

Diabetesskola

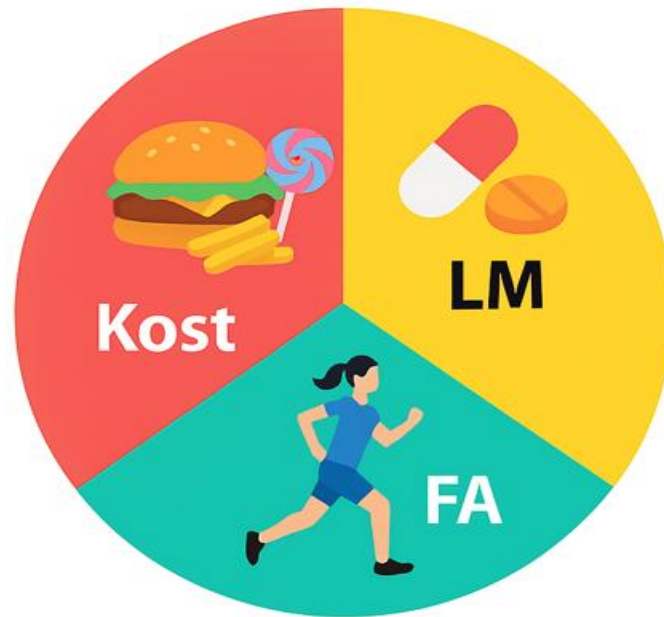


Upplägg

- Sjukdom komplikation och behandling (Läkare och diabetessköterska)
- Kost vid diabetes (dietist)
- Fysisk aktivitet (Fysioterapeut)
- Vård av fötter och tandhälsa (fotterapeut och ”tandhygienist”/diabetessköterska)
- Uppföljningsträff (diabetessköterska, dietist och läkare)

Sjukdom komplikation och behandling





Patientcentrerad
'tallriksmodell'

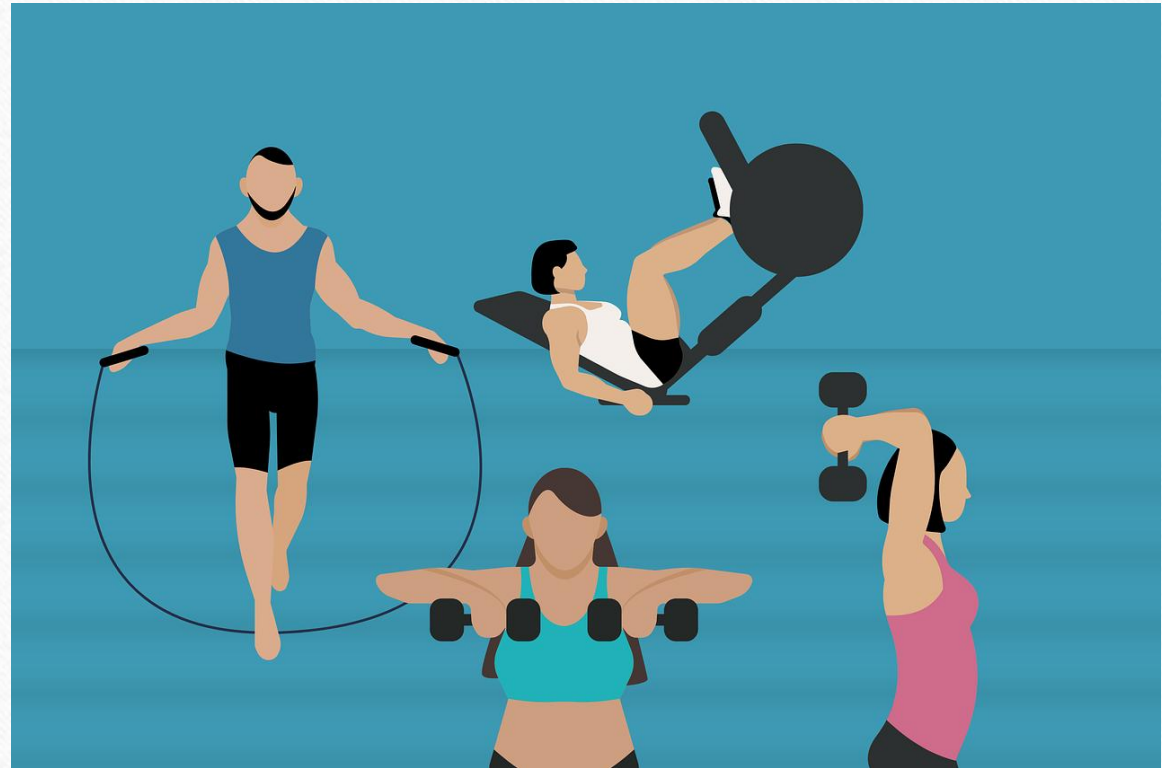
Kost vid diabetes

- ❖ *Vilka kosten gäller vid diabetes*
- ❖ *Näringslära*
- ❖ *Tallriksmodell*
- ❖ *Nyckelhål*
- ❖ *Mellanmål*
- ❖ *Måltids ordning*
- ❖ *Fett kvalitet*
- ❖ *Förbättring av blodsocker*



Fysisk aktivitet

- ❖ *Motion efter förmåga*
- ❖ *Vardagsmotion*
- ❖ *Rörelse glädje*
- ❖ *Roligt och hållbart*



Vård av fötter och tandhälsa

➤ Fotvård



➤ Tandhälsa



Utvärdering

”Suveränt bra utbildning!!!”

”Har lärt mig oerhört mycket”

”Jättebra initiativ med denna kurs!!! Tack!!!”

”Bra, hoppas att alla gå på diabetesskola”

Uppföljning

Förändring av levnadsvanor samt livskvalitet

” Äter mer grönsaker, mindre portioner”

” Tar längre promenader”

”Har bättre kontroll över mina fötter”

”Blivit mer medveten om mat”

”Blivit mer medveten vad kan jag göra själv”

Framtida utveckling

”vore bra med kurs tidigt i sjukdomen”

”för kort utbildning hade kunna vara fler träffar”