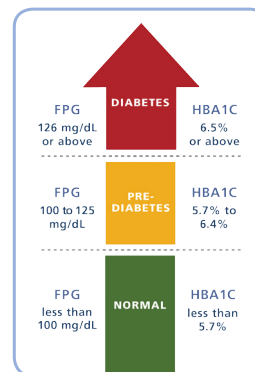


# Diabetes Prevention Program Prediabetes Class Outline

Pre-diabetes 101 is a 2-hour class designed to help patients with prediabetes begin engaging in diabetes prevention. The class will help patients understand prediabetes, their risk of developing diabetes, and what they can do to prevent diabetes. At the end of class, patients will **choose a program of support to help them make the lifestyle changes that can prevent diabetes.**

The class covers the following topics:

- 1 What is pre-diabetes — and what is diabetes?**  
What it means to have elevated blood glucose, and how prediabetes and diabetes are diagnosed.
- 2 Why is diabetes such a big concern?**  
Health consequences of uncontrolled diabetes, especially when combined with high blood pressure and high cholesterol.
- 3 What is your risk of getting diabetes?**  
Risk factors related to family and health history, current health status, and lifestyle.
- 4 What can you do to prevent diabetes?**  
How lifestyle changes such as improved diet, increased physical activity, weight loss, smoking cessation, and medication adherence can help prevent diabetes.
- 5 What are you ready to do?**  
Help identifying an initial lifestyle change the patient currently feels ready and able to make.
- 6 What's your next step?**  
An opportunity to identify a plan for professional support in making the lifestyle changes that can prevent diabetes. Choices include usual care with their physician, medical nutrition therapy, and *The Weigh to Health*® program.



**Will you get diabetes?**

If you have prediabetes, losing weight by eating healthy and being more active can cut your risk of getting type 2 diabetes in half.

Intermountain Healthcare

**Lifestyle changes can prevent or delay type 2 diabetes**

Studies show that **most people with pre-diabetes can prevent or delay** the development of type 2 diabetes by up to **58%** (71% for people over 60 years) through lifestyle changes alone.

Intermountain Healthcare

**Live Well Diabetes Prevention Next Step Options**

If you know you have pre-diabetes, you're in luck. You're being given a chance to take actions that can prevent diabetes. In the class, the diabetes 101 you'll learn helps you understand diabetes and what you can do to prevent it. You don't have to do it alone, though. There are four different ways you can help. You can choose which works best for you. After the class, we'll ask you to complete the Next Step Selection Form.

- Follow up with your doctor**
  - Visit your doctor every 3 to 6 months to:
    - Repeat blood glucose tests
    - Check your overall health
- Nutrition counseling**
  - Individual counseling with a registered dietitian
  - Choose a personalized eating plan
  - Receive personalized support
  - OneHealth offers 10 sessions per year with no charge. Many other plans also have this benefit.
- The Weigh to Health® program**
  - 12 sessions over a 6-month period, including:
    - Top 50 trends individual sessions with a registered dietitian
    - Home or away 90-minute group classes, including help with behavior change
  - Offered at no cost to OneHealth patients who complete the class. The Weigh to Health® team will verify your insurance coverage.

# Programa de Prevención de la Diabetes

## Descripción de la clase sobre prediabetes

Prediabetes 101 es una clase de 2 horas diseñada para ayudar a los pacientes con prediabetes a comenzar a trabajar en la prevención de la diabetes. La clase ayudará a los pacientes a comprender qué es la prediabetes, qué riesgo tienen de contraer diabetes y qué pueden hacer para prevenirla. Al final de la clase, los pacientes escogerán un programa de apoyo que los ayudará a hacer cambios de hábitos que podrían evitar la diabetes.

En esta clase se abarcan los siguientes temas:

### 1 ¿Qué son la prediabetes y la diabetes?

Qué significa tener la glucemia elevada y cómo se diagnostican la prediabetes y la diabetes.

### 2 ¿Por qué la diabetes es tan preocupante?

Las consecuencias que la diabetes sin controlar tiene para la salud, en especial cuando se combina con hipertensión y colesterol elevado.

### 3 ¿Qué riesgo tiene usted de contraer diabetes?

Factores de riesgo relacionados con los antecedentes familiares y médicos, el estado de salud actual y el estilo de vida.

### 4 ¿Qué puede hacer usted para prevenir la diabetes?

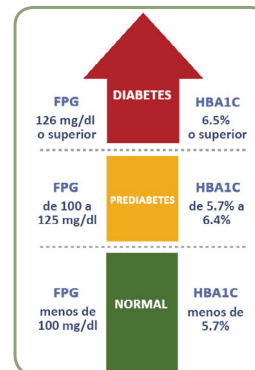
¿De qué modo podrían ayudar a prevenir la diabetes los cambios de hábitos, como comer mejor, hacer más actividad física, bajar de peso, dejar de fumar y tomar los medicamentos que se le indiquen?

### 5 ¿Qué está dispuesto a hacer?

Ayudar a determinar un cambio de hábitos inicial que el paciente en la actualidad sienta que está listo para hacer y tiene capacidad de hacer.

### 6 ¿Cuál es su próximo paso?

Una oportunidad para elaborar un plan de apoyo profesional para hacer los cambios de hábitos que podrían prevenir la diabetes. Las opciones son la atención habitual que brinda el médico, hacer un tratamiento médico nutricional y participar en el programa *The Weigh to Health*®.



#### ¿Contraerá usted diabetes?

Si tiene prediabetes, su riesgo de contraer diabetes podría reducirse a la mitad si baja de peso alimentándose de forma saludable y haciendo más actividad física.



#### Los cambios de hábitos pueden prevenir o retrasar la diabetes tipo 2

Estudios demuestran que, con solo modificar sus hábitos, la mayoría de las personas que padecen prediabetes pueden **prevenir o retrasar** la aparición de diabetes tipo 2 en hasta un 58% (71% en el caso de los mayores de 60 años).

Infografía titulada "Live Well Diabetes Prevention Next Step Options" que ofrece tres opciones de apoyo:

- Follow up with your doctor:** Visitar al médico cada 3 a 6 meses para revisar los niveles de glucosa en sangre y el estado de salud general.
- Nutrition counseling:** Sesiones de asesoramiento con un dietista registrado para crear un plan de alimentación personalizado y recibir apoyo emocional. El seguro de salud cubre el servicio una vez al año.
- The Weigh to Health® program:** Programa de 12 semanas que incluye sesiones individuales y grupales de apoyo nutricional y de comportamiento.