

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag	Montag	Dienstag
09:00 Uhr Aufnahme	8 Uhr BZ-Kontrolle (Selbstmessung), Insulindosisbesprechung 8:15 Uhr Gemeinsames Frühstück/Cafeteria					
10:00 Uhr-11:30 Uhr	09:00 Uhr-11:30 Uhr	09:00 Uhr-11:30 Uhr	09:00 Uhr-11:30 Uhr	09:00 Uhr-11:30 Uhr	09:00 Uhr-11:30 Uhr	09:00 Uhr-11:30 Uhr
<b>Organisatorisches</b> <b>Themen des Kurses</b> <b>Vorstellungsrunde</b>  <b>Das Wichtigste zum Typ-2-Diabetes</b> <b>Warum Insulin ?</b>  <b>Gleichermaßen wichtig: Gute Blutzucker-, Blutdruck-, und Blutfettwerte</b>  <b>Ihre Kursziele</b>	<b>Blutzucker messen</b> <b>Fehlerquellen</b>  <b>Prinzipien der Insulintherapie</b>  <b>So wirkt mein Insulin</b> <b>Praktisches Üben: Insulin spritzen mit dem Pen</b>  <b>Günstige Spritzstellen</b>  <b>Insulin spritzen unterwegs</b>	<b>BE/KE richtig einschätzen</b>  <b>Insulin richtig dosieren</b>  <b>Ihre Einstellung zur Insulintherapie</b>  <b>Prinzipien der Insulintherapie</b>  <b>So wirkt mein Insulin</b>	<b>So schützen Sie Ihre Gefäße</b>  <b>Bluthochdruck erkennen und behandeln</b>  <b>Erhöhte Blutfettwerte: Behandlungsmöglichkeiten</b>  <b>Wie können Sie Folgeerkrankungen des Diabetes vorbeugen?</b>  <b>Kontrolluntersuchungen, Gesundheitspass Diabetes</b>		<b>Ernährungsempfehlungen für den Alltag</b>  <b>Einer Gewichtszunahme vorbeugen</b>  <b>Sinnhaftigkeit von Diätprodukten</b>  <b>Insulintherapie bei Festen und Feiern</b>  <b>Im Urlaub und auf Reisen Diabetes in der Familie</b>	<b>Ihre Bilanz</b>  <b>Ihre Ziele für die Zeit nach dem Kurs</b>  <b>Weiter am Ball bleiben:</b> <b>Bücher, Zeitschriften, Internet, Selbsthilfegruppen</b>  <b>Abschluss-Gespräch</b>
11:30 Uhr BZ-Kontrolle (Selbstmessung), Insulindosisbesprechung. Mittwoch: Augenarztuntersuchung. Ab 12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen/Cafeteria						
14:00-15:30 Uhr	14:00-15:30 Uhr	14:00-15:30 Uhr	14:00-15:30 Uhr		14:00-15:30 Uhr	
<b>Aufnahmegespräch und – Untersuchung mit dem behandelnden Arzt/Ärztin auf der Station</b>  <b>Ernährung bei Diabetes mellitus</b>	<b>Lebensmittel, die den Blutzucker ansteigen lassen</b>  <b>Kohlenhydrateinheiten</b>  <b>Angaben zur Kohlenhydratmenge auf Verpackungen</b>  <b>! Einkaufstraining !</b>	<b>Unterzuckerungen: Ihre Erfahrungen</b>  <b>Unterzuckerungen erkennen, behandeln und vermeiden</b>  <b>So behandeln Sie Ihren Diabetes bei Erbrechen, Durchfall und Fieber</b>	<b>Bewegung tut gut</b>  <b>Körperliche Bewegung und Insulintherapie: Was Sie beachten müssen</b>  <b>! Mit praktischer Übung nach Absprache!</b>  <b>Sozialrechtliche Bestimmungen und Insulinbehandlung</b>		<b>Sind Ihre Füße in Ordnung?</b>  <b>Gut zu Fuß bleiben:</b>  <b>Fußkontrolle und Fußpflege im Alltag</b>  <b>Fußprobleme vermeiden</b>  <b>Unterzuckerungen vermeiden</b>	
15:30 – 16:00 Uhr BZ-Kontrolle (Selbstmessung/Labor), Insulindosisbesprechung Ab 17:00 Uhr Abendessen im Zimmer						