

Studieplan nr. 11244: Diabetisk slitenhet - å leve med type 1-diabetes

Minst 4 deltakere

4–20 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

Mål/læringsmål

Læringsmål (kunnskapsmål (K), ferdighetsmål (F) og/eller holdningsmål (H))

K- deltakerne skal få kunnskap om begrepet diabetisk slitenhet

F- deltakerne skal få ferdighet i å sette ord på egne tanker, bekymringer og følelser.

F- deltakerne skal få ferdigheter i å kunne mestre sykdommen på best mulig måte gjennom erfaringsutveksling og bevisstgjøring.

H- deltakerne skal oppleve ny giv og motivasjon til å takle sykdommen

Målgruppe

Mennesker som har levd med type 1-diabetes i store deler av sitt liv (minimum 20-25 år)

Kursinnhold

- «Min diabeteshistorie – hvordan har livet med diabetes vært»
- Livet med diabetes
- Reguleringsoppgaven – daglig insulinregulering
- «Slitenhetsskalaen»
- Diabetisk slitenhet – eksisterer det?
- Bekymringer, fornuftige, ufruktbare
- Fysisk aktivitet – motivasjon og inspirasjon
- Fokus på flaks/uflaks
- Endringsfokusert rådgivning
- Personlig målsetting
- Idédugnad – lage en aktivitetsplan
- Slitenhet – hvile
- Humorinnslag – lykke og lek
- Andre aktuelle faglige emner
- Aktuelle organisasjonsmessige emner
- Evaluering

Andre ressurser

«Kurskonsept for voksne personer med type 1-diabetes – fokus på diabetisk slitenhet»

Kan bestilles fra www.diabetes.no

Annen faglig materiell fra Diabetesforbundet og foredragsholdere

Arbeidsmåter og organisering

Fellesundervisning

Gruppearbeid

Andre arbeidsmåter/organisering

Innledninger/presentasjoner (foredrag) (med bruk av visuelle hjelpemidler)

Erfaringsutveksling, gruppearbeid og idédugnad

Nettbasert undervisning

Tilrettelegging av lokaler, studiemateriell og annet etter deltakernes behov

Evaluering underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

Krav til lærer/instruktør

Erfaring og kunnskap om å leve med type 1-diabetes