

Temadagar för dig med typ 1 diabetes

Våren 2012

Vill du veta mera om diabetes och få vardagen att fungera bättre?

*Nu erbjuder dig senaste kunskaperna och praktiska tips.
Du får också tillfälle att diskutera och ta del av andras erfarenheter.*

Följande temadagar är planerade för våren:

2 mars Kolhydratsräkning ½ dag

4 maj Kolhydratsräkning ½ dag

Hur vet du hur många kolhydrater maten innehåller?

Vad har du för nytta av att räkna kolhydrater?

Hur doserar du insulin i förhållande till vad du skall äta?

16 mars Lågt blodsocker ½ dag

Hur upplever du eller dina anhöriga när blodsockret går ner för lågt?

Vad kan du göra för att undvika att få för lågt blodsocker.

Vad gör du när du råkar hamna för lågt?

23 mars Fysisk aktivitet, vardagsmotion

25 maj Fysisk aktivitet, vardagsmotion

Hur klarar du fysisk aktivitet med insulinbehandling.

Vad är hinder för att motionera?

Här har vi hjälp av två personer med diabetes och mycket egen erfarenhet som föreläser.

27 april Fysisk aktivitet avancerad nivå

Du som tränar lite hårdare med pass på gym, innebandy, fotboll eller liknande och har svårt att få det att fungera.

29 feb Stress och diabetes- hur går det ihop?

Vad händer i kroppen vid stress?

Hur kan du förebygga och hantera stress?

Fråga gärna din diabetessjuksköterska om du vill veta mer.

Temadagar är för dig med Typ 1 Diabetes som går på vår mottagning C2: 84 Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge. Även anhöriga är välkomna att delta kostnadsfritt.

Anmälan till din diabetessjuksköterska eller telefon: 585 804 73