

FRISKLIV OG MESTRING I BYDEL ALNA

“Å leve med diabetes” - bydel Alna

FRISKLIV OG MESTRING I BYDEL ALNA

Innhold

- Samarbeidspartnere
- Rekruttering
- Kurs/ organisering
- Tilbakemeldinger
- Nøkkelementer

FRISKLIV OG MESTRING I BYDEL ALNA

- Samhandling mellom bydelene Alna, Stovner og Grorud og Lærings- og mestringssenteret A- hus
- Bekreftet av bydelsoverlegene i samarbeid med A-hus
- Startet i 2011- Alna fra 2012
- A- hus- brukte egne ressurser på diabetessykepleier og ernæringsfysiolog
- Bydelen – ressurser på tolk, lokaler og servering
- På sikt- bydelene skulle ansette egen diabetessykepleier og klinisk ernæringsfysiolog
- Bydelene valgte å videreføre prosjektet, A- hus diabetessykepleier, men leier inn klinisk ernæringsfysiolog.

FRISKLIV OG MESTRING I BYDEL ALNA

Samarbeidspartnere

- Bydelene i Groruddalen
- Læring og mestringssenteret på A- hus
- Fastleger i bydel Alna


FRISKLIV OG MESTRING I BYDEL ALNA

Kurs

- Urduux2
- Somali
- Tyrkisk
- (tamilsk og urdu)

Praktisk

- Invitasjon på eget språk
- Må ha diagnosen
- Pårørende kan delta



FRISKLIV OG MESTRING I BYDEL ALNA

Organisering

Fire ganger

- To økter: Kosthold og fysisk aktivitet
 - kostholds anbefalinger, næringsstoffer, 30 min. fysisk aktivitet og frisklivsresept
- To økter: Sykdom/ medikamenter
 - hyperglykemi, medikamenter, insulin og senkomplikasjoner




FRISKLIV OG MESTRING I BYDEL ALNA

- Flest kvinner
- Grupper på 6- 20
- Ca. 2,5 timer
- Sunn lunsj/ enkel servering
- ca. 50 år

FRISKLIV OG MESTRING I BYDEL ALNA

Nøkkelementer

- Enkelt språk
- Bilder
- Konkrete
- Mat/ kultur – kjent
- Hjemmeoppgaver



- Tolk – lege
- Sertifisert tolk med erfaring
- Positivt med samarbeid
- Utfordringer ifht. rekruttering

FRISKLIV OG MESTRING I BYDEL ALNA

Tilbakemeldinger fra kursdeltagere



"Spennende informasjon"
"Lært mye nytt"

"tenker mer på hva jeg skal spise nå"

"veldig fornøyd"
"begynt å trene det hjelper"

" sunn mat er viktig"

FRISKLIV OG MESTRING I BYDEL ALNA

Takk for oppmerksomheten!

