

SESSIONS GRUPALS PER A PERSONES AMB DIABETIS

• **DIABETIS TIPUS I: JA HO SAPS TOT?**

Organitza: Clara Bretxa Lloret (nutricionista - educadora en diabetis)

Dirigit: infants i adolescents amb diabetis tipus I i/o els seus pares

Dia i hora: dijous 22 novembre a les 18h



Descripció de l'activitat:

Els pacients amb Diabetis del tipus I saben molt bé la dificultat de controlar la glucèmia i la importància de seguir uns àpats estructurats. Però què hem de fer si un dia volem menjar més del compte? Quanta insulina extra ens hauríem de posar? Sabem calcular bé les racions d'hidrats de carboni i llegir les etiquetes? Si estem malalts o fem esport, hem de fer alguna cosa especial?

• **ALIMENTACIÓ I EXERCICI, LA MILLOR MEDICINA EN DIABETIS TIPUS II**

Organitza: Clara Bretxa Lloret (nutricionista - educadora en diabetis)

Dirigit: Adults amb diabetis tipus II

Dia i hora: dijous 13 desembre a les 18h



Descripció de l'activitat:

Explicarem com podem mantenir a ratlla la diabetis a través de l'alimentació i l'activitat física, prevenint així les complicacions a llarg termini com pot ser el peu diabètic o malaltia cardiovascular. Parlarem i resoldrem els principals dubtes sobre l'etiquetatge nutricional i els aliments enganyosos que trobem al mercat ("sense sucre afegit", "sense sucre", "light", "apte per diabètics", etc.).

• CUINAR I COMPTAR HIDRATS DE CARBONI

Organitza: Mariona Balfegó (Dietista-Nutricionista)

Dirigit: infants i adolescents amb diabetis tipus I i/o els seus pares

Dia i hora: dilluns 14 de gener a les 18h



Descripció de l'activitat:

En la dieta dels infants amb diabetis tipus I és vital comptar els hidrats de carboni per assegurar el bon control glucèmic, sense oblidar que la base és una alimentació saludable com la de qualsevol altre infant. En aquest taller ens posarem el davantal i aprendrem a comptar racions d'hidrats de carboni posant en pràctica diferents receptes. T'hi esperem!

• SENSORS DE GLUCOSA, UNA MANERA DIFERENT DE VEURE LA GLUCOSA

Organitza: Clara Bretxa Lloret (nutricionista - educadora en diabetis)

Dirigit: Adults amb diabetis tipus I o II insulinitzats (o pares de nens amb diabetis) que actualment no coneguin aquests tipus de sensor de glucosa.

Dia i hora: dijous 24 de gener a les 18h



Descripció de l'activitat:

Les persones amb diabetis que s'administren insulina per controlar els seus nivells de glucosa, necessiten realitzar-se constants controls glucèmics (punxant-se els dits) per tal d'ajustar millor el seu tractament. Des de fa uns anys, existeixen al mercat diferents sensors que mesuren contínuament (24h/dia) els nivells de glucosa intersticial i mostren en tot moment, a la pantalla d'un aparell o mòbil, en quins nivells estan. En aquesta sessió explicarem el funcionament i maneig d'alguns d'aquests sensors, especialment el "*Freestyle Libre*", i aprendrem a interpretar els seus resultats.

Duració aproximada de les sessions: 1.30h

Lloc: seu central de CPEN. Carrer Alacant 26 (al costat de la Clínica Sagrada Família)

Inscripcions: info@cpen.cat (les places són limitades i s'adjudicaran per ordre d'inscripció).

Preu: Gratuïtes