

## Program Hypokursus

# Program

Der er alle dage fuld forplejning.

## **MANDAG**      **At lære hinanden at kende** **Undervisning om problemet hypoglykæmi**

- 08.00 - 08.30      **Alle kursister møder og indkvarteres**
- 08.30 – 09.30      **Velkomst og præsentation**  
ved læge, diabetessygeplejerske og klinisk diætist
- 09.30 – 12.00      **Individuelle samtaler**  
ved læge og kontaktperson
- 13.00 - 14.00      **”Get together” - Travetur om Gentofte Sø**  
Alle deltager
- 14.15 - 15.30      **Undervisning om hypoglykæmi og unawareness**  
**Hvad vil jeg eksperimentere med i denne uge?**  
ved læge og diabetessygeplejerske
- 15.45 – 17.00      **Noget om mad**  
ved klinisk diætist
- 19.00 – 21.00      **Diabetesspil og socialt samvær**  
Alle deltagere og diabetessygeplejerske

## **TIRSDAG**      **Erfaringer med hypoglykæmi**

- 09.00 - 09.30      **Introduktion til skovtur**  
ved læge, diabetessygeplejerske og klinisk diætist
- 10.00 – 15.30      **Skovtur i Dyrehaven**  
Udveksling af erfaringer og viden om årsager til  
hypoglykæmi  
Alle deltager

- 15.30 – 16.00 **Opfølgning på skovtur i Dyrehaven**  
Alle deltager
- 19.00 – 21.00 **Injektionsteknik og hvordan bruger jeg min insulin?**  
ved diabetessygeplejerske

**ONSDAG** **At leve med diabetes og problemer med svær hypoglykæmi**

- 09.00 - 11.40 **Hvordan er det at leve med insulintilfælde?**  
ved læge, diabetessygeplejerske og klinisk diætist
- 12.45 - 13.45 **Travetur**  
Alle deltager
- 14.00 – 17.00 **Madlavning**  
sammen med økonoma, klinisk diætist og diabetes-  
sygeplejerske
- 17.00 – 18.00 **For pårørende: Gennemgang af GlucaGen®**  
ved diabetessygeplejerske
- 18.00 – 22.00 **Aftenarrangement med middag og erfarings-  
udveksling for kursister, pårørende og under-  
visere**
- 18.00 – 19.00 **Middag**
- 19.00 – 22.00 **Oplæg om hypoglykæmi til refleksion** samt ud-  
veksling af erfaringer om de problemer pårørende kan  
have ved at leve sammen med en person, der har dia-  
betes og svære problemer med lave blodsukre

## **TORSDAG**

### **Ændringer i hverdagen, hvordan kan den blive bedre?**

- 09.00 – 11.30 **Personlig plan for problemløsning**  
ved klinisk diætist, diabetessygeplejerske og læge
- 12.45 – 13.45 **Travetur**
- 14.30 - 17.30 **Personlig plan for problemløsning, fortsat**  
ved klinisk diætist, diabetessygeplejerske og læge
- 19.00 - 21.00 **Mere om mad og især kulhydrater**  
ved klinisk diætist

## **FREDAG**

### **Afslutning og evaluering af kurset**

- 08.30 – 11.45 **Individuel afsluttende samtale og plan**  
ved læge, sygeplejerske og diætist
- 11.45 – 12.00 **Fælles evaluering**
- 13.00 **Afrejse**