

## **FIT Kurs –PROGRAMM**

**Zeit: Montags 18.15 - 19.45 Uhr**

**Ort: Klinikum 2, 2. Stock, Sitzungszimmer DIM (neben Café Merkur)**

Treffpunkt am 1. Abend 17.50 Uhr beim Eingang Petersgraben 4, 4031 Basel

### **1. Abend 29.04.2019:**

- Einführung
- Vorbereitung Mahlzeitenauslasstest
- Material (Spritzen/Messen)
- Therapiemöglichkeiten (inkl. Pumpe, kontinuierliche Blutzuckermessung, CGMS)

### **2. Abend 06.05.2019:**

- Auswertung Mahlzeitenauslasstest: Ermitteln des basalen Bedarfs und Korrekturfaktors
- Ernährungsgrundlagen, Kohlenhydratschätzen
- Vorbereitung Mahlzeitentest

### **3. Abend 13.05.2019:**

- Besprechung Mahlzeitentest: Ermitteln des Kohlenhydratfaktors
- Kohlenhydratschätzen, spezielle Mahlzeiten
- Sport / Vorbereitung Übungen zur körperlichen Aktivität

### **4. Abend 20.05.2019:**

- Besprechung Übungen zur körperlichen Aktivität
- Kurz- und langfristige Aspekte von Diabetes

Während des Kurses besteht die Möglichkeit eine kontinuierliche Blutzuckermessung durchzuführen.

Nach der gemeinsamen Kurszeit stehen die Kursleiter für individuelle Fragen zur Verfügung.