

Edukacja zdrowotna pacjentów

Pomożemy Ci lepiej zrozumieć Twoją chorobę i nauczymy, jak ją skutecznie kontrolować na co dzień. Zapraszamy pacjentów oraz ich rodziny i opiekunów.

KIEDY

PIĄTKI**12:00 - 14:00**

GDZIE

Gabinet pielęgniarki środowiskowo-rodzinnej

Gabinet nr **13**, budynek nr **83**

Zajęcia prowadzi pielęgniarka POZ

TEMATYKA ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH



Nadciśnienie tętnicze

samodzielny pomiar ciśnienia, dieta DASH, znaczenie regularnej farmakoterapii



Cukrzyca (typ 1 i typ 2)

obsługa glukometru i pena, planowanie posiłków, hipo- i hiperglikemia, samokontrola



Otyłość i nadwaga

pomiar BMI i WHR, zasady diety, rola aktywności fizycznej, trwałe nawyki



Hipercholesterolemia

dieta obniżająca cholesterol, lipidogram, profilaktyka miażdżycy



Niedoczynność tarczycy

prawidłowe przyjmowanie lewotyrosyny, dieta, styl życia

JAK SIĘ ZAPISAĆ

Porozmawiaj z **lekarzem POZ** lub **pielęgniarką**, albo zadzwoń do rejestracji**tel. 22 713 48 39**

DLA KOGO

Pacjenci naszej Przychodni z rozpoznaniem schorzeniem oraz ich **rodziny i opiekunowie**.