

Weekly Class Outline for Type 1 Diabetes

*Tips and Tools for a Sweet Life:
Learning to Think Like
a Pancreas*



Week 1

- Understanding type 1 diabetes: An overview
- Understanding the team approach: Who's in charge?
- Dispelling diabetes myths
- Coping with diabetes: Adjustment, acceptance and beating "diabetes burnout"
- Insulin management
 - The "Five rights of Insulin therapy"
 - "It's all in the timing"
- Insulin and carbohydrate counting: The basics
 - What is a carbohydrate?
 - Insulin/carbohydrate ratios
 - Identifying carbohydrates on labels
- "Don't change a thing!" - Discovery learning and you

Week 2

- Blood sugar pattern management: What do your record show?
- Insulin revisited: Types, doses and adjustments
- Healthy eating
- Carbohydrate counting continued
- How different foods effect blood sugar
- More label reading
- What is a portion?
- Insulin/carbohydrate ratios
- More discovery learning homework

Week 3

- The Snicker bar challenge!
- More about food and blood sugar: Fat, protein and fiber
- Dining out, special occasions and the "Diabetes Police"
- Low blood sugars: What they mean and what to do
- Exercise:
 - Benefits and precautions
 - Insulin/carb adjustments
- More discovery learning homework

Week 4

- High blood sugar:
 - Sick days
 - Diabetic ketoacidosis (DKA)
- 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
- 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 para la Diabetes Tipo 1

Consejos y herramientas para una vida dulce:

Aprenda a pensar como un páncreas

SEMANA 1

- Comprensión de la diabetes tipo 1: panorama general
- Comprensión del enfoque de equipo: ¿Quién está a cargo?
- Hacer desaparecer los mitos sobre la diabetes
- Manejo de la diabetes: ajuste, aceptación y triunfo sobre el “agotamiento de la diabetes”
- Control de la insulina
 - Las “5 cosas correctas sobre de la terapia de insulina”
 - “Todo se trata del tiempo oportuno”
- La insulina y el recuento de carbohidratos: Los puntos básicos
 - ¿Qué es un carbohidrato?
 - Proporción entre la insulina y los carbohidratos
 - Determinación de carbohidratos a través de las etiquetas
- “No cambie nada” - El aprendizaje por descubrimiento y usted

SEMANA 2

- Manejo del patrón de azúcar en la sangre: ¿qué muestra su registro?
- Insulina otra vez: tipos, dosis y ajustes
- Alimentación saludable
- Recuento de carbohidratos (continuación)
- La manera en que los diferentes alimentos afectan el azúcar en la sangre
- Más sobre lectura de etiquetas
- ¿Qué es una porción?
- Proporción entre la insulina y los carbohidratos
- Más tareas de aprendizaje por descubrimiento

SEMANA 3

- El desafío de la barra de Snickers
- Más sobre los alimentos y los niveles de azúcar en la sangre: Grasas, proteínas y fibra
- Comer fuera, ocasiones especiales y la “policía de la diabetes”
- Ejercicio:
 - Beneficios y precauciones
 - Ajustes de insulina o carbohidratos
- Más tareas de descubrimiento

SEMANA 4

- Niveles altos de azúcar en la sangre:
 - Días que se siente enfermo
 - Cetoacidosis diabética (DKA, por sus siglas en inglés)
- Su garantía de salud para toda la vida
 - Estándares de atención
 - Reducción de riesgos de salud
 - Consejos para proteger su salud de pies a cabeza
- Aseguramiento de apoyo permanente
- 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 sus objetivos y reforzar la información de clase según sea necesario.