



maailma diabeedipäev
14. november

Diabeetiku koolitus, kas see on oluline?

Annela Liivat, Tartu Diabeetikute Seltsi juhatuse liige
I tüüpi diabeetik 29 aastat

I Koolituse tähtsus:

1. uus teave – haigusteadlikkus
2. teadmiste ja oskuste kinnitamine
3. kogemuste vahetamine

- 1980. a.
- endokrinoloogi ja perearsti konsultatsioonid, kirjandus, internet
- õppepäevad/vestlusringid Tartu Diabeetikute Seltsis 2009a
- koostöö teiste maakondade diabeetikute seltsidega

1



maailma diabeedipäev
14. november

II Enesekontroll

“Diabeetik on oma haiguse professor!”

- söök/söömine - süstimine/tablettravi - füüsiline koormus/tegevus
- veresuhkru mõõtetulemused ja analüüsi-ning enesejälgimisoskus
- stabiilne kehakaal ja kompenseeritud glükohemoglobiin

III Täisväärtuslik elu – toimetulek diabeediga

Tasakaalu otsimine, leidmine ja hoidmine!
Plaanipärasus ja süsteemsus elurütmis!
Optimistlik ellusuhtumine!
Kompenseeritud veresuhkruväärtused!
Vastutus enda tervise eest!

2