

FORUM DIABETES

DEZEMBER 2018



Neu: Kostenlose Kurse starten in ganz Salzburg



**Jetzt anmelden
statt zugreifen.**

TIPP: Diabetes
Service-Tage

Erholungsaufenthalt im
Regenerationszentrum Goldegg

Weitere
Angebote

NEU: Kostenlose Diabetes-Kurse starten in ganz Salzburg

Das neue Kursprogramm hilft Betroffenen mit Diabetes Typ 2 besser leben zu lernen. Kompakt werden in vier Kurseinheiten Themen wie Ernährung, Bewegung, Entspannung und vor allem Alltags- und Krankheitsbewältigung besprochen.

In den neuen Diabetes-Kursen erfahren Sie, wie sich Änderungen im Lebensstil positiv auf den Verlauf Ihrer Krankheit auswirken. Jeder Kurs besteht aus vier Terminen, die kompakt in einem Zeitraum von zwei Wochen stattfinden. Geleitet werden die Kurse von einem Experten-Team, welches aus Ärztinnen bzw. Ärzten, Diätologinnen sowie Diabetesberaterinnen und -beratern besteht.

JETZT ANMELDEN!

Kurse starten regelmäßig in allen Salzburger Bezirken.

Die Teilnahme ist kostenlos und beinhaltet umfangreiches Informationsmaterial.

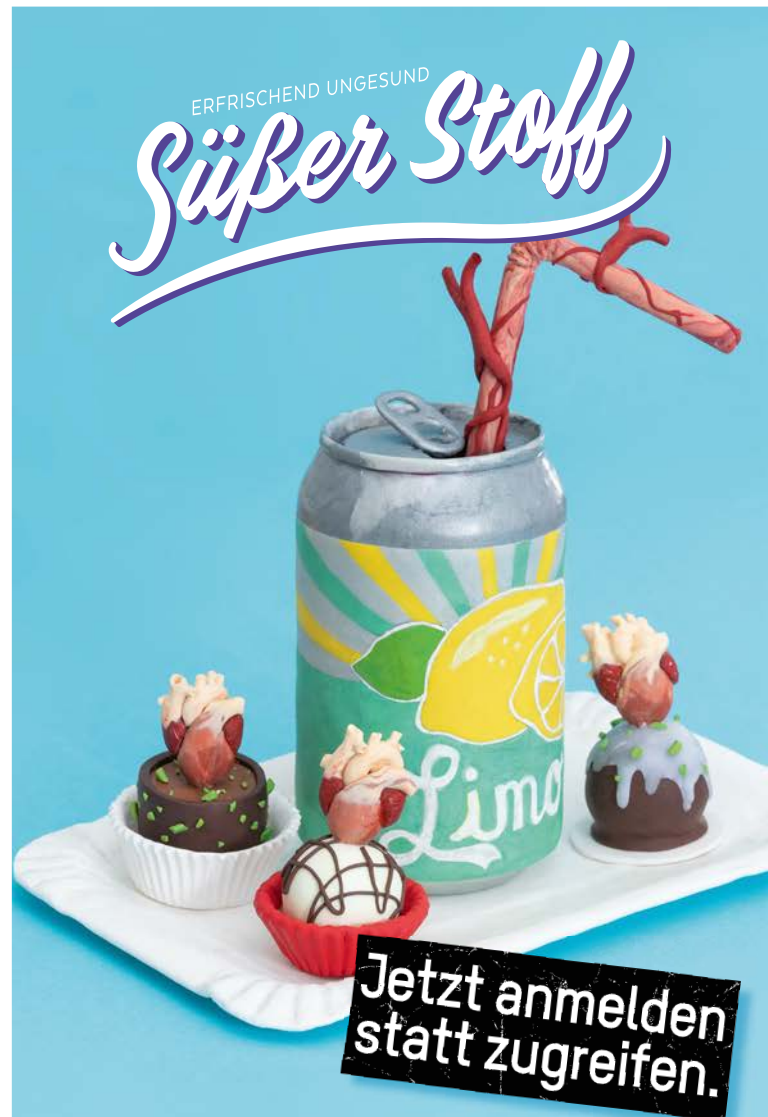
Die nächsten Start-Termine im Frühjahr 2019

- > Abtenau: ab 22. März
- > Bad Hofgastein: ab 1. April
- > Bischofshofen: ab 4. März, ab 13. Mai
- > Bramberg: ab 2. April
- > Golling: ab 2. April
- > Hof: ab 25. Februar
- > Lofer: ab 2. April
- > Mittersill: ab 19. März
- > Neumarkt am Wallersee: ab 5. März
- > Radstadt: ab 1. April
- > Saalfelden: ab 19. Februar
- > Schwarzach: ab 18. März
- > St. Michael: ab 18. März
- > Stadt Salzburg: ab 5. Februar, ab 19. Februar, ab 19. März
- > Tamsweg: ab 18. Februar
- > Zell am See: ab 4. März, ab 13. Mai

**Speziell für Berufstätige:
Früh- und Abendtermine!**

ANMELDUNG:

Telefonisch oder per E-Mail: 0662 8889-0, giz@sgkk.at
Alle Termine finden Sie online auf www.sgkk.at/diabetes



Kostenlose Diabetes-Kurse in ganz Salzburg.

Lernen Sie mit Diabetes Typ 2 gut zu leben. Die neuen Kurse helfen Ihnen dabei.

SIE HABEN ES IN DER HAND. MELDEN SIE SICH JETZT FÜR DEN NÄCHSTEN KURS IN IHRER NÄHE AN.
Alle Termine auf: www.sgkk.at/diabetes

DI
DIABETES 2
DA KANN ICH WAS TUN

Diagnose Diabetes

Gehen wir es gemeinsam an! Unsere Angebote für Sie.

Unter dem Motto „Diabetes – da kann ich was tun“ bieten wir Ihnen ein umfangreiches Angebot an Beratung, Kursen und Informationen an. Es ist möglich, auch mit Diabetes Typ 2 ein langes und angenehmes Leben zu führen. Ganz egal, ob Sie eben erst die Diagnose erhalten haben oder schon länger an Diabetes leiden – nutzen Sie unsere Angebote.

> Diabetes-Beratung im GIZ

Das GIZ bietet auch persönliche Beratungen für Diabetikerinnen und Diabetiker an. Termine können jederzeit vereinbart werden.

> Gesprächsnachmittag mit dem Österreichischen Diabetikerverband (ÖDV)

Jeden Mittwoch von 13.00 bis 15.00 Uhr findet im GIZ ein Gesprächsnachmittag statt. Zusätzlich wird einmal pro Monat eine kostenlose Fußuntersuchung angeboten.



Für weitere Informationen kontaktieren Sie gerne unser GIZ-Team.

Telefonisch oder per E-Mail:
0662 8889-0, giz@sgkk.at

TIPP: Diabetes-Service-Tage

Überprüfung von Blutzucker-Messgeräten

Spezialisten der Herstellerfirmen kontrollieren Ihre Geräte auf Genauigkeit und Funktionstüchtigkeit. Defekte Geräte werden direkt ausgetauscht. Die Experten informieren Sie außerdem über neue Funktionen und beantworten Ihnen gerne all Ihre Fragen. Nutzen Sie diese Chance und kommen Sie zum Diabetes-Service-Tag in Ihrer Nähe.

Folgende Herstellerfirmen sind vor Ort:

- > A. Menarini Ges.m.b.H
- > Roche Diabetes Care Austria GmbH
- > Ypsomed GmbH
- > Ascensia Diabetes Care Austria GmbH
- > Johnson & Johnson Medical Products GmbH
- > Med Trust Handelsges.m.b.H
- > Abbott GmbH

> **30. Jänner 2019**
von 9.00 – 15.00 Uhr im
GIZ – Gesundheitsinformationszentrum der SGKK

> **4. Februar 2019**
von 9.00 bis 14.00 Uhr in der
SGKK-Außenstelle Zell am See

> **7. Februar 2019**
von 9.00 bis 14.00 Uhr in der
SGKK-Außenstelle Bischofshofen



WEITERE ANGEBOTE

NEU: Hausmittel für Frauen



Bestellen Sie die neue Broschüre kostenfrei unter 0662 8889-0 oder sgkk@sgkk.at.

Aus dieser Reihe ebenso erhältlich:

- > Hausmittel für Kinder
- > Hausmittel für Erwachsene

„Beweg´ dich“: Bewegungskurse starten wieder im Februar

Die Bewegung in den „Aktivgruppen“ mit Gleichgesinnten bringt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Schwung, macht Spaß und ist gesund. Mitmachen können alle Salzburgerinnen und Salzburger ab 20 Jahren mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Zivilisationskrankheiten.

> **Alle Termine auf**
[www.sgkk.at/
gemeinsamaktiv](http://www.sgkk.at/gemeinsamaktiv)

Gut Leben mit Bluthochdruck

In diesen Kursen erfahren Sie alles über die richtige Selbstmessung, Ernährung, Bewegung und Entspannung. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung unter 0662 8889-0 oder giz@sgkk.at

> **Nächster Termin am 30. April**

Erholungsaufenthalt für Diabetes Typ 2 Betroffene

Das Regenerationszentrum Goldegg bietet Erholungsaufenthalte mit Schulung für Diabetes Typ 2 Patientinnen und Patienten an. Der Erfolg dieses Angebots: sich drei Wochen lang auszuklinken aus dem Alltag, individuell betreut und gemeinsam mit anderen Betroffenen motiviert zu werden.

Erfahren Sie, wie Sie die notwendigen Bewegungseinheiten in Ihren Alltag einbauen können. Lernen Sie in Kochgruppen, sich richtig zu ernähren und profitieren Sie von der Dynamik in einer Gruppe. Das spornt zusätzlich an und sorgt für nachhaltigen Erfolg.

Abgerundet wird der Aufenthalt durch Gesprächs- und Entspannungsangebote. Ebenso im Team ist eine speziell für Diabetes zertifizierte Fußpflegerin. Wertvolle Unterstützung bekommt die Schulung auch von der Selbsthilfeorganisation der Österreichischen Diabetikervereinigung.

INFO

Sie sind interessiert an einem Erholungsaufenthalt in Goldegg?

Über Zuweisung durch Ihren Hausarzt / Ihre Hausärztin mit der Angabe „Diabetikerschulung Goldegg“ muss der Antrag vom Chefärztlichen Dienst der SGKK bewilligt werden.



HINWEIS

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, bitten wir um Information: 0662 8889-1053 oder redaktion@sgkk.at – vielen Dank!

IMPRESSUM

Medieneigentümer und Herausgeber: Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK), Engelbert-Weiß-Weg 10, Tel: 0662 8889-0, redaktion@sgkk.at, www.sgkk.at/impressum; DVR 0024015; Gestaltung: die fliegenden fische Werbeagentur GmbH; Alle 5020 Salzburg; Bilder: SGKK, Shutterstock; P.b.b. VPA u. Erscheinungsort 5020 Salzburg; ZLN 132039651M, Gebietskrankenkasse Salzburg; Sondernummer des „Forum Med“, Nr. 9/2018.