



A HEALTHIER YOU:

*Tools and tips for living with
or preventing Diabetes*

Out of control
blood sugar levels
can lead to:



Increased Risk for
Heart Disease



Stroke



Blindness



Kidney Disease

Are You Pre-Diabetic or Are You Already Living with Diabetes?

The Premier Community Healthy Living Coach Program is a free resource for the community. This interactive and engaging session will guide you toward wellness with education, symptom management tips, and tools to live well with diabetes.

Your coach will help you:

- **Manage your symptoms**
- **Learn about the medication treatment**
- **Plan meals and make healthy food choices**
- **Set weekly wellness goals**
- **Learn practical problem solving**
- **Be able to relax and handle difficult emotions**
- **Get tips for healthy eating and increasing activity for better health**

**Take Control and Make
a Change for LIFE!**

Program Support Provided by:



BayCare

**Morton Plant
North Bay Hospital**



AUMENTE SU SALUD:

Herramientas y consejos para vivir con o prevenir la Diabetes

Niveles de azúcar en la sangre fuera de control pueden provocar:



Riesgo Incrementado de Cardiopatía



Derrame Cerebral



Ceguera



Insuficiencia Renal

Es Usted Pre-Diabético o Ya Vive con la Diabetes?

El programa de Entrenador para una Vida Saludable de Premier Community HealthCare es un recurso gratis que ofrecemos a la comunidad. Con sesiones interactivas y que involucran al paciente, le guiarán hacia mejor salud con educación, consejos de como manejar los síntomas y herramientas para vivir mejor, aún con la diabetes.

Su entrenador le ayudará a:

- Manejar los síntomas
- Aprender sobre el tratamiento y los medicamentos
- Planear comidas y tomar elecciones saludables en los alimentos
- Fijar metas de salud cada semana
- Aprender a resolver problemas de una manera práctica
- Poder relajarse y soportar emociones difíciles
- Comer saludablemente e incrementar actividad por su salud

Tome el Control y Haga un Cambio por la VIDA!

Apoyo al Programa Proveído por
BayCare | Morton Plant North Bay Hospital

Para más información o para inscribirse por favor contacte al Manager de Education de Salud:

Zenaida Amador, RN BSN - zamador@hcnetwork.org o 352-518-2000 Ext 9409 | www.PremierHC.org

