

Region Sörmland

Diabetessamordnare:

Krister Gustafsson, Ulrica Hero och Carina Hansson

2023-03-21

Digital plattform

Inera Stöd och behandling

Lär dig om diabetes typ 2 en fortsättning i Lär dig om goda levnadsvanor



REGION
SÖRMLAND

Prediabetes

Hälsofrämjande arbete

Hälsokoordinator-konceptet med levnadsvanenätkretsen:

Matvanor

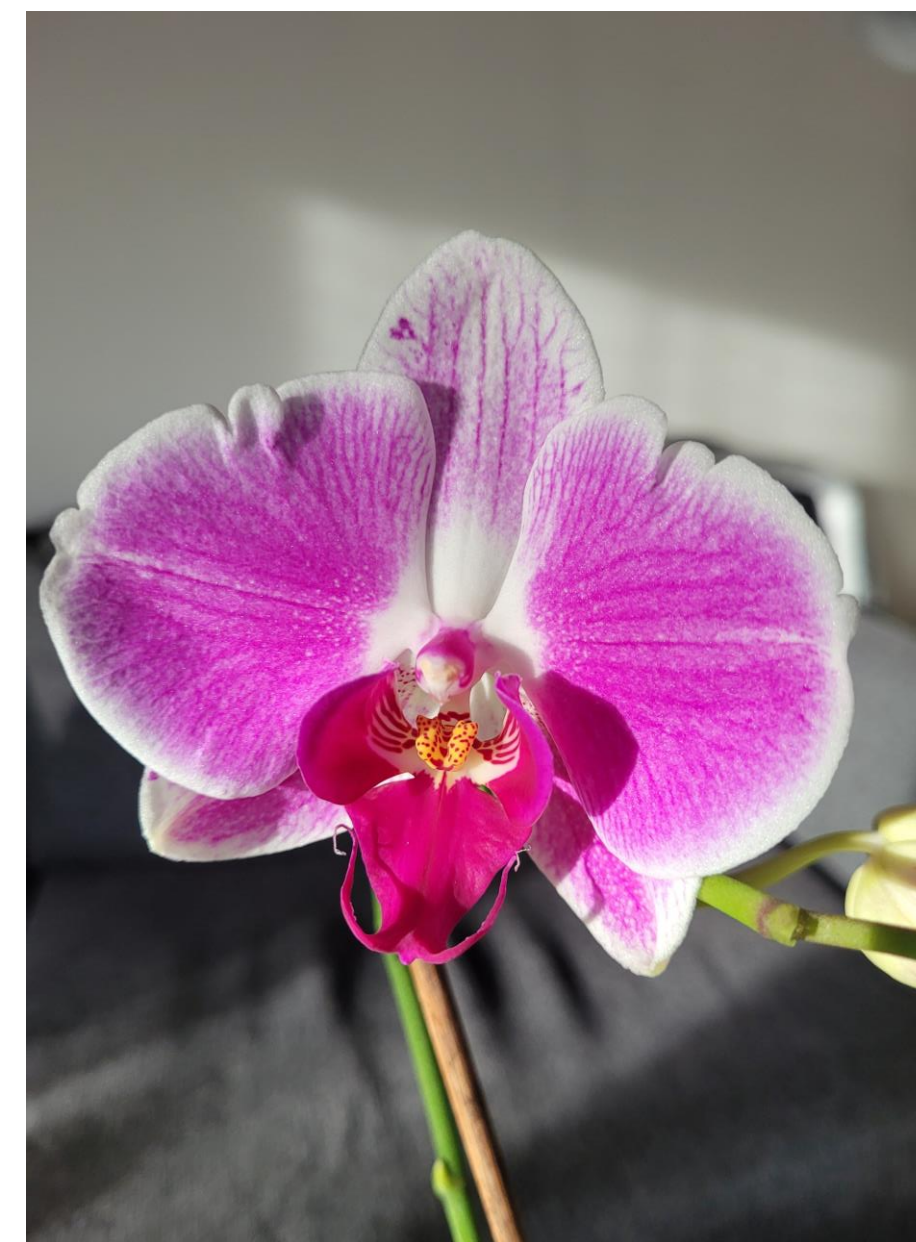
Fysisk aktivitet

Tobak

Sunda alkoholvanor

Psykisk hälsa

Sörmlands hälsoprogram 40- 50 och 60-åringar



**REGION
SÖRMLAND**

Vad är Diabetes Typ 2 egentligen? ▾

Vad är insulinresistens? ▾

Matvanor ▾

Fysisk aktivitet ▾

Tobak ▾

Alkohol ▾

Blodtrycket ▾

Egenvård av fötter ▾

Munhälsa ▾

Injektionsteknik vid diabetes ▾

Tekniskt riktig blodprovstagning ▾

Lär dig om goda levnadsvanor

Mat

Rörelse

Sömn

Blodfetter

Blodtryck

Tobak

Alkohol

Stress



Lär dig om diabetes typ 2 (Pilot 2019/2020)



Lär dig om goda levnadsvanor (2023 start 3 april)



Frågor?

Tack för oss
Carina, Ulrica och Krister



REGION
SÖRMLAND