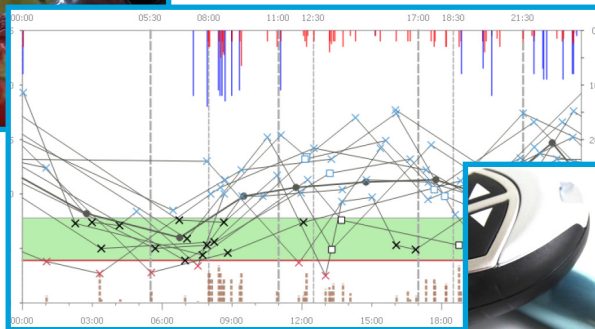
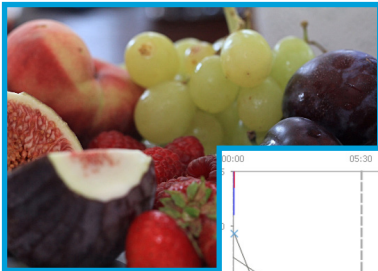


Kohlenhydrate richtig einschätzen, Insulin selber dosieren

Ein praktischer Kurs für Patienten mit Typ 1 Diabetes

Kohlenhydrate zählen leicht gemacht. Mehr Freiheit bei besserer
Stoffwechselkontrolle.



Essen nach Belieben. Besser Leben mit Typ 1 Diabetes.

Wir wollen Sie nicht über Diabetes belehren. Niemand kennt Ihren Diabetes so gut wie Sie selbst.

Doch stellen wir immer wieder fest, dass Menschen mit Typ 1 Diabetes in ihrer Lebensführung deutlich eingeschränkt sind, weil sie sich nach einem **Spritzschema** richten müssen oder **fixe Kohlenhydratmengen** für Mahlzeiten **vorgeschrieben** werden. Warum eigentlich?


1. Treffen
13:00 - 18:00
Montag

Kennenlernen
Kursmaterial und
neues BZMG

Prinzipien der
funktionellen Insulin
Therapie

Insulin Dosis
überprüfen

Hypoglykämie



Anwendung
Dienstag,
Mittwoch,
Donnerstag

**Basal
Insulin Test**
Dienstag,
Mittwoch

Datensammlung
Dienstag,
Mittwoch,
Donnerstag


2. Treffen
08:00 - 13:30
Freitag

Erfahrungsaustausch
Wiederholung

Kohlenhydrat-Test

Kochen +
Mittagessen

Gemeinsame
Datenanalyse



Anwendung
Woche
Montag
Dienstag

**Mahlzeiten
Insulin**
Samstag

**Kohlenhydrat
Insulin**
Sonntag

Datensammlung
Woche
Montag
Dienstag

Wenn Sie die Grundprinzipien der Insulintherapie verstehen und wissen wie man Kohlenhydrate schnell und zuverlässig in der Nahrung einschätzt, dann ist eine Selbstdosierung des Insulins gut möglich. Damit sind Sie nicht nur freier in Ihrer Lebensführung, sondern können auch gleichzeitig Ihre Stoffwechseleinstellung optimieren.

Das nötige Know How dazu vermitteln Ihnen ein Diabetologe, ein Team aus Ernährungsberaterinnen, sowie eine Diabetesberaterin im Rahmen eines Gruppenschulungskurses mit anderen Patienten mit Typ1 Diabetes. Inhalte des Kurses sind u.a. die gemeinsame Zubereitung von Mahlzeiten in einer Lehrküche und ausführliche Blutzuckermessungs-Analysen.

ndung
nende,
ntag,
nstag

zeiten
n Test
nstag

ektur
n Test
ntag

mmmlung
nende,
ntag,
nstag

3. Treffen
08:00 - 13:30
Mittwoch

Gemeinsame
Datenanalyse

Kohlenhydrat-Test
Frühstück

Spezielle
Lebenssituationen

Gemeinsame
Datenanalyse



4. Treffen
12:00 - 18:00
Donnerstag

Gemeinsame
Datenanalyse

Kohlenhydrat-Test
Mittagessen
„auswärts“

Sport

Gemeinsame
Datenanalyse



5. Treffen
16:00 - 18:30
Freitag

Gemeinsame
Datenanalyse

Kohlenhydrat-Test
Buffet

Evaluation



Organisatorisches

Teilnahme nur für Personen mit Typ 1 Diabetes, die lang - und kurz wirksames Insulin spritzen oder eine Insulin Pumpe benutzen. Begleitpersonen sind herzlich Willkommen.

Die Teilnahme wird in der Regel von der Krankenkasse bezahlt. Durch die Kosten für die Mahlzeiten und das Schulungsmaterial entsteht jedoch ein Unkostenbeitrag von CHF 200.- pro Teilnehmer und CHF 150.- pro Begleitperson.

Sie erhalten ein Kursbuch und ein Blutzuckermessgerät (mit Bolus Kalkulator und graphischen Darstellungsmöglichkeiten zur gemeinsamen Datenanalyse).

Der Kurs wird an 5 Halbtagen (zwei Vormittage und drei Nachmittage) im eSwiss Center, neben der Klinik Stephanshorn, abgehalten. Kurstermine auf Anfrage.



Kontakt

eSwiss Medical & Surgical Center AG

Brauerstrasse 97
CH-9016 St. Gallen

T + 41 71 282 2050

E-Mail: eswiss@eswiss.center

www.eswiss.center

eSwiss
MEDICAL & SURGICAL CENTER

