



Neue Wiener Diabetes Schule

Die Neue Wiener Diabetes Schule nun online

DIE Gelegenheit, sich intensiv um Diabetes zu kümmern!

Schulung in Online-Kursen + intensive Begleitung durch 12 Wochen

www.wiener-diabetes-schule.at

kombiniert persönliche Betreuung und selbstbestimmtes Lernen.

In 3 Monaten wird **Verhaltensänderung** möglich – so **individuell** war Schulung noch nie!

Eine Initiative der **Gemeinde Wien** und der **Wiener Gebietskrankenkasse**, **kostenlos** für alle Wiener und Wienerinnen mit Typ 2 Diabetes.

Geplant und durchgeführt von Dr. Susanne Pusarnig und ihrem Team.

2 Treffen in der Gruppe zum Kennenlernen ab sofort ONLINE - 10 Wochen intensive Online-Betreuung - Abschlusstreffen.

Alle Teilnehmer bekommen regelmäßig motivierende Emails, können online alle ihre Fragen stellen, jede und jeder bekommt alle 2 Wochen eine Online-Lektion mit Videos, Arbeitsblättern... persönlich ausgewählt! Wer schon sportlich ist, braucht nicht „Von 0 auf 10.000 Schritte“, wer noch kein Medikament spritzen muss, braucht nicht die Lektion über richtige Spritztechnik.

Über 150 Teilnehmer in den ersten 3 Kursen machten schon interessiert und begeistert mit, stellen ca 15 Fragen/Tag, bringen Ideen, Vorschläge, Rezepte ein...

Da ist **Herr W.**, hohe Zuckerwerte, knapp 140 kg, Schmerzen überall. Er war schon lang nicht beim Arzt. Beim 2. Treffen erzählt er, dass er entdeckt hat: oberhalb der U-Bahn-Strecken gibts Gehsteige auf denen man einkaufen GEHEN kann, statt zu fahren! 2 Wochen später: „Heute bin ich schon 200 Stufen gestiegen“

Frau K. kommt grad aus einem Burnout raus – sie möchte dreimal pro Woche 20 Minuten gehen, einfach gehen: runter zur Haustüre, Handy-Wecker auf 10 Minuten, losgehen und wenn der Wecker klingelt zurück marschieren. Sie schickt jedes Mal ein Mail, wenn sie es geschafft hat und möchte sanft erinnert werden, wenns seltener als dreimal pro Woche ist.

Für Rückfragen:

Dr. Susanne Pusarnig www.zuckertante.at www.wiener-diabetes-schule.at

Telefon: 0699 1788 7225 Mail: ordination@pusarnig.at