



Bezpłatne warsztaty edukacyjne dla osób z cukrzycą

2024-09-18

„Zdrowe życie z cukrzycą” to bezpłatne warsztaty edukacyjne, które odbędą się jutro, 19 września o godz. 16.00 w Wolontariacie św. Eliasza przy ul. Porucznika Wachały 5. Warsztaty skierowane są do osób z cukrzycą typu 1 i typu 2, a także do ich bliskich i opiekunów. Celem spotkania jest dostarczenie uczestnikom praktycznej wiedzy i narzędzi potrzebnych do skutecznego zarządzania chorobą i poprawy jakości życia.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr telefonu: 12 263 61 56 lub 885 512 500.

W programie:

- **warsztaty praktyczne** – uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo mierzyć poziom cukru, jak dawkować insulinę, a także wezmą udział w zajęciach kulinarnych, gdzie poznają przepisy na zdrowe posiłki odpowiednie dla osób z cukrzycą
- **indywidualne konsultacje** – możliwość skonsultowania się z edukatorem cukrzycowym, który odpowie na pytania dotyczące diety, leczenia oraz codziennego funkcjonowania z cukrzycą
- **panel dyskusyjny** – wymiana doświadczeń z innymi osobami żyjącymi z cukrzycą. Uczestnicy będą mogli podzielić się swoimi historiami i uzyskać wsparcie emocjonalne.

Dlaczego warto wziąć udział?

Cukrzyca to choroba, która wymaga stałej kontroli, jednak odpowiednia edukacja i wsparcie mogą pomóc pacjentom żyć pełnią życia. Warsztaty „Cukrzyca. Z czym to się je” to niepowtarzalna okazja, by dowiedzieć się więcej o zarządzaniu chorobą, poznać nowe metody leczenia, a także nauczyć się, jak w prosty sposób poprawić swoją dietę i nawyki. To także doskonała okazja do rozmowy z ekspertami i innymi pacjentami.

Udział w warsztatach jest bezpłatny, nie ma konieczności zapisów.

Tematyka warsztatów:

- Czym jest cukrzyca i dlaczego warto się badać?
- Jakie zmiany w diecie są konieczne? Praktyczne wskazówki od dietetyka.
- Aktywność fizyczna – jakie ćwiczenia są najlepsze dla seniorów z cukrzycą?
- Monitorowanie poziomu cukru we krwi – jak to robić samodzielnie w domu.
- Jak rozpoznawać objawy hipoglikemii i hiperglikemii?
- Psychologiczne wsparcie dla osób z cukrzycą – jak radzić sobie ze stresem i lękiem.