Rana

# Et mestringstilbud for deg med diabetes type II, og dine pårørende.

Målsettingen med kurset er å fremme selvstendighet og mestring av eget liv gjennom kunnskap og informasjon om diabetes type II.

## Kursets innhold

- Informasjon om diabetes type II — sykdomslære
- Egenomsorg og blodsuktermåling
- Kosthold og Matvaretips
- Behandling og komplikasjoner
- Trening og fysisk aktivitet
- Utveksling av erfaringer i gruppe — å leve med diabetes

Programmet er utviklet i et samarbeid mellom Norges diabetesforbund, brukerrepresentant, diabetessykepleier, lege, klinisk ernæringsfysiolog, psyk. sykepleier, fysioterapeut og lærings- og mestringssenteret.

## Kursets form

Kurset er gruppebasert, med inntil ca 15 deltakere. Du får treffe andre som er i lignende situasjon som deg, og det blir mulighet til å stille spørsmål og dele erfaringer. Det er fint om pårørende også deltar.

## Varighet

Kurset varer i to dager, og avholdes 1 gang hvert halvår. Ved å kontakte diabetespoliklinikken eller LMS vil du få beskjed om når neste kurs blir avholdt.

## Påmelding / henvisning

Det kreves henvisning fra lege for å delta på diabeteskurs. Be din lege om å sende henvisning til lærings- og mestringssenteret i sykehuset. Du blir deretter innkalt til kurs.

## Sted

Helgelandssykehuset Mo i Rana

8607 Mo i Rana

Resepsjonen i sykehuset er orientert om hvilket møterom / kursrom som benyttes til kurset.

## Kostnader

Kr 295,- i egenandel. Pårørende og de som har frikort betaler ingen egenandel. Lunsj kan fås kjøpt i sykehusets kantine, evt. ta med matpakke.

Reise- og oppholdsutgifter dekkes etter folketrygdens satser mot en egenandel.

## Med. ansvarlig og kursleder

Med avd. sjef Kristina Helander

Diabetessykepleier Ethil Braaten (tlf.751 25423)