

Weekly Class Outline for Type 2 Diabetes

“Tips & Tools for a Sweet Life”



Week 1

- Understanding type 2 diabetes: An overview
- Understanding the team approach: Who's in charge?
- Dispelling diabetes myths
- Coping with diabetes: Adjustment and acceptance
- Medications for diabetes: Finding the right ones for you
- Monitoring Blood Sugar
 - Knowing your goals
 - Looking for patterns
- Don't change a thing: Discovery learning and you

Week 2

- Continuing your discovery
- Blood sugar pattern management: What do your records show?
- Healthy eating
- How different foods effect your blood sugar
- The basics of carbohydrate management
- Reading the label: What it REALLY says!
- Tips for weight management

Week 3

- The Snicker bar challenge!
- More about food and blood sugar
 - Fats, fiber and protein
- Tips for dining out and enjoying it!
- Handling special occasions and the “Diabetes Police”
- All about alcohol
- Exercise: Benefits, precautions and getting started
- Low blood sugars: What they mean and what to do
- More discovery learning homework

Week 4

- High blood sugar and sick days
- Your Lifetime Health Warranty
 - Standards of care
 - Reducing health risks
 - Tips to protect your health from head to toe
 - Tips for working with your team
- Coping and stress management
- Securing ongoing support
- Setting your goals for the future

Week 5

- Individual appointment with a certified diabetes educator to fine-tune your personalized diabetes management plan, review your goals and reinforce class information as needed.

Resumen de la Clase Semanal

“Aprender a vivir con Diabetes Tipo 2”

SEMANA 1

- Comprensión del enfoque de equipo
- ¿Quién está a cargo?
- Aceptación y sentimientos sobre la diabetes
- Hacer desaparecer los mitos sobre la diabetes
- Comprensión de la diabetes tipo 2
- Resumen
- Insulina y píldoras para la diabetes
- Encontrar las adecuadas para usted
 - Controlar el nivel de glucosa en la sangre
 - Conozca sus metas
- En busca de patrones
- No cambie nada
- El aprendizaje por descubrimiento y usted

SEMANA 2

- Siga descubriendo
- ¿Qué indican sus registros?
- Revisión de los medicamentos y la insulina
- Alimentación saludable
- La manera en que los diferentes alimentos afectan su nivel de glucosa en la sangre
- Los aspectos básicos del control de los carbohidratos
- Cómo leer las etiquetas
- Lo que REALMENTE dicen
- ¿Qué es una “porción”?
- Si desea bajar de peso

SEMANA 3

- El desafío de la barra de Snickers
- Más sobre los alimentos y los niveles de glucosa en la sangre
- Grisas, fibra y proteínas
- Trucos para comer fuera y disfrutarlo
- Manejo de las ocasiones especiales y la “policía de la diabetes”
- Todo sobre el alcohol
- Ejercicio: Beneficios, precauciones y el comienzo
- Niveles bajos de glucosa en la sangre: Qué significan y qué hacer
- Más tareas de aprendizaje por descubrimiento

SEMANA 4

- Niveles altos de glucosa en la sangre y los días que se siente enfermo
- Su garantía de salud para toda la vida
- Estándares de atención
- El cuidado de sus pies
- Trabaje con su equipo
- Establecimiento de objetivos para el futuro

SEMANA 5

- Cita individual con un educador de diabetes certificado para ajustar su plan de control de la diabetes personalizado, revisar la planificación del menú, y reforzar los materiales de las clases según sea necesario.