

TURINYS

GYDYMAS PRIŽIŪRINT SLAUGYTOJUI	5
Diabeto slaugytojos patarimai sunkiai sergančiam ir slaugomam pacientui	7
Psichosocialinė pagalba slaugomam pacientui	15
 SAŲMONINGAS GYVENIMAS SU LIGA	17
Cukrinis diabetas ir intymus moters gyvenimas	18
Atostogos šiltuose kraštuose sergant cukriniu diabetu	22
Kūno tipai ir svorio kontrolė: kaip pasiekti geriausius rezultatus	25
Patarimai, kad kasdienybė taptų paprastesnė	28
Keliaujame	31
Fizinio aktyvumo rekomendacijos sergantiems 2 tipo cukriniu diabetu ..	36
Sergančių 2 tipo CD ištyrimas prieš numatomas treniruotes	43
Treniruotės ir su CD susijusios būklės	44
Fizinio aktyvumo skatinimo priemonės	46
Mitybos ypatumai sergant cukriniu diabetu	49
 DIABETAS IR KITOS LIGOS	63
Diabetas ir onkologija	64
 ATMINTINĖ SERGANČIAM CUKRINIUI DIABETU	69
 PRIEDAI	73
Fiziniai pratimai	73
Fiziniai pratimai sergantiems diabetu	74
Lengvas fizinis aktyvumas pradedantiems, niekada nesportavusiems, sergantiems cukriniu diabetu arba širdies ligomis, įskaitant stimuliatoriaus implantavimą, insultą, infarktą ir kt.	76

Didesnio fizinio pajėgumo pratimai, skirti sergantiems diabetu.	80
Fiziniai pratimai sergantiems diabetu pacientams, patyrusiems infarktą.	87

Kasdienio meniu variantai	
kiekvienai savaitės dienai.	95
Skanūs priminimai.	111

Naudingos nuorodos.	115
Terminų žodynas.	116
Naudingos nuorodos.	117
Lietuvos diabeto asociacijos adresai visoje Lietuvoje.	118
Kaip gauti specialisto konsultaciją?	122
Kiti svarbūs adresai.	123
Literatūros sąrašas.	126
Apie autorius.	127