

Alameda County Public Health Department Diabetes Program

The Diabetes program is dedicated to helping our residents understand why diabetes impacts our community, the way forward, and how to manage high blood sugar. We do this work through our accredited classes, support groups, newsletters and continued education. We value our time with community and to make the information meaningful, understandable and practical.

We offer

- An 8-week class accredited by the American Diabetes Association.
- Meet 1x/ a week for 2 hours each. Topics include: Monitoring Blood Glucose; Eating Healthier; Including Physical Activity; Taking Medications; Reducing Risks of Complications; Coping with Stress and Emotional Issues; and Problem Solving.
- A focus on behavior change to improve blood sugar management and a safe space for discussion and person-to-person exchange. This helps apply the information to everyday life and develop meaningful management strategies.
- A monthly diabetes newsletter.

Following our class, we offer monthly support groups both in-person and online. These support groups are an opportunity to get updated information and meet with people who can relate about managing blood sugar.

Our program does not offer individualized medical nutrition therapy (MNT). i.e. estimating energy and protein needs. We encourage you to seek guidance from your primary care provider if you have these concerns. Your doctor may be able to refer you to an outpatient dietitian that will be covered by health insurance. Every health plan is different. If you're underinsured or need insurance, please contact the county Health Insurance Technician Team (HIIT) at 1-800-422-9495 or hitassist@acgov.org



Please scan the QR code, call 510-383-5185 or email healthyliving@acgov.org to sign up for more information.

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda Programa de Diabetes

El programa de diabetes está dedicado a ayudar a nuestros residentes a comprender por qué la diabetes afecta a nuestra comunidad, el camino a seguir y cómo manejar el nivel alto de azúcar en la sangre. Realizamos este trabajo a través de nuestras clases acreditadas, grupos de apoyo, boletines informativos y educación continua. Valoramos nuestro tiempo con la comunidad y buscamos que la información sea significativa, comprensible y práctica.

Ofrecemos

- Una clase de 8 semanas acreditada por la Asociación Americana de Diabetes.
- Reunirse 1 vez por semana durante 2 horas cada vez. Temas incluyen: monitoreo de la glucosa en sangre; alimentación más saludable; inclusión de actividad física; tomar medicamentos; reducción de riesgos de complicaciones; manejo del estrés y de problemas emocionales; y resolución de problemas.
- Enfoque en el cambio de comportamiento para mejorar el control del azúcar en la sangre y un espacio seguro para la discusión e intercambio entre participantes. Esto ayuda a aplicar la información en la vida diaria y a desarrollar estrategias de manejo efectivas.
- Un boletín mensual sobre la diabetes.

Después de nuestra clase, ofrecemos grupos de apoyo mensuales, tanto presenciales como en línea. Estos grupos brindan la oportunidad de recibir información actualizada y de reunirse con personas que pueden compartir sus experiencias sobre el manejo del azúcar en la sangre.

Nuestro programa no ofrece terapia de nutrición médica individualizada, es decir, la estimación de las necesidades de energía y proteínas. Le recomendamos que busque orientación con su proveedor de atención primaria si tiene estas preocupaciones. Su médico puede derivarlo a un dietista ambulatorio cubierto por su seguro de salud. Cada plan de salud es diferente. Si su seguro es insuficiente o necesita cobertura, comuníquese con el Equipo Técnico de Seguros de Salud del condado al 1-800-422-9495 o a hitassist@acgov.org



Por favor, escanee el código QR, llame al 510-383-5185 o envíe un correo electrónico a healthyliving@acgov.org para inscribirse y obtener más información.