

Hvor kan jeg få mer informasjon?

Ring sentralbord 75 66 00 00. Be om å få kontakt med diabetessykepleier ved aktuelt sykehus. Du kan også ringe til Samhandlingsavdelingen/Læring og mestring tlf. [75 66 24 17](tel:75662417) / [75 66 23 19](tel:75662319)

Les vår QR-kode med info om Diabetes type 2-kurs



Våre samarbeidspartnere

Kommunene på Helgeland
Diabetesforbundet

Diabetes type 2

- Mestringskurs for deg med diabetes type 2 og dine pårørende



”Synes dette lokale kurstilbudet var veldig bra! Lærte bedre å forstå min egen situasjon” - tidligere deltager på diabeteskurs

Et mestringskurs for deg med diabetes type 2 og dine pårørende

Målsettingen med kurset er å fremme selvstendighet og mestring av hverdagen gjennom kunnskap og informasjon om diabetes type 2.

Kursets innhold

- Informasjon om diabetes type 2 — medisinsk informasjon
- Egenomsorg, blodsuktermåling, føtter og sko
- Brukerhistorie
- Kosthold og matvaretips
- Behandling og komplikasjoner
- Fysisk aktivitet-teori og praksis
- Utveksling av erfaringer i gruppe — å leve med diabetes
- Informasjon fra Diabetesforbundet

Programmet er utviklet i samarbeid med brukerrepresentanter, tverrfaglig helsepersonell og lokallag av Diabetesforbundet.

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.

Tid og sted

Kurset varer i to dager, og gjennomføres 1-2 ganger pr halvår, både i Sandnessjøen, Mosjøen og Mo i Rana. Mer informasjon om kurset, sted og dato, se <https://helgelandssykehuset.no/pasientkurs>



Henvising

Det kreves henvisning fra lege for å delta på diabeteskurs. I henvisningen må det påføres fullstendig navn og fødselsnummer (gjelder også pårørende/andre), og diagnose. Du registreres på venteliste og vil bli innkalt til kurs noen uker før kurset gjennomføres.

Kostnader

Egenandel for kurs tilsvarer egenandel for poliklinisk time. Pårørende og de som har frikort betaler ingen egenandel.

Det serveres kaffe, te og frukt på kurset. Lunsj tas med eller kan kjøpes i sykehusets kantine.

Pasienter og pårørende har rett til dekning av reiseutgifter ved opplæringskurs i sykehuset. Pasientens lege avgjør om det er nødvendig at pasienter og pårørende innkalles til opplæring. For mer informasjon ta kontakt med pasientreiser på telefon 05515. Du kan lese mer om dine rettigheter på Helgelandssykehuset.no/rettigheterlms