

# 糖尿病護理班 2020

This is a 3 ½ hour class to help people with diabetes learn what is diabetes and how best to manage your diabetes. We will give you an overview of the four key areas of diabetes management: healthy eating, exercise, monitoring your blood sugar level and proper use of medications.

We will show you how to use your blood sugar monitor and help you to recognize the signs of high and low sugar levels as necessary. Kaiser Permanente members only.

## Cantonese Diabetes Class

此講座是 3½ 小時。專為有糖尿病人士而設。認識何謂糖尿病及如何處理糖尿病的四大要點：健康飲食、運動、自我監察血糖、和正確使用藥物。將教導如何使用測血糖機及如何辨別高和低血糖的病徵。只限凱薩會員參加

星期三, 1月15日	2pm-5:30pm
星期四, 2月20日	9am-12:30pm
星期三, 3月18日	2pm-5:30pm
星期四, 4月16日	9am-12:30pm
星期三, 5月20日	2pm-5:30pm
星期四, 6月18日	9am-12:30pm
星期三, 7月15日	2pm-5:30pm
星期四, 8月20日	9am-12:30pm
星期三, 9月16日	2pm-5:30pm
星期四, 10月15日	9am-12:30pm
星期三, 11月18日	2pm-5:30pm
星期四, 12月17日	9am-12:30pm

費用: 免費

地址: 2238 Geary Blvd, 6樓 Ruby 室

報名: 請電 415-833-1639 或向你的醫生查詢

