Lundi 29 mars, suivez notre session en live avec le docteur Hochberg sur la pompe à insuline et le couvre-feu/confinement

Toute la France était sous couvre-feu à 18h depuis le 16 janvier 2021, depuis vendredi dernier le couvre-feu est à 19h pour l'ensemble du territoire, maintenu selon les règles déjà en vigueur. Il vaut, à ce jour, pour tous les départements, y compris pour les 16 départements qui doivent respecter des mesures de confinement à compter du vendredi 19 mars 2021, minuit, et pour quatre semaines.

Cette situation inédite engendre une adaptation de sa vie quotidienne avec la pompe à insuline (alimentation, activité physique, vie familiale et professionnelle…) pour réussir à garder un équilibre.

- Comment bien rythmer sa journée quand on est confiné (télétravail/vie familiale/ sorties autorisées) ?
- Comment s'accorder le temps et le contexte nécessaire pour la pause méridienne du déjeuner lorsque l'on est chez soi ? Comment résister au grignotage ? Comment calculer les doses d'insuline nécessaires au moment des repas en fonction de son alimentation ?
- Cette période est également moins propice à l'activité physique, comment faire pour bien équilibrer son diabète ? Est-ce qu"il y a des ajustements particuliers à prévoir dans cette situation ?
- Comment continuer à garder le contact avec son équipe soignante (diabétologue) ?

Nous tenterons de répondre à toutes ces questions avec le Docteur Hochberg, diabétologue et Florina, diabétique de type 1 sous pompe à insuline le lundi 29 mars à 17h lors de notre live (d'environ 30 minutes).

Pour suivre cette session, rendez-vous sur :

 la page Facebook de la Fédération

 ou sur notre chaine Youtube.