

 sønderborg

Sygdomsmestrings forløb – Diabetes type 2



Velkommen til "Sygdomsmestring Diabetes 2" Dag 1.

Velkomstmappe og navneskilt

Hvem er vi? Præsentation af undervisere

- ❖ Formål og oversigt med forløbet
- ❖ Praktiske oplysninger

Hvem er i? præsentationsrunde

Vores forventninger:

- ❖ At i kommer med positiv energi og nysgerrighed
- ❖ Har lyst til at arbejde på at få nye sunde vaner...
- ❖ At i har lyst til at være aktive og dele viden med hinanden

- ❖ Kort opsamling
- ❖ Næste gang

Praktiske oplysninger

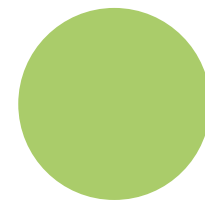


DESIGNATED SMOKING CORNER

- Vores fælles spilleregler for samvær
- Tavshedspligt (Fortæl kun andre om egne oplevelser)
- Marker hvis du vil sige noget –
- Pause kort! Afbud 😊 Tlf: **88724182**
- Telefon på lydløs

Formål med Sygdomsmestring Diabetes 2:

- Få **viden** og **forståelse** for din sygdom så du selv kan indgå i behandling og forebyggelse af senfølger
- At drøfte de **forhindringer** du oplever i din hverdag og
- få ideer og redskaber til at **udvikle nye vaner** i dit hverdagsliv
- Sammen kan vi arbejde henimod en **højere livskvalitet og et sundere liv med din sygdom**
- **udveksle erfaringer** med andre
- Forløbet kan måske **inspirere** jer til de andre tilbud vi har i sundhedscentret. Laver **opfølgning** efter forløb.



Sygdomsmestringsforløb Diabetes 2

Dato	Emne	Underviser
Torsdag 31/5-18 KI 9:30-11:30 Lokale 1.21	Velkomst Præsentationsrunde forventninger	Sygeplejerske Anette H Ravn Diætist Else Lydiksen
Torsdag 7/6 -18 KI 9:30-11:30 Lokale 1.21	Kost-kulhydrater Blodsukker måling	Sygeplejerske Anette H Ravn Diætist Else Lydiksen
Torsdag 14/6 -18 KI 9:30-11:30 Lokale 1.21	Sygdomslære Sygdomsmestring	Sygeplejerske Anette H Ravn
Torsdag 21/6 -18 KI 9:30-11:30 Lokale 1.21	Fysisk bevægelse -fødder	Fysioterapeut Charlotte Kongsted
Torsdag 28/6 -18 KI 9:30-11:30	Senfølger Opøvelser	Sygeplejerske Anette H Ravn

Hvem er I? og hvad vil I gerne have ud af dette forløb?

Tag gerne et billedkort og brug til din præsentation:

Fortæl Ca. 5min :

- Navn
- Varighed af diabetes 2?
- Behandling- Kost, tbl, insulin.
- Blodsuktermåling? - Hvor ofte?
- Forventninger til forløbet?
- Fortæl 1 ting du godt kan lide at lave i din hverdag😊

Mad-Kulhydrater



**Måder du kan nedsætte
dit blodsukker**

Motion (puls op)



**Medicin
(læge/sygehus)**



– Hold 1:

- Hvilken mad og drikke får blodsukkeret til at stige?

– Hold 2:

- Hvilken mad og drikke får ikke blodsukkeret til at stige?

8



Kostcirklen



Energigivende næringsstoffer



Protein



Fedt



Alkohol



Kulhydrat

10

Fokus på kost til næste uge!



–

- Med den **viden** i har fået i dag, vil vi gerne bede dig om til næste gang, at have fokus på 1-2 ting du vil gøre anderledes for at gå i en sundere retning.
- fx afprøve noget nyt mad?
- Eller det kan være noget du vil skære ned på ex kulhydrater (ex i brød, ris, pasta mm.) eller skrue op for?

Fritz fortæller: (Borger fra et tidl. diabetes forløb)

”Jeg har fået en masse **viden om min sygdom**, og fået mere styr på den!”

- ”Jeg er **blevet mere opmærksom på min mad**, *hvad* jeg spiser og *hvor meget* jeg spiser i min hverdag”
- ”Jeg **går nu lange ture** hver dag og det **har hjulpet gevaldigt på mit blodsukker**, det er helt under kontrol nu! –og jeg kan virkelig mærke at det gør en forskel..før var jeg ofte tørstig som bare pokker og uendelig træt!”
- ”Det kræver **stor selv-disciplin** at have diabetes.”
- ”Det er godt at der bliver holdt øje med tingene, jeg **går til kontrol ved min læge** efter aftale”
- ”Og jeg går til **øjelæge** 1 x årligt
- og er ved **en fodterapeut** hver 3 måned”
- ”**Hvis man ikke passer det, kan det jo godt gå galt og måske koste en fod eller et ben det har jeg jo set!**”

Opsamling på i dag.

- Det var hvad vi nåede i dag:
- Præsentation af forløbet
- Præsentation af hinanden
- I dag ikke så meget om Diabetes men det kommer næste gang...
- **Emnet er Kost og blodsukker.**
- Medbring gerne Blodsuktermålinger, blodsukkerapparater.
- Læs evt i det røde hæfte om dette side: 25-31
- Glæder os til at se jer næste gang...☺