

MODUL 5

Type 2-diabetes

Modul 5 er det første af fem diabetesspecifikke moduler. Modulet indeholder de to temaer: "Hvad er diabetes?" og "Diabetes og fysisk aktivitet".

Temaet "Hvad er diabetes?" retter sig mod at give deltagerne en fælles forståelsesramme og viden om, hvad diabetes er for en sygdom, og hvordan diabetes kan indvirke på den fysiske og mentale sundhed. Der er fokus på, at deltagerne får sat deres egne erfaringer med og forståelse af diabetes i spil.

Temaet "Diabetes og fysisk aktivitet" tager udgangspunkt i en teoretisk ramme for de fysiologiske gevinster ved at være fysisk aktiv, når man har type 2-diabetes. Herudover indgår der en praktisk øvelse, hvor deltagerne får mulighed for at opleve, hvordan fysisk aktivitet påvirker deres blodsukker.

LÆRINGSMÅL

- Deltagerne har fået forståelse for, hvad diabetes er, og hvordan det påvirker krop og psyke.
- Deltagerne har tilegnet sig kompetencer til at kunne handle på eventuelle symptomer i hverdagen.
- Deltagerne bliver klædt på til at træffe de valg i forhold til diabetes, som er rigtige for den enkelte i hverdagslivet.
- Deltagerne har fået kompetencer til at måle blodsukker og erfaring med, hvordan fysisk aktivitet påvirker blodsukkeret.

OVERBLIK MODUL 5

🕒 Varighed ca. (uden pause)

INTRODUKTION

- Oplæg: Introduktion til forløbet **20 min.**

TEMA 1: Hvad er diabetes?

- Oplæg: Hvad er diabetes? **30 min.**
- Oplæg: Det mentale aspekt ved diabetes **30 min.**
- Case: Hvad er diabetes? **15 min.**
- Øvelse: Hvad er diabetes for dig? **15 min.**
- Øvelse: Hvor meget fylder diabetes i din hverdag? **20 min.**

TEMA 2: Diabetes og fysisk aktivitet

- Øvelse: Hvad er fysisk aktivitet for dig? **15 min.**
- Øvelse: Fysisk aktivitet og diabetes **1 time, 20 min.**

OPSAMLING

- Øvelse: Tjek ud **20 min.**

● Anbefalet ○ Valgfri