

Jak wziąć udział

Jeśli dowiedział(a) się Pan(i), że grozi Panu(-i) zachorowanie na cukrzycę typu 2 i nie zostały Panu(-i) jeszcze polecone nasze usługi:

Proszę zapytać swojego lekarza pierwszego kontaktu, pielęgniarkę lub pracownika NHS o realizowany lokalnie program Healthier You.



Pora zadbać o swoje zdrowie

Zapraszamy do kontaktu:

www.preventing-diabetes.co.uk
info@preventing-diabetes.co.uk

Najczęściej zadawane pytania

Pyt. Czy ten program jest dla mnie odpowiedni?

Odp. Jeśli martwi Pana(-ią) ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i chce Pan(i) zmienić swój styl życia na zdrowszy, ten program jest dla Pana(-i) odpowiedni.

Pyt. Czy kwalifikuję się do programu?

Odp. W programie Healthier You mogą wziąć udział osoby, które:

- ✓ ukończyły 18 lat
- ✓ w okresie ostatnich 12 miesięcy miały poziom HbA1c w zakresie 42-47 mmol/mol (6,0-6,4%) lub stężenie glukozy w osoczu na czczo w zakresie 5,5-6,9 mmol/l
- ✓ nie są w ciąży
- ✓ mogą podejmować niewielki/umiarkowany wysiłek fizyczny

Pyt. Czy udział jest płatny?

Odp. Nie — dla osób, które się zakwalifikowały, program jest całkowicie darmowy.

Pyt. Mam cukrzycę typu 2, czy mogę wziąć udział w programie?

Odp. Ten program jest skierowany do osób, u których występuje ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Jeśli ma Pan(i) cukrzycę typu 2 i potrzebuje Pan(i) wsparcia w tej sytuacji, proszę skonsultować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.

Pyt. Kto organizuje program?

Odp. Lokalną usługę Healthier You świadczy ICS Health & Wellbeing. Więcej informacji o nas i naszej działalności można znaleźć na naszej stronie internetowej.



Program zapobiegania cukrzycy NHS

HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

Usługę świadczy
ICS Independent
Clinical Services

Healthier You: Program zapobiegania cukrzycy NHS

Zrobił(a) Pan(i) pierwszy, ważny krok i dowiedział(a) się Pan(i), że jest Pan(i) narażony(-a) na ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.

Program zapobiegania cukrzycy NHS pomoże Panu(-i) zadbać o swoje zdrowie, wspierając w zmianie sposobu odżywiania, pozbyciu się zbędnych kilogramów oraz zwiększeniu aktywności fizycznej.

Podjęcie teraz tych działań jest bardzo ważne, ponieważ może zmniejszyć, a nawet wyeliminować ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.

Jak to działa?

Podczas spotkań grupowych będzie Pan(i) pracował(a) z przeszkolonym trenerem, który nauczy Pana(-ią), jak zmienić styl życia. Nasz dziewięciomiesięczny program:

- **dostarcza informacji na temat odżywiania i zdrowia**
- **pomaga zwiększyć aktywność fizyczną**
- **motywuje**
- **ułatwia rozwiązywanie problemów związanych z wprowadzaniem zdrowych zmian**
- **wyposaża w wiedzę i umiejętności potrzebne do zmiany stylu życia i zapewniające długofalowy sukces**

Zapraszamy do kontaktu:

www.preventing-diabetes.co.uk
info@preventing-diabetes.co.uk

Zaangażowanie w program

Liczba miejsc w programie jest ograniczona, dlatego zapraszamy tylko te osoby, które chcą zobowiązać się do udziału w:

- **indywidualnej ocenie wstępnej**
- **sesjach grupowych obejmujących porady w zakresie zdrowego stylu życia, ćwiczenia fizyczne i strategie wspomagające zmianę stylu życia**
- **trzech indywidualnych sesjach kontrolnych dotyczących postępów po trzech, sześciu i dziewięciu miesiącach**

Sesje będą się odbywały w różnych lokalizacjach w odpowiadających Panu(-i) godzinach w ciągu dnia, wieczorami lub w weekendy. Z pewnością znajdzie Pan(i) odpowiednią dla siebie grupę.



HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

Usługę świadczy
ICS Independent
Clinical Services

Opinie uczestników

„Uwielbiam sesje grupowe. Mój trener udzielił mi wielu wspaniałych rad, pomógł nie zbaczać z obranego kursu i zachować optymizm!”

„Jestem w szoku: na sesji kontrolnej po 3 miesiącach okazało się, że wszystkie moje wyniki się poprawiły!”



Zalety

- **Trenerzy o wysokich kwalifikacjach w dziedzinie zdrowego stylu życia, przeszkoleni, by prowadzić i wspierać uczestników**
- **Połączenie sesji indywidualnych i grupowych**
- **Dostęp do programu ogólnokrajowego opartego na wynikach najnowszych badań naukowych**
- **Możliwość rozwiązania problemów związanych z wprowadzaniem zdrowych zmian**
- **Uzyskanie wiedzy o tym, jak zdrowa dieta i aktywność fizyczna może ograniczyć ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2**
- **Darmowy udział**