

KLUB DIABETIKOV 2012

s poradenstvom a meraním glykémie nielen pre diabetikov,
edukátorka: Bc. Klaudia Šugrová

Témy stretnutí :

- 26.1. / 16.00 Individuálne poradenstvo pre diabetikov - posedenie pri čaji
- 9.2. / 16.00 Cukrovka?! Spoločne ju dokážeme zvládať lepšie
- 8.3. / 16.00 Špecifiká úpravy životosprávy pri liečbe cukrovky
- 12.4. / 16.00 Dietoterapia: Racionálna – regulovaná strava
- 10.5. / 16.00 Čo sú sacharidové jednotky, sacharidové jednotky v praxi
- 14.6. / 16.00 Význam selfmonitoringu. Dôležitosť meraní a samokontrola glykémií
- 12.7. / 16.00 Individuálne konzultácie. Komponovanie jedálnych lístkov
- 9.8. / 16.00 Individuálne konzultácie. Hodnotenie stravovacích denníčkov
Účasť na Agrokomplexe 2012 – stánok Slovenského zväzu diabetikov
- 13.9. / 16.00 Dôležitosť pohybovej aktivity pri liečbe cukrovky
- 11.10./16.00 Cukrovka a nadváha. Rizikové faktory vzniku komplikácií
ZO SZD Nitra – Mesiac úcty k starším
- 8.11. / 16.00 Modrý pochod, Svetový deň diabetu – nasvietenie budovy KOS v Nitre na modro
- 6.12. / 16.00 Záverečné zhodnotenie a ukončenie poradenstva o cukrovke
Dia–Mikuláš pre deti i dospelých. Členská schôdza ZO ZDS Nitra

Vzdelávacie aktivity pre diabetikov s Bc. Klaudiou Šugrovou - **Konverzačné mapy**
nová interaktívna forma skupinovej edukácie pre všetkých diabetikov (aj pre deti)
a ich rodinných príslušníkov.

KM č. 1: Život s diabetom

KM č. 2: Ako funguje diabetes

KM č. 3: Stravovanie a pohybová aktivita

KM č. 4: Zahájenie inzulínovej liečby

KM č. 5: Diabetes a starostlivosť o nohy

KM č. 6: Pochopenie rizikových faktorov pri zvládaní diabetu

KM č. 7: Život v rodine s diabetom 1. typu

Pohybové aktivity pre diabetikov s RNDr. Juliannou Winklerovou
www.dianitra.yw.sk dianitra@post.sk 0915 502 705

Klub diaturistov pod vedením Mgr. Ivana Streška 0904 257 659

Január Zimný prechod Zoborom

Február Za snehovou vločkou na Žibricu

Marec Privítame prvé kvety na Zobore

Apríl Jar na Čertovej peci

Máj Máj v Ostrihome

Diaturisti z Chrenovej do mesta v rámci projektu Zdravé mesto

Jún Bratislava – Hainburg

Júl Trnava – slovenský Rím

August Furmanská paráda – Čechynce

September Jeseň na Zobore

Október Bratislava – pamiatky

November Drážovce – kostolík

December Výlet do Vianočnej Viedne