



2018

Diabetesschulung

Programmheft Diabetes Typ 2

Leben mit Diabetes heißt die Erkrankung anzuerkennen und eigenverantwortlich damit umgehen können.

Mit unserem Schulungsprogramm wollen wir Ihnen unterstützend helfen ihre Kenntnisse zu vertiefen und einen Korrekturkurs anzustreben.



Termine

Die Schulungen finden in einem Zeitraum von 4 Wochen in Ettelbruck in luxemburgischer oder deutscher Sprache statt.

Nach vorheriger Terminabsprache können wir die Schulung auch in französisch und portugiesisch anbieten.

Schulungstag: Mittwochs von 08:00-12:00

Bitte melden Sie sich unter folgender Telefonnummer an: **8166-51011**

Termine MITTWOCHS	
Kurs 1	03.01. / 10.01. / 17.01. / 24.01.2018
Kurs 2	21.02. / 28.02. / 07.03. / 14.03.2018
Kurs 3	18.04. / 25.04. / 02.05. / 09.05.2018
Kurs 4	30.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06.2018
Kurs 5	27.06. / 04.07. / 11.07. / 18.07.2018
Kurs 6	19.09. / 26.09. / 03.10. / 10.10.2018
Kurs 7	24.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11.2018

Während den Sommermonaten Beratung nur in individuellen Sprechstunden nach vorheriger Terminvereinbarung: Tel. 8166-51011.

1. Schulungseinheit

- Definition Diabetes: Kennenlernen des Diabetes Typ 2
- Was passiert in unserem Körper?
- Phasen des Krankheitsprozesses und Insulinproblems
- Symptome und Diagnosestellung
- Beeinflussende Faktoren des Ess -und Trinkverhaltens
- Grundlagen-Zusammenhang von Ernährung und Bewegung
- Blutzucker: Kontrolle der Apparate bzw. Auswechseln von Material, wenn nötig und gewünscht
- Behandlung Diabetes Typ 2
- Umgang mit Diabetes im Alltag
- Folge und Spätkomplikationen vermeiden
- Deutung und Richtlinien zu den verschiedenen wichtigen Laborwerten der gängigsten Parameter:
HbA1C (Langzeitwertzucker), HDL, LDL, Triglyceride, Kreatinin, ...
Umsetzen von kleinen, nötigen Veränderungen im Alltag: Wie geht das?



2. Schulungseinheit

Teil 1

- Überzuckerung im Blut (Hyperglykämie)
- Unterzuckerung im Blut (Hypoglykämie)
- Symptome, Ursachen und Behandlung
- Vorbeugung, Gegensteuern
- Welchen Einfluss haben Kohlenhydrate auf unseren Blutzucker?
- Blutzuckermessung: Warum wichtig?
- Wann messen – Wie oft – Welches sind die Fehlerquellen?

Teil 2 Ernährungsberatung

- Was kann eine Ernährungsumstellung bei Diabetes bewirken? Einfluss auf die Blutzuckerwerte, den Langzeitzucker, die Blutfettwerte, das Gewicht.
- Welche Nährstoffe spielen bei Typ 2 Diabetes eine Rolle?
- Welchen Einfluss haben die verschiedenen kohlenhydrathaltigen Lebensmittel auf meinen Blutzuckerspiegel?
- Wieviele Portionen kohlenhydrathaltige Lebensmittel brauche ich pro Tag und wie verteile ich diese am besten über den Tag?
- Welche gesundheitlichen Vorteile hat regelmäßige Bewegung für mich als Diabetiker?
- Welchen Einfluss hat Bewegung auf meine Blutzuckerwerte?

3. Schulungseinheit

Praktischer Workshop:

Fußpflege

- Warum sind die Füße so gefährdet?
- Wie entstehen Fußprobleme?
- Vorbeugung - Kontrolle - Pflege

Blutzuckermessung

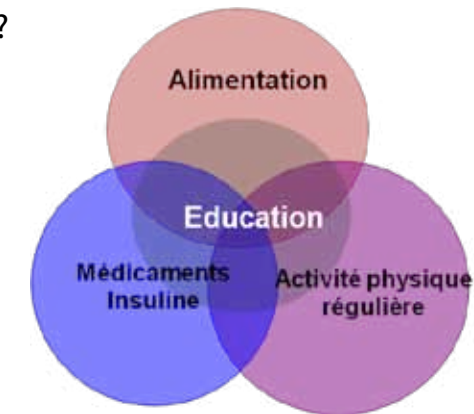
Blutdruckmessung

Injektionen

- Richtige Technikanleitung

Diabetiker auf Reise

- Die verschiedenen Kohlenhydratquellen mit Wirkung auf den Blutzucker
- Berechnung der Kohlenhydratmenge in verschiedenen Gerichten (BE: Broteinheiten)
- Praktische Übungen





4. Schulungseinheit

Teil 1

- Folgeerkrankungen bei dauerhaft erhöhten Blutzucker- Blutdruck und Blutfettwerten verhindern ist das Therapieziel.
- Wo können Sie die Diabetesspirale unterbrechen?
- Erklärung zur Risikominderung
- Diabetes und Neuropathie

Teil 2 Diabetologe

- Die verschiedenen Diabetesmedikamente: Deren WIRKUNG / Deren WIRKORTE.

Teil 3 Ernährungsberatung

- Welche fetthaltigen Lebensmittel sind zu bevorzugen und welche sind einzuschränken?
- Welche Informationen auf der Lebensmittelkennzeichnung sind für mich bei der Auswahl der Lebensmittel relevant?
- Woran kann ich die für mich geeigneten Lebensmittel erkennen?
- Wie kann ich die Theorie in die Praxis umsetzen? Diskussionsrunde bei einem gemeinsamen Mittagessen.
- Bei Bedarf wird Ihnen eine individuelle Beratung nach der Schulung angeboten.

Das Diabetesteam

Diabetologen, Diabetesbeauftragte, Ernährungsberater, Psychologen, Assistante sociale des CHdN werden Sie kompetent beraten und begleiten.

Wir geben Ihnen Hilfestellung in ihren Behandlungsfragen und bieten einen offenen, vertrauensvollen und kontinuierlichen Austausch in der Gruppe.

Möglichkeit der Individuellen Begleitung außerhalb der Gruppenschulungen.

„Nicht Opfer seiner Erkrankung, sondern Gestalter seiner Gesundheit sein.“

Zur Vorbeugung und falls Wunden oder andere Veränderungen an den Füßen vorhanden sind, empfehlen wir Ihnen unbedingt geschultes Personal zu Rate zu ziehen: Medizinische Fußpflege / Podologe / Arzt.

Das CHdN bietet Termine in der diabetischen Fußambulanz in Ettelbruck auf Terminabsprache an:

TEL.: 8166 - 65385



Centre Hospitalier du Nord - 120, Avenue Salentiny - L-9080 Ettelbruck
Tél. : 8166-1 - Fax : 8166-3080 - E-mail : chdn@chdn.lu