

## **Sylabus Edukačně – motivačního programu pro pacienty s diabetem 2. typu:**

- Selfmonitoring glykémie a praktická práce s glukometrem
- Jak funguje diabetes a život s diabetem
- Léčebné cíle a režimová opatření pro dosažení cílů
- Současné možnosti léčby diabetu 2. typu
- Injekční aplikace – péče a střídání míst aplikace
- Porozumění rizikovým faktorům diabetu (prevence a léčba pozdních komplikací diabetu)
- Zdravé stravování a pohyb (nutriční minimum pro pacienty s diabetem 2. typu)
- Orientace v nutričních hodnotách potravin a základy pro vytvoření vlastního jídelního plánu.
- Péče o nohy a prevence diabetické nohy
- Nordic walking – optimální pohybová aktivita pro každého
- Komunikace s lékařem z pohledu pacienta a psychologa
- Proces vyrovnávání se s diagnózou
- Proces hledání motivace ke spolupráci na léčbě
- Pacientská gramotnost a advokacie (úhrady, ochranný limit na doplatky, práva a povinnosti, vyhledávání ověřených informací)

Edukační tým: MUDr. Jitka Hasalová Zapletalová – lékař

Bc. Katarína Jirková – nutriční terapeut

Mgr. Monika Kadeřábková - edukátor

Mgr. Judita Konečná – psycholog

Mgr. Vlastimil Milata - edukátor

Ing. Mgr. Edita Šimáčková - edukátor

Bc. Lenka Vojáčková – diabetologická a edukační sestra