

Diabetes mellitus Typ 2 – selbst aktiv werden

St. Gallen Rorschach Flawil



Kantonsspital
St.Gallen



- Was heisst Diabetes für mein Leben?
- Was kann ich tun, damit ich auch mit Diabetes möglichst fit und gesund bleibe?
- Wie kann ich die Empfehlungen in meinem Alltag umsetzen?

Diese und viele andere Fragen beschäftigen Menschen mit Diabetes.

Diabetes erfordert von den Betroffenen neben der regelmässigen Einnahme von Medikamenten auch ein Überdenken des eigenen Lebensstils. Anpassungen bei der Ernährung und im Bewegungsverhalten erscheinen oft mühsam und als Einschränkung der Lebensqualität.

Und doch können Sie damit den Verlauf der Krankheit, sowie ihr tägliches Wohlbefinden sehr positiv beeinflussen.

Wagen Sie es und lernen Sie zusammen mit anderen Betroffenen, während 7x2 Stunden, wie Sie anhand Ihrer persönlichen Zielsetzungen, das Wissen Schritt für Schritt in Ihr Leben integrieren und optimieren können.

Sie profitieren vom Erfahrungsaustausch in der Gruppe und erhalten wertvolle Tipps für Ihren Alltag.

Begleitet werden Sie von erfahrenen Diabetes- und Ernährungsberaterinnen. Das Kantonsspital St.Gallen bietet den Kurs in Zusammenarbeit mit der Ostschweizer Diabetesgesellschaft an.

An einem Termin sind auch Angehörige herzlich eingeladen, Fragen zu stellen und zu diskutieren. Dieser Termin wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Bitte besprechen Sie die Teilnahme mit Ihrem Hausarzt. Er weiss welche Vorbereitungen für den Kurs sinnvoll sind. Ihr Hausarzt bleibt auch während und nach des Gruppenkurses Ihr betreuender Arzt. Sobald wir Ihre Anmeldung erhalten haben, nehmen wir mit Ihnen Kontakt auf.

Wann ist dieser Kurs sinnvoll?

- Sie haben die Diagnose Typ2 Diabetes bereits seit ca. 1 Jahr oder länger
- Sie haben bereits Grundinformationen über Diabetes erhalten
- Sie haben erste Erfahrungen im Alltag gesammelt
- Idealerweise messen Sie bereits selber den Blutzucker (keine Bedingung)

Kosten:

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen, wenn Ihr Hausarzt eine Verordnung für Diabetes und Ernährungsberatung ausfüllt.

Selbstbehalt: Die Kursunterlagen kosten Fr. 15.–



Die aktuellen Daten der Kurse entnehmen Sie bitte dem Einlageblatt, oder im Internet unter www.endocrinology.ch/DM oder kontaktieren Sie uns direkt unter

Anmeldung an:

Diabetesberatung
Haus 08
Kantonsspital SG
9007 St.Gallen

Tel.: 071 494 10 12
Fax: 071 494 61 24
diabetesberatung@kssg.ch

Durchführungsort:

Kantonsspital St.Gallen
Haus 08, 2. Stock

