



# Sachsenhausen

**Ansprechpartnerin:**

**Ernährungsberatung**

**Elke Weitz**

**Staatl. anerk. Diätassistentin**

**Med. Ernährungsberaterin VDD, Charité**

eweitz@mvzsachsenhausen.de

Tel: 069 / 9043687-0

**MEDIAS 2 ICT** ist ein Schulungs- und Behandlungsprogramm für Menschen mit einem Typ-2-Diabetes, die ihren Diabetes mit Insulin behandeln.

MEDIAS 2 ICT will Menschen motivieren, selbst aktiv zu werden. Das Ziel der Schulung besteht darin, Patienten zu einer eigenständigen und angemessenen Behandlung ihres Diabetes im Alltag zu befähigen.

Dabei wird der Ansatz des Selbstmanagements konsequent eingesetzt, so dass Sie folgende Gelegenheiten erhalten:

- über ihre bisherigen Einstellungen und Lebensgewohnheiten nachzudenken
- ihr momentanes Verhalten genauer unter die Lupe zu nehmen
- selbst zu entscheiden, welche Veränderungen möglich und durchführbar sind
- neue Verhaltensweisen in der Behandlung des Diabetes im Alltag zu erproben
- eigene Ziele zum künftigen Umgang mit dem Diabetes zu entwickeln

Es sind 6 Vormittage für dieses Schulungsprogramm vorgesehen:

**26.05. – 28.05.2020 von 8:30 – 11:30 Uhr**

**02.06. – 04.06.2020 von 8:30 – 11:30 Uhr**

Am wertvollsten wird diese Schulung, wenn Sie an allen Terminen dabei sein können.

Treffpunkt: Eingangshalle des MVZ Sachsenhausen