

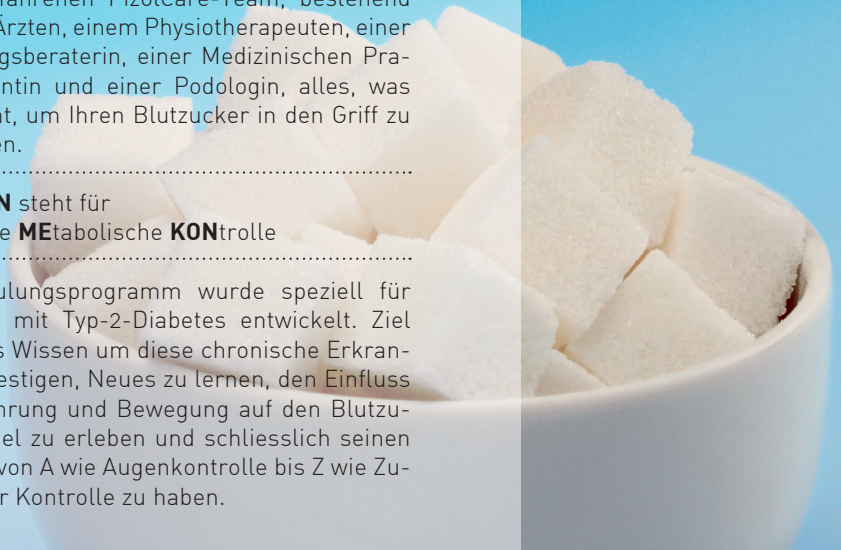
## **KOMEKON – Das Schulungsprogramm der PizolCare für Patienten mit Diabetes**

### **Leiden Sie an Typ-2-Diabetes (Alterszucker)?**

Dann ist dieses Schulungsprogramm genau das richtige für Sie. An fünf Abenden lernen Sie von einem erfahrenen PizolCare-Team, bestehend aus zwei Ärzten, einem Physiotherapeuten, einer Ernährungsberaterin, einer Medizinischen Praxisassistentin und einer Podologin, alles, was es braucht, um Ihren Blutzucker in den Griff zu bekommen.

**KOMEKON** steht für  
**KO**mplette **ME**tabolische **KON**trolle

Das Schulungsprogramm wurde speziell für Patienten mit Typ-2-Diabetes entwickelt. Ziel ist es, das Wissen um diese chronische Erkrankung zu festigen, Neues zu lernen, den Einfluss von Ernährung und Bewegung auf den Blutzuckerspiegel zu erleben und schliesslich seinen Diabetes von A wie Augenkontrolle bis Z wie Zucker unter Kontrolle zu haben.



# Die Schulung findet ab dem abends an fünf aufeinander folgenden Donnerstagen **im Oberstufenzentrum Seidenbaum in Trübbach** statt.

---

## PROGRAMM

### 1. Schulungstag 19.00 – 21.00 Uhr

Referent: Arzt

Einführung, Epidemiologie, Zuckerstoffwechsel, Diagnose des Diabetes Typ 2, Komplikationen, Therapie des Diabetes Typ 2

---

### 2. Schulungstag 19.00 – 21.00 Uhr

Referent/in: Arzt, MPA, Podologin

Blutzuckerselbstmessung, Insulintherapie, Unterzuckerung, der diabetische Fuss, Fusspflege, Schuhe

---

### 3. Schulungstag 18.00 – 22.00 Uhr

Referentin: Ernährungsberaterin

Gesunde Ernährung, Glykämische Last, Insulin-Trennkost, Übergewicht und Metabolisches Syndrom, Gemeinsames Kochen und Essen mit BZ-Messung (vor und nach)

---

### 4. Schulungstag 19.00 – 21.00 Uhr

Referent: Physiotherapeut

Körperliche Aktivität und Diabetes Typ 2, gemeinsame Low-Impact-Fitness-Lektion mit BZ-Messung (vor und nach)

---

### 5. Schulungstag 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Referent: Arzt

Spezielle Aspekte des Diabetes Typ 2 (Augen, Psyche, Sport, Sexualität, Soziales, Krankheit, Reisen, alternative Behandlungsmethoden), Fragestunde, Kursbewertung

---

## Bei Fragen

Wenden Sie sich an das Kurssekretariat der PizolCare, Telefon 081 783 19 72 e-mail sekretariat1.pizolcare@hin.ch

## Wie melden Sie sich an?

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Gemeinsam mit ihm managen Sie schon heute Ihren Diabetes. Er wird Sie zur Schulung anmelden und Sie auch danach weiter betreuen.

## Hauptsponsor/Projektpartner

MSD

## Hauptsponsor

Sanofi-Aventis

## Nebensponsoren

Mepha Pharma, Takeda, Bayer  
NovoNordisk, Roche, AxonLab

## Was kostet die Schulung?

12 Stunden Schulung für **50 Franken pro Person**. So günstig ist keine andere Erwachsenenbildung! Dank grosszügigen Sponsoren konnten wir die Kosten für Sie auf ein Minimum reduzieren. Für Patienten, die in einem PizolCare-Hausarztmodell versichert sind, ist der Kurs **gratis!**