

Anímate a formar parte de esta experiencia, impartida por pacientes expertos en DM2



FADEX

C/ Espronceda, 7, 2º
izda.

06700 Villanueva de la
Serena (Badajoz)

Con la colaboración de:



Fundación "la Caixa"

JUNTA DE EXTREMADURA

Vicepresidencia Segunda y Consejería de
Sanidad y Servicios Sociales



Participa:



Infórmate en:

www.fadex.org
fadex@fadex.org
656668208



¿Quieres mejorar
el control de tu
DIABETES ?

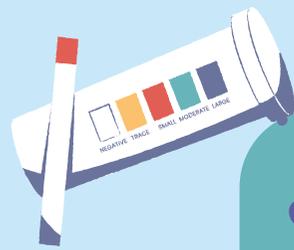


2023

CURSO-TALLER DE
AUTOCUIDADO EN
DIABETES TIPO 2

Localidades previstas para impartición de los talleres:

- Almendralejo
- Badajoz
- Cáceres
- Coria
- Don Benito – Villanueva
- Fuente del Maestre
- Guareña
- Llerena
- Los Santos de Maimona
- Mérida
- Montijo
- Oliva de la Frontera
- Olivenza
- Plasencia
- Villafranca de los Barros
- Zafra



¿En qué Consiste?

Este curso-taller consiste en trabajar en grupo durante 5 sesiones los contenidos de:

- Planteamiento de objetivos asumibles.
- Relajación y pensamientos positivos.
- Realizar una correcta glucemia capilar
- Manejo de medidores continuos de glucosa (Sistema Flash)
- Alimentación equilibrada.
- Aprender a leer etiquetas nutricionales.
- Resolución de hipoglucemias
- El papel de la actividad física.
- Preparación para la consulta médica



La Formación...

Correrá a cargo de una persona con diabetes tipo 2 (DM2) experta en la materia.

Además, estará acompañada de un sanitario como técnico.

Los Talleres se realizarán mediante una sesión semanal de 1 hora y media durante 5 semanas.

¡Ponte en contacto con nosotros y te indicaremos las fechas del taller más cercano a tu localidad!

