

El Camino Hacia Una Vida Saludable

Forma de Registro

Para mas información o para solicitar la inscripción en un lugar más cercano a usted, por favor, llene, corte, coloque una estampilla y envíe esta porción.

Nombre

Dirección

Ciudad/Estado

Código Postal

Teléfono

Email

English

Español

Lenguaje de Preferencia



Contenido de las Sesiones

SESIÓN 1

Presentaciones y compartir como le afecta la diabetes • Resumen de las responsabilidades del curso • Ser proactivo en el manejo de la diabetes • ¿Que es la diabetes? • El balance es igual a control • Una alimentación saludable • Conclusión

SESIÓN 2

Compartir experiencias/resolución de problemas • Formula para un menú saludable • Prevenir un bajo nivel de azúcar • Hacerse propósitos • Conclusión

SESIÓN 3

Compartir experiencias/hacerse propósitos • Preparar un menú bajo en grasa • Introducción al ejercicio • Practica de los ejercicios • Manejando el estrés • Relajación muscular • Conclusión

SESIÓN 4

Compartir experiencias/hacerse propósitos • Leer las etiquetas de nutrición • Como incrementar el ejercicio • Vigilando el nivel de azúcar • Manejo del estrés a traves de la relajación por imágenes • Conclusión

SESIÓN 5

Compartir experiencias/hacerse propósitos • Mejorando la comunicación • Haciendo conocer sus deseos • Pensando positivamente • Medicinas para la diabetes • Trabajando con su proveedor de salud • Conclusión

SESIÓN 6

Compartir experiencias • Estrategias para los días de enfermedad • Previendo las complicaciones • Compartiendo exitos • Planeando el futuro • Graduación

diabetes

El Camino Hacia Una Vida Saludable

Aprendiendo a Manejar Su Propia Salud



Un programa educativo peer-taught de seis sesiones para personas que padecen de diabetes.

Un programa ofrecido por
TheHEALTHTrust



FRANQUEO
AQUÍ

El Camino Hacia Una Vida Saludable

Las sesiones se ofrecerán
periodicamente en lugares accesibles.

¿Qué es este programa?

Es un programa educativo peer-taught de seis sesiones para personas con diabetes, dirigidos a:

- Ayudar a personas a tomar responsabilidad de su cuidado diario.
- Mejorar la habilidad necesaria para manejar la enfermedad y trabajar de forma efectiva con los proveedores de salud.

Los pacientes aprenderán habilidades para resolver problemas y tomar decisiones que les permitan enfrentar los retos de vivir con diabetes. El curso es ofrecido por dos líderes de la comunidad entrenados (peer-taught) de los cuales uno o los dos padecen una condición crónica.

¿Quién puede recibir estos cursos?

Cualquier persona con diabetes es bienvenido y puede invitar a un miembro de su familia o un amigo.

Para Mas Información

(408) 961-9877

THTHealthEducation@healthtrust.org

Características del Curso

- **El curso es gratis.** Se requiere que las personas se registren debido a que el tamaño de la clase es limitado.
- Los cursos realzan educación sobre los síntomas y las complicaciones de la diabetes.
- A medida que se van presentando una variedad de habilidades y acciones para enfrentar la enfermedad los participantes elijen las que desean usar.

¿De qué forma me ayudara este curso?

- A definir en términos simples que es la diabetes
- A identificar las cuatro áreas claves que se deben balancear para controlar la diabetes
- A reconocer los síntomas del bajo nivel de azúcar en la sangre y como tratarlos
- Conocer los beneficios de una buena alimentación para el manejo de su diabetes
- Aumentar o modificar su programa de ejercicios sin riesgo
- Identificar estrategias para el manejo de emociones negativas

The **HEALTH** Trust

1701 -A South Bascom Avenue
Campbell, CA 95008