



Avdeling: Lærings- og mestringsenteret

Besøksadresse: Oslo universitetssykehus HF, Aker sykehus, Bygg 80, 1.etg.

Postadresse: Oslo universitetssykehus HF,

Lærings- og mestringsenteret, Bygg 80

Aker sykehus, Postboks 4959 Nydalen, 0424 Oslo

E-post: LMS@oslo-universitetssykehus.no

Tlf. 22 89 48 36

Diabeteskurs for døve

Diabetes type 2

Læringstilbud 2023

Lærings- og mestringsenteret, Aker Sykehus

Velkommen til kurset «En god start»

Opplæring for deg med diabetes 2

Kurset er tilrettelagt for døve og går over to dager. Kurset ledes av diabetessykepleier ved Endokrinologisk poliklinikk, Aker. Tegnspråktolker vil være tilstede begge kursdagene.

Kursdag 1: Onsdag 25.01.23 kl. 09:00-15:00

- 09:00-09:45 Velkommen. Informasjon om kurset v/sykepleier
09:45-10:45 Diabetes type 2 – årsak, symptomer og behandling v/lege
10:45-11:00 Pause
11:00-11:45 Praktisk opplæring i blodsuktermåling og injeksjon v/sykepleier (ta med eget utstyr hvis du har)
11:45-12:30 Matpause. Det serveres kaffe/te. Ta med mat og eventuell annen drikke
12:30-15:00 Mat ved diabetes type 2 v/klinisk ernæringsfysiolog

Kursdag 2: Onsdag 08.02.2023 kl. 09:00-15:00

- 09:00-15:00 Senkomplikasjoner - hva er det, og hvordan forebygge? v/lege. Mulighet til å stille spørsmål
10:00-10:45 Hvordan ta vare på føttene? v/sykepleier
Diabeteskontrollen – hvem har ansvaret? v/sykepleier
10:45-11:00 Pause
11:00-11:45 Informasjon om aktiviteter v/likeperson fra Diabetesforbundet
11:45-12:30 Matpause – husk å ta med egen mat
12:30- 13:45 Fysisk aktivitet og diabetes type 2 v/treningspedagog. Inkluderer en kort tur i nærmiljøet. Ta på gode sko og kle deg etter været
13:45-14:00 Pause
14:15 -1500 Å leve videre med diabetes v/diabetessykepleier

Praktisk informasjon:

- Sted:** Oslo universitetssykehus, Aker sykehus
Lærings- og mestringscenteret, Bygg 80, 1.etg
(se kart på baksiden)
- Kursavgift:** Kurset koster en egenandel, kr 375.-
(frikort gjelder) Gratis for pårørende
- Henvisning:** Deltakelse krever henvisning fra lege. Gi beskjed ved påmelding om du har med pårørende. Henvisning sendes elektronisk til:
**Oslo universitetssykehus
Endokrinologisk avdeling**
- Påmelding til:** Oslo Døveforening , Fagerborggt 12,
0360 Oslo E-post: oslo@doveforbundet.no
Innen 15.01.23
- Parkering:** Parkering etter gjeldende regler (se kart bak)
Alle plassene er avgiftsbelastet

Ved spørsmål eller ønske om nærmere informasjon, vennligst ta kontakt med:

Rådgiver ved LMS: Anne Lise Hustadnes
E-post: anhust@ous-hf.no Tlf: 22 894 836
eller
Oslo Døveforening ved Vidar Sæle
E-post: [<vidar.saele@odf.no](mailto:vidar.saele@odf.no)

Mestringskurset er utviklet i et samarbeid mellom Oslo Døveforening, Diabetes poliklinikken og Lærings- og mestringscenteret i Medisinsk klinikk og Diabetesforbundet