

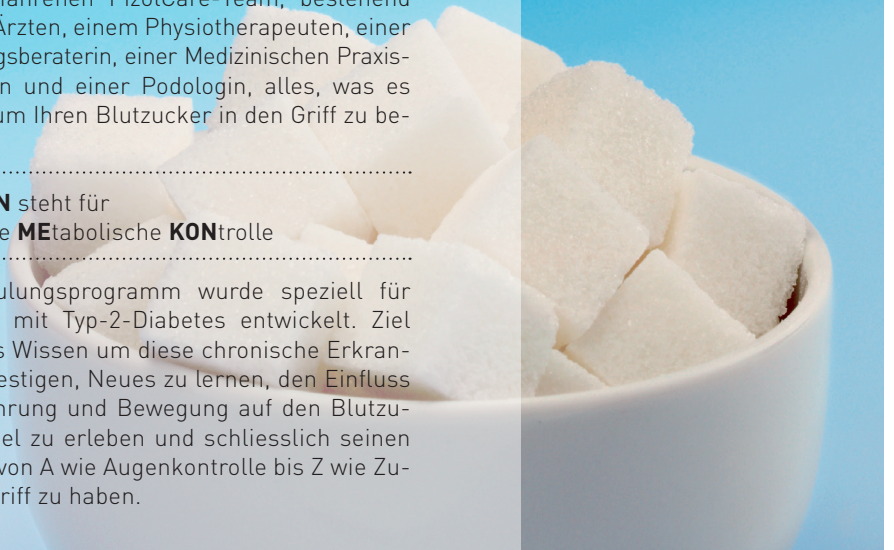
## Diabeteskurs KOMEKON – Das Schulungsprogramm der PizolCare für Patienten mit Diabetes

### Leiden Sie an Typ-2-Diabetes (Alterszucker)?

Dann ist dieses Schulungsprogramm genau das richtige für Sie. An fünf Abenden lernen Sie von einem erfahrenen PizolCare-Team, bestehend aus zwei Ärzten, einem Physiotherapeuten, einer Ernährungsberaterin, einer Medizinischen Praxisassistentin und einer Podologin, alles, was es braucht, um Ihren Blutzucker in den Griff zu bekommen.

**KOMEKON** steht für  
**KO**mplette **ME**tabolische **KON**trolle

Das Schulungsprogramm wurde speziell für Patienten mit Typ-2-Diabetes entwickelt. Ziel ist es, das Wissen um diese chronische Erkrankung zu festigen, Neues zu lernen, den Einfluss von Ernährung und Bewegung auf den Blutzuckerspiegel zu erleben und schliesslich seinen Diabetes von A wie Augenkontrolle bis Z wie Zucker im Griff zu haben.



# Die Schulung findet an fünf Abenden im Oberstufenzentrum Seidenbaum in Trübbach statt.

---

## PROGRAMM

### 1. Schulungstag 19.00 – 21.00 Uhr

Referent: Arzt

Leben mit Diabetes, Epidemiologie, Zuckerstoffwechsel, Diagnose des Diabetes Typ 2, Komplikationen, Therapie

---

### 2. Schulungstag 19.00 – 21.00 Uhr

Referent/in: MPA oder DFB,  
Podologin

Blutzuckerselbstmessung, Diabetes und Füsse

---

### 3. Schulungstag 18.00 – 22.00 Uhr

Referentin: Ernährungs-  
beraterin

Diabetes und Ernährung, Glykämische Last, Insulin-Trennkost, Übergewicht und Metabolisches Syndrom, Gemeinsames Kochen und Essen mit BZ-Messung (vor und nach)

---

### 4. Schulungstag 19.00 – 21.00 Uhr

Referent: Physiotherapeut

Diabetes und körperliche Aktivität, gemeinsame Low-Impact-Fitness-Lektion mit BZ-Messung (vor und nach)

---

### 5. Schulungstag 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Referent: Arzt

Diabetes und Gefässe, spezielle Aspekte des Diabetes Typ 2, Fragestunde, Kursbewertung

---

## Bei Fragen

Wenden Sie sich an das Kurssekretariat der PizolCare, Claudia Berliat  
Telefon +41 81 740 25 85  
gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch

## Wie melden Sie sich an?

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Gemeinsam mit ihm managen Sie schon heute Ihren Diabetes. Er wird Sie zur Schulung anmelden und Sie auch danach weiter betreuen.

## Was kostet die Schulung?

12 Stunden Schulung für **150 Franken pro Person**. So günstig ist keine andere Erwachsenenbildung! Dank grosszügigen Projektpartnern konnten wir die Kosten für Sie auf ein Minimum reduzieren. Für Patienten, die in einem PizolCare-Hausarztmodell versichert sind, kostet der Kurs nur **100 Franken!**

Projektpartner:

