

Izena eman beharra dago,  
lantegia doakoa da

Argibideak eta izen-emateak:

NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN  
ETA LAN OSASUNAREN INSTITUTUA  
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala

**Tel. 848 423 450** astelehenetik ostiralera, 8etatik 15etara  
**[pazienteeneskola.nafarroa.eus](http://pazienteeneskola.nafarroa.eus)**

Lantegia gaztelaniaz egingen da



## LANTEGIA

**2 motako diabetesarekin  
bizitzea**

**TOKIA:** Bera  
Beralandeta erabilera anitzeko gunea  
Etzegara pasealekua, 13

**EGUNAK:** Maiatzaren 4a, 6a, 8a, 11 eta 13a

**ORDUTEGIA:** 17:30- 19:30



# Egitaraua

## 1. SAIOA

### 2 motako diabetesa zer den ikastea

Diabetesa zer den ikasi, eta bizimodu osasungarriak duen garrantziaz jabetzea. Autozaintzan eragina duten faktoreak.

## 2. SAIOA

### Elikadura osasungarria eta plateraren metodoa

Gomendioak eta plateraren dieta. Elikagaien etiketak irakurtzea.

## 3. SAIOA

### Jarduera fisikoa nire eguneroko bizitzan sartzea

Gomendioak eta oinen zainketa. Eragina duten faktoreak eta jarduera fisikoaren alternatibak.

## 4. SAIOA

### Beste bizimodu osasungarri batzuk

2 motako diabetesari buruzko mitoak eta beste bizimodu osasungarri batzuk.

## 5. SAIOA

### Nire plan pertsonala

Nola nagoen, nire burua zaintzeko. Tratamenduaren helburuak. Norberaren plana.



## NORENTZAT:

2 motako diabetesa dutenentzat.



## XEDEA:

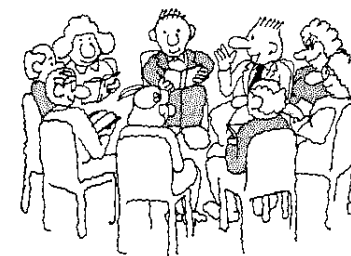
Parte-hartzaileek gaitasun gehiago garatzea elikadura eta ariketa fisiko osasungarriak praktikara eramateko.



## LAN EGITEKO ERA:

Elkartu eginen gara esperientziak partekatzeko, ezagutzak handitzeko, hausnartzeko, ariketa fisikoak egiteko...

Alderdi batzuk talde txikietan landuko ditugu, eta beste batzuk guztiok elkarrekin.



Saio guztietara joatea gomendatzen da, batzuk besteen osagarri direlako.