

Studieplan nr. 11245: Motivasjonsgrupper type 2 – diabetes

Minst 4 deltakere

4–60 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

Mål/læringsmål

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

K- deltakerne skal få kunnskap om type 2-diabetes og viktigheten av sunt kosthold og fysisk aktivitet

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

F- deltakerne skal bygge og delta i nettverk av personer i samme situasjon

H- deltakerne skal oppleve ny giv og motivasjon til å velge en sunnere livsstil

Målgruppe

Personer med type 2-diabetes og de som er i risikozonen for å utvikle type 2-diabetes

Kursinnhold

Hensikt, målsetting og forventinger til motivasjonsgrupper

Deltakernes erfaringer

Personlige målsettinger, ukeplanlegging

Sunn mat når du har diabetes, varedeklarasjoner

For høyt eller for lavt blodsukker

Mosjon – fysisk aktivitet

Gjennomgående aktiviteter: fysisk aktivitet, matlaging, baking

Evaluerings

Andre ressurser

Veiledningshefte for instruktører utgitt av DF. Ulike informasjonsbrosjyrer og faktainformasjon. Oppskriftshefter

Andre arbeidsmåter / organisering

Presentasjoner, erfaringsutveksling, diskusjoner om kosthold og fysisk aktivitet

Jevnlige praktiske aktiviteter

Nettbasert undervisning

Tilrettelegging av lokaler, materiell og annet etter deltakernes behov

Evaluerings underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

Krav til lærer/instruktør

Har selv diabetes og har gjennomført kurs for instruktører til motivasjonsgrupper i regi av DF