

INFORMATION TIL MULIGE INSTRUKTØRER I DIABETESFORENINGENS MOTIVATIONSGRUPPER

Motivationsgrupper - hvad er det?

Motivationsgrupper er for mennesker med type 2-diabetes, der ønsker at leve et godt liv med diabetes. Her mødes 10-12 personer med en frivillig instruktør én gang om ugen i et 12 ugers forløb. Gruppen laver sund mad sammen, motionerer og udveksler erfaringer.

Det er gratis at deltage. Dog betaler deltagerne for den mad, de laver og spiser sammen.

Din rolle som Motivationsgruppeinstruktør

Som instruktør er du tovholder og igangsætter. Det er dig, der tager initiativ i Motivationsgruppen, både når det gælder motion, madlavning og udveksling af erfaringer omkring livet med diabetes.

Som instruktør skal du:

- være medlem af Diabetesforeningen
- selv have type 2-diabetes
- have gennemgået Diabetesforeningens instruktørkursus.

Hvad lærer du på instruktørkurset?

Instruktørkurset varer 30 timer. Formålet med kurset er at give dig konkrete redskaber til at kunne lave fysisk aktivitet og mad med gruppen, så du kan være tovholder og igangsætter.

Det er dit ansvar at sikre, at gruppen laver faste aftaler om at motionere, lave sund mad sammen og udveksle erfaringer.

Det lærer du om mad på kurset:

- At tilrettelægge indkøb og praktisk madlavning efter enkle sunde opskrifter
- At involvere deltagerne i hele processen
- Hvordan en varedeklaration er opbygget, og hvad der er vigtigt at være opmærksom på for en person med diabetes.

Det lærer du om fysisk aktivitet på kurset:

- At iværksætte fysiske aktiviteter på et niveau, som det er muligt for overvægtige at udføre
- Introducere enkle motionsprogrammer, som personer, der har været fysisk inaktive, kan gennemføre, så de med tiden bliver mere udholdende og glade for at bevæge sig
- Idéer til at gøre dagligdags motion som traveture og cykelture interessante
- At instruere i enkle motionsprogrammer ved hjælp af f.eks. en motions-CD.

Det lærer du om egenomsorg på kurset:

- At inspirere deltagerne til at være bevidste om egenomsorg, bruge kontrolfoldere og notere hvad de gerne vil tale med deres behandlere om
- Som instruktør må du ikke blande dig i den enkeltes behandling. Lægelige, sygeplejefaglige og individuelle diætråd skal den enkelte deltager drøfte med egen læge eller på ambulatoriet.

Hvad forpligter du dig til efter instruktørkurset?

Det er afgørende, at du er indstillet på at motionere og gennemføre minimum to Motivationsgruppeforløb, efter du har været på kursus. Inden du starter som Motivationsgruppeinstruktør, bliver du indkaldt til en kort samtale i Diabetesforeningen, så vi kan afstemme forventninger.

Du arbejder som frivillig og er dermed ulønnet (men får dækket egne udgifter til f.eks. kørsel til og fra Motivationsgruppen).

Yderligere oplysninger og tilmelding:

Kontakt Motivationsgruppekonsulent Lene Jørgensen tlf. 63 12 90 24 mellem kl. 9-14 eller på e-mail: lj@diabetes.dk

