

Ako sa zapojiť

Ak vám povedali, že vám hrozí rozvinutie diabetu 2. typu a ešte vás neodkázali na naše služby:

požiadajte svojho všeobecného lekára alebo zdravotníka NHS o odkázanie na miestny program Healthier You.



Je čas pre
svoje zdravie

čas pre

Kontaktujte nás ešte dnes:

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

Najčastejšie

Ot. Je program určený aj pre n

Od. Ak sa bojíte, že by sa u vás mohol rozvinúť diabetes 2. typu a chcete si zlepšiť životosprávu, program je určený aj pre vás.

Ot. Spôsobiam podmienky

A. Do programu Healthier You sa môžete zapojiť, ak:

- ✓ máte 18 a viac rokov;
- ✓ máte HbA1c medzi 42 a 47 mmol/mol (6,0 – 6,4 %) alebo glukózu v plazme nalačno medzi 5,5 a 6,9 mmol/l za posledných 12 mesiacov;
- ✓ nie ste tehotná;
- ✓ môžete sa zapájať do mierne/stredne náročných fyzických aktivít.

Ot. Platí sa za zapojenie?

Od. Nie, pre účastníkov, ktorí spĺňajú podmienky, je program úplne zadarmo.

Ot. Mám diabetes 2. typu, môžem sa zapojiť do programu?

Od. Program je určený dlúdom s rizikom rozvinutia diabetu 2. typu. Ak diabetes 2. typu už máte a potrebujete s týmto ochorením pomôcť, obráťte sa na svojho všeobecného lekára.

Ot. Kto zabezpečuje program?

Od. Miestnu službu Healthier You zabezpečuje spoločnosť ICS Health & Wellbeing. Viac informácií o tom, kto sme a čo robíme, nájdete na našej stránke.



Program NHS
zameraný na
prevenciu
diabetu

Healthier You: Program NHS zameraný na prevenciu diabetu

Spravili ste dôležitý 1. krok a zistili ste, že vám hrozí riziko rozvinutia diabetu 2. typu.

Program NHS zameraný na prevenciu diabetu vám pomôže postarať sa o svoje zdravie, podporí vás pri zmene životosprávy, hmotnosti a objemu cvičenia.

Okamžité podniknutie krokov je veľmi dôležité, pretože dokáže znížiť, alebo dokonca zastaviť riziko rozvinutia diabetu 2. typu.

Ako to prebieha?

V skupinách budete pracovať s vyškoleným zdravotníckym inštruktorom, ktorý vás naučí zručnosti potrebné pri dlhodobej zmene životného štýlu. Náš deväťmesačný program vám pomôže:

- dozvedieť sa nové veci o výžive a zdraví;
- rozšíriť si životosprávu o fyzickú aktivitu;
- udržať si motiváciu;
- vyriešiť problémy, s ktorými sa môžete stretnúť pri zmene životosprávy;
- naučiť sa zručnosti, ktoré vám pomôžu zmeniť život a dosiahnuť dlhodobý úspech.

Kontaktujte nás ešte dnes:

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

Prísľub pre

Počet miest v programe je obmedzený, preto sa doň zapojte len vtedy, ak sa ho naozaj môžete zúčastniť:

- **Osobné úvodné posúdenie**
- **Skupinové sedenia, kde vám poradíme ohľadne zdravej životosprávy, fyzickej aktivity a stratégií, ktoré vám pomôžu pokračovať v zmenách v životospráve**
- **Tri osobné sedenia zamerané na posúdenie napredovania po troch, šiestich a deviatich mesiacoch**

Sedenia prebiehajú na rozličných miestach a v čase, ktorý vám vyhovuje, aj cez deň, večer a cez víkendy. Určite si nájdete skupinu, ktorá vám bude vyhovovať.



HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

Službu zabezpečuje
ICS Independent
Clinical Services

Čo hovoria účastníci...

„Páčia sa mi skupinové sedenia. Inštruktor mi vynikajúco poradil a pomohol mi udržať krok a pozitívny prístup!“

„Je to úžasné, pri hodnotení napredovania po 3 mesiacoch bolo vidno zlepšenie vo všetkých oblastiach!“



Sú

Ča

- skúsení odborníci na zdravie a životosprávu vyškolení na to, aby vás viedli a povzbudzovali;
- osobné a skupinové sedenia; prístup k štátnemu programu, ktorý využíva najnovšie poznatky z výskumov;
- riešenie problémov, s ktorými sa môžete stretnúť pri zmene životosprávy; informácie o zdravej životospráve a fyzickej aktivite, ktoré vám môžu pomôcť znížiť riziko diabetu 2. typu;
- pomôcť znížiť riziko diabetu 2. typu; účasť zadarmo.