



# KURS VED DIABETES TYPE 2

Bli med på lærings- og meistringskurs!

FRISKLVSSENTRALEN  
Kvinnherad kommune

## **Innhald**

Du vil få informasjon frå fleire fagpersonar innan tema som generell sjukdomslære, medisinar, psykisk helse og meistring, fothelse, fysisk aktivitet og ernæring. Samtidig er det ein arena for å dele erfaringar og kome med spørsmål. Til stades er lege, diabetessjukepleiar, ernæringsfysiolog, psykisk helsearbeidar, fotterapeut, idrettspedagog og brukarorganisasjon.

## **Målgruppe**

Du som har fått diagnosen diabetes type 2.

## **Mål**

Å setje den enkelte betre i stand til å meistre eigen sjukdom og bidra til best mogeleg livskvalitet.

## **Pårørande**

For å takle sjukdomen best mogeleg er det viktig med støtte frå dei nærmaste. Det er difor høve til å ta med ein pårørande.

## **Informasjon om kurset**

Påmelding: Tas fortløpende

Dato: 14.november, Verdas diabetesdag

Stad: Husnes

Tid: Kl 08.30-15.00

Kostnad: Kr 300 (gratis for pårørande)

Du har rett på sjukemelding for å delta på kurset

*«Regelmessig fysisk aktivitet er en viktig del av behandlingen av type 2 diabetes»*

Aktivitetshåndboken, Helsedirektoratet

---

*Kva er blodsukker og korleis kan ein best mogleg regulere det?*

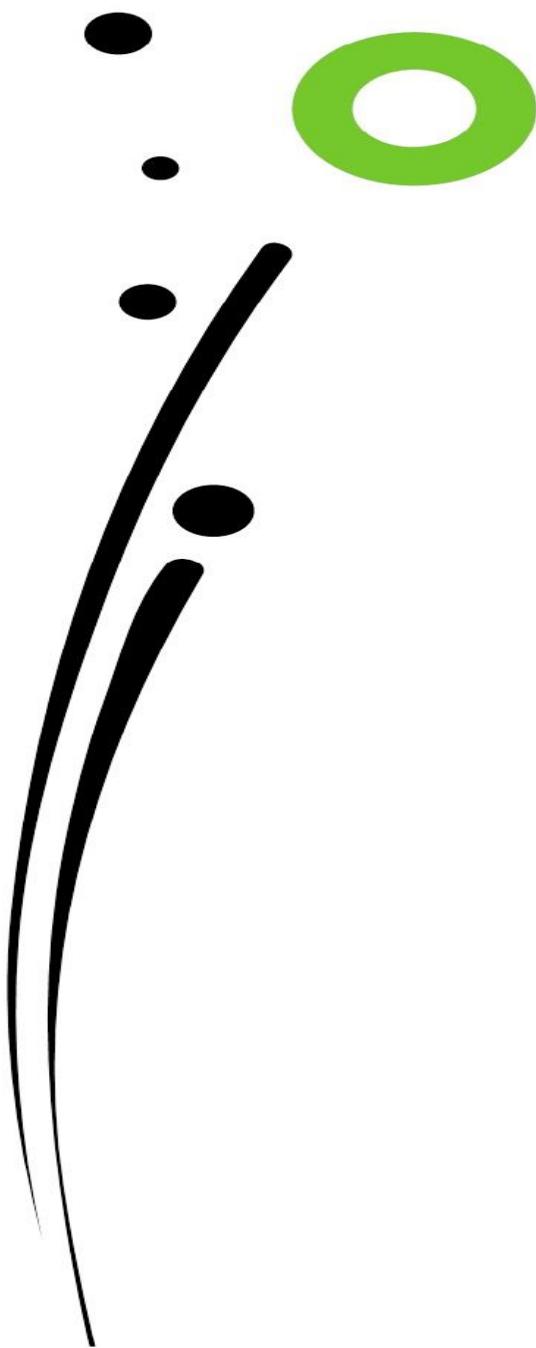
*Har du fått diagnosen diabetes type 2 og har spørsmål til kva du kan ete, korleis du skal trenε, kva som skjer i kroppen og korleis ein best kan regulere blodsukkeret?*

Bli med på kurs!

---

Ta kontakt med:

- Diabetes sjukepleiar Anne Berit Omvik - Rosendal helsecenter  
Tlf: 53 48 32 00
- Frisklivskoordinator Martha Teigen Varanes  
Tlf: 99 20 23 47  
Epost: martha.varanes@kvinnherad.kommune.no



---

Kontakt Frisklivssentralen i Kvinnherad kommune ved Martha Teigen Varanes  
E-post: [martha.varanes@kvinnherad.kommune.no](mailto:martha.varanes@kvinnherad.kommune.no) Telefon: 99 20 23 47