

Tyypin 2 diabetes ja valtimoterveys

Ohjelma

1. päivä		
8.30	Kurssin avaus	Ravitsemusterapeutti
9.00-10.30	Diabetes sairautena Tyypin 2 diabeteksen hoidon tavoitteet Kardiovaskulaarisairaus ja diabetes	Lääkäri etäyhteydellä
10.30-11.30	Diabetes ja ruoka: Tyypin 2 diabetes	Ravitsemusterapeutti
11.30-12.15	Lounastauko	
12.15-13.00	Valtimoterveellinen ruokavalio	Ravitsemusterapeutti
13.15-14.15	Tyypin 2 diabeteksen lääkehoito (muu kuin insuliinihoito)	Lääkäri etäyhteydellä
14.15-14.30	Kahvitauko	
14.30-15.30	Diabetes ja liikunta: Työkaluja liikuntaneuvontaan	Liikuntasuunnittelija etäyhteydellä
2. päivä		
8.30-10.00	Diabetesta sairastavan jalkojen omahoito ja jalkojen tutkiminen	Jalkojenhoitaja
10.45-12.00	Insuliinihoito tyypin 2 diabeteksessä	Lääkäri etäyhteydellä
12.00-12.45	Lounastauko	
12.45-14.00	Tyypin 2 diabeteksen omahoidon tukeminen, ohjaus elintapamuutoksiin. Pistoshoidon ohjaus: pistäminen, pistospaikkojen hoito ja seuranta, insuliiniannosten omasäätö, liikunnan huomiointi ja hypoglykemian ennakointi	Diabeteshoitaja
14.00-14.15	Kahvitauko	
14.15-15.30	Koulutuksen päättäminen	Diabeteshoitaja