

Living with Diabetes Class

What is this class about?

Learn how to stay healthy with Type 1 or Type 2 diabetes.

Who can this help?

This class helps people with high blood sugar and their family and caregivers.

How does this work?

Trained patient educators from JPS teach this class.

The topics are:

- Checking blood sugars
 - How to test yourself using a finger-stick
 - How to read your results
 - What to do if your sugar is too high or too low
- Eating better
- Daily walks
- Coping skills
- Medications

Are you ready?

Call: **817-702-2570**

Email: CommunityOutreach@jpshealth.org



JPS Health Network
Fort Worth, Texas

Clase: Cómo Vivir con Diabetes

¿De qué se trata esta clase?

Aprenda como mantenerse saludable con la diabetes tipo 1 o tipo 2.

¿A quién le puede ayudar esta clase?

Esta clase ayuda a las personas con niveles altos de azúcar en la sangre, a sus familiares y a las personas que los(as) cuidan.

¿Cómo funciona esta clase?

Los(as) educadores(as) de pacientes de JPS que están capacitados(as) imparten la clase. Los temas que se cubrirán en esta clase son:

- Revisión de los niveles de azúcar en la sangre
 - Cómo hacerse la revisión pinchándose el dedo
 - Cómo leer sus resultados
 - Qué hacer si el nivel de azúcar en la sangre está muy elevado o muy bajo
- Mejor alimentación
- Caminatas diarias
- Habilidades para el manejo de la diabetes
- Medicamentos

¿Está listo(a) para tomar la clase?

Por favor llame al: **817-702-2570**

Envíe un mensaje de correo electrónico a:

CommunityOutreach@jpshealth.org



JPS Health Network
Fort Worth, Texas