

Diabetes Education & Services

Live healthy, stay healthy

KAISER PERMANENTE • EAST BAY • HEALTH EDUCATION DEPARTMENT



Classes (*clases en español en el reverse de la página*)

Prediabetes

Do you or your child have prediabetes? Learn how to prevent or delay type 2 diabetes in this class. (Ages 16+ to attend, ages 16-17 must be accompanied by an adult)

Fee: No fee. *Members only, available in Spanish.*

Location: Oakland, Richmond, Pinole

Diabetes Basics and Meter Training

You can feel better and be active and healthy when you apply the basics of managing your Type 2 diabetes. In this class, we give you an overview of the five key areas of type 2 diabetes management: healthy eating, exercise, monitoring your blood sugar levels, proper use of medication, and managing your stress.

Bring your blood glucose meter to class.

Fee: No fee. *Members only, available in Spanish and Cantonese*

Location: Oakland, Richmond, Pinole

Healthy Eating with Diabetes

In this class, you'll get tips on planning meals, counting carbs, and reading food labels. Learn new ways to prepare your favorite foods and how to enjoy eating out healthfully.

Fee: No fee. *Members only, available in Spanish*

Location: Oakland, Richmond, Pinole

Healthy Habits with Diabetes

Every action you take to control your diabetes - big or small - is a step in the right direction. In this class, we give you tips on how to establish healthy habits using goal planning and peer support.

Fee: No fee. *Members only, available in Spanish*

Location: Oakland, Richmond, Pinole

See reverse side for additional resources to keep you healthy

To register for a class, please call the Health Education office at your desired location:

- Oakland 510-752-6150
- Richmond 510-307-2210
- Pinole 510-243-4020

Our Health Education Centers are open to members and the community. We have resources to help you and your family thrive.

- Diabetes friendly cookbooks
- Information and videos on Diabetes, Nutrition, and Exercise
- Portion plates and food scales

Health Education Centers:

Oakland Medical Center

3600 Broadway
1st Floor, Suite 16
Oakland, CA 94611

3701 Broadway
1st Floor
Oakland, CA 94611

3801 Howe St
1st Floor
Oakland, CA 94611

Richmond Medical Center

901 Nevin Ave. Bldg. 1,
1st Floor, Dept. 115
Richmond, CA 94801

Pinole Medical Offices

1301 Pinole Valley Road,
1st Floor
Pinole, CA 94564



Health Education strives to improve the total health of our members and the communities we serve. We encourage you to be an active partner in managing medical conditions, preventing disease and promoting health.

Advanced Diabetes Nutrition

In this advanced class, you will receive additional practice on planning meals, counting carbs, and reading food labels. Completion of "Diabetes Basics" and "Healthy Eating with Diabetes" highly recommended to attend this class.

Fee: No fee. *Members only, available in Spanish.*

Location: Oakland, Richmond

Pattern Management Class

This one-session class is for members with type 2 diabetes, using insulin. Learn what factors affect blood sugar levels and how insulin is adjusted to reach blood sugar control.

Fee: No fee. *Members only.*

Location: Oakland, please call 510-752-7272

Clases en español

Prediabetes

Entérese de cómo puede ayudar a prevenir o demorar la diabetes. En esta clase usted recibirá información y herramientas para un plan personal de prediabetes.

Costo: Gratis, *abierta solo a los miembros de Kaiser Permanente*

Ubicación: Oakland, Richmond

Lo básico sobre la diabetes y entrenamiento de medidor de glucosa

Usted podrá sentirse mejor, al aplicar lo básico del manejo de la diabetes tipo 2. En esta clase, nosotros le daremos un análisis general de las 5 áreas del manejo de la diabetes tipo 2: alimentación saludable, ejercicio, monitoreo de sus niveles de azúcar en la sangre, uso adecuado de los medicamentos y manejo de su estrés. **Por favor de traer su medidor de glucosa a clase**

Costo: Gratis, *abierta solo a los miembros de Kaiser Permanente*

Ubicación: Oakland, Richmond

Coma bien con diabetes

En esta clase, usted recibirá consejos para planificar sus comidas, contar carbohidratos y leer las etiquetas de los alimentos. Aprenda nuevas maneras de preparar sus comidas favoritas y a disfrutar saludablemente lo que come fuera de casa.

Costo: Gratis, *abierta solo a los miembros de Kaiser Permanente*

Ubicación: Oakland, Richmond

Hábitos saludables con diabetes

Cada acción que usted emprenda para controlar su diabetes - grande o pequeña-, es un nuevo paso en el camino correcto. En esta clase, le daremos consejos para establecer hábitos saludables usando un planificador de metas e el apoyo de los demás.

Costo: Gratis, *abierta solo a los miembros de Kaiser Permanente*

Ubicación: Oakland, Richmond

Nutrición avanzada para la diabetes

Esta clase avanzada usted recibirá más práctica en planear sus comidas, contar carbohidratos, y leer etiquetas. Se recomienda tomar clases "lo básico sobre la diabetes" y "coma bien con diabetes" antes de tomar esta clase.

Costo: Gratis, *abierta solo a los miembros de Kaiser Permanente*

Ubicación: Oakland, Richmond

Your Health Online

Create an account on kp.org

kp.org

- Email your doctor
- View labs, refill medications

kp.org/mydoctor/prediabetes

- Information and videos on diabetes prevention and healthy eating

kp.org/mydoctor/diabetes

- Information about diabetes self-management and healthy eating videos

kp.org/nutrition

- Tips and recipes for eating well

español

kp.org/español

- Puede comunicar con su médico por correo electrónico
- Puede ver sus resultados laboratorios y ordenar medicamentos

kp.org/mydoctor/prediabetes

- Información y videos sobre la prevención de la diabetes y en comer saludable

kp.org/mydoctor/diabetes

- Información y videos en el cuidado de la diabetes y en comer saludable para mantenerse saludable

kp.org/nutrition

- Información y recetas de la nutrición