

## Invitasjon til deltagelse på Diabetesverkstedets kurs

Har du type 2-diabetes? Eller er i risiko for å få det? Da er Diabetesverkstedets kurs noe for deg! Hensikten med kurset er å tilby deg et forebyggings- og behandlingsopplegg for type 2 diabetes. Det legges vekt på fysisk aktivitet og kosthold.

Det er flere grunner til at kurset fokuserer på fysisk aktivitet og kost. Vi vet blant annet at både fysisk aktivitet og hva vi spiser og drikker kan ha betydning for utvikling av type 2 diabetes. Vi vet også at mangel på aktivitet og et lite gunstig kosthold kan være med på å påvirke helsen vår på andre måter (overvekt, høyt blodtrykk, høyt kolesterol, etc.).

Det er mange grunner til at man utvikler eller har høy risiko for å utvikle diabetes. Hvis man har nær familie (foreldre, søsken) som har type 2-diabetes øker risikoen. Ved å redusere andre faktorer som også øker risikoen for å få sykdommen (bl.a. overvekt, høyt blodtrykk, høye fettstoffer i blodet) vil man kunne hindre utviklingen av type 2-diabetes eller utsette/forhindre at senkomplikasjoner oppstår.

Diabetesverkstedets kurs er en modell som er utarbeidet ved Oslo Universitetssykehus, Aker, og er basert på erfaringer fra andre tilsvarende kurs som er gjennomført i USA, Finland, Sverige og Norge.

I dette kurset vil vi:

- Hjelp deg til å se hvilke faktorer i kostholdet og fysisk aktivitet som påvirker helsen
- Gi deg råd og hjelp deg til å endre noen av disse faktorene slik at du får et kosthold og aktivitetsvaner som kan forebygge at du får type 2-diabetes eller være en del av behandlingen hvis du har diabetes

De råd og den hjelp du får fra oss skal være basert på hva du ønsker og hva du gjør i dag.

Blant annet vil vi gi deg råd og hjelpe/motivere deg til å:

- finne tid til fysisk aktivitet
  - finne løsninger som gjør det enklere å ha et kosthold som er gunstig for din helse
  - legge ting til rette slik at du har lyst til å være fysisk aktiv
  - få deg "på beina" når du har "glidd litt ut" i forhold til de planer og mål du har satt deg
  - håndtere stress, sosiale sammenhenger og andre mennesker som gjør det vanskelig for deg å gjennomføre det du har planlagt
- ... og mye annet.

Resten av gruppen og vi som kursledere vil forsøke å støtte, utfordre og hjelpe deg.

Diabetesverkstedets kurs ledes av klinisk ernæringsfysiolog fra Ernæringsteamet.

Gruppen består av 7-11 personer, og møtes til kursmøter 14 ganger i løpet av et år. I tillegg vil det hver uke være tilbud om en felles time med fysisk aktivitet. Kursmøtene foregår på mandager fra 17.30 til 19.00. Nye kurs starter opp fortløpende, ta kontakt for datoer for det aktuelle kurs. Kursavgiften er på 1600 kroner, og betales ved kursets oppstart.

Dersom du vil være med på Diabetesverkstedets kurs tar du kontakt med Ernæringsteamet, direkte til klinisk ernæringsfysiolog Hanne Lessner:

**Telefon: 48 88 52 32**

**E-post: [hanne@ernaringsteamet.no](mailto:hanne@ernaringsteamet.no)**

Vi håper å få et fint kurs sammen!

Vennlig hilsen

Hanne Lessner  
Klinisk ernæringsfysiolog