



Medias 2

Dieser Kurs richtet sich an Menschen im mittleren Lebensalter, mit einem Diabetes Typ2 die kein Insulin spritzen.

Medias bedeutet: Mehr-Diabetes-Selbstmanagement. Das heißt, am Ende dieses Kurses sollen Sie sicher im Umgang mit Ihrem Diabetes sein.

In dem 12 Wochen dauernden Kurs erfahren Sie alles rund um das Thema Diabetes und haben die Möglichkeit bisherige Lebensgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen und gegebenenfalls positiven Einfluss auszuüben.

Die Themen im Einzelnen:

- Grundlagen und Allgemeines zum Thema Diabetes
- Verschiedene Behandlungsmöglichkeiten
- Wirkung und Nebenwirkung von Medikamenten
- Blutzuckerselbstkontrolle
- Über- und Unterzuckerung
- Mögliche Folgeerkrankungen
- Ernährungsgrundlagen
- Spezielle Ernährung bei Diabetes Typ2 und Übergewicht
- Diabetes und Bewegung
- Bluthochdruck
- Fußpflege bei Diabetes
- Diabetes und Soziales
- Vererbung

Die insgesamt 12 Kursstunden finden im wöchentlichen Abstand statt und dauern jeweils ca. 90 Minuten.

Ansprechpartner bei Fragen zum Inhalt oder zur Terminplanung: Daniela Lange

Schulungskräfte:

Daniela Lange

Sylke Augustin

Susanne Stumpf

Cordula Gärtner