

KORZYŚCI Z UDZIAŁU W PROJEKCIE:



Badania laboratoryjne



Roczna opieka interdyscyplinarnego zespołu:

- 2 konsultacje pielęgniarskie,
- 2 konsultacje lekarskie,
- 3 konsultacje z dietetykiem i fizjoterapeutą,



Analiza składu ciała,



Zestawy ćwiczeń indywidualne dobrane do potrzeb pacjenta



Dostęp grupowych i indywidualnych szkoleń



Zajęcia sportowe



Indywidualne wsparcie Opiekuna Uczestnika



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita Polska



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

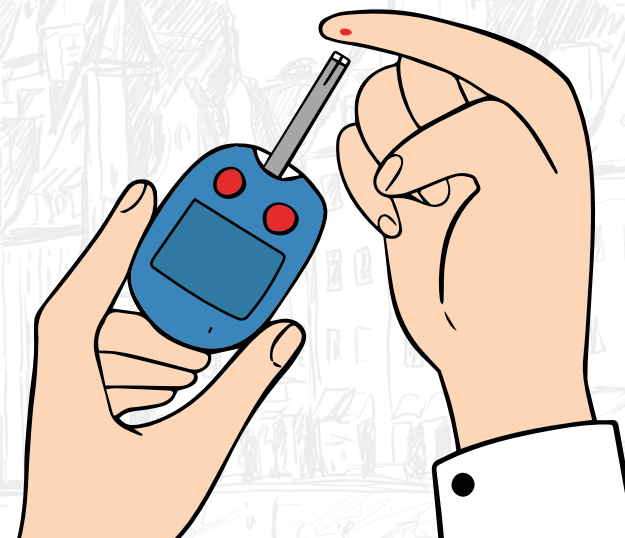


Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



CO DZIESIĄTY GDAŃSZCZANIN
CHORUJE NA CUKRZYCĘ

CUKRZYCY TYPU 2
MOŻESZ ZAPOBIEC



MIESZKAŃCOM GDAŃSKA, KTÓRZY
ZAKWALIFIKUJĄ SIĘ DO PROJEKTU*
OFERUJEMY MOŻLIWOŚĆ WYKONANIA
DODATKOWEGO, **BEZPŁATNEGO BADAŃ**
OBECNOŚCI PRZECIWCIAŁ SARS COV-2

*ILOŚĆ BADAŃ JEST OGRANICZONA, DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ

Realizator
projektu:



Gdański Ośrodek
Promocji Zdrowia
i Profilaktyki
Uzależnień

☎ 660 641 805

✉ info@bezcukrzycy.gdansk.pl

🌐 bezcukrzycy.gdansk.pl

📘 facebook.com/gdanskbezcukrzycy

📷 gdanskbezcukrzycy

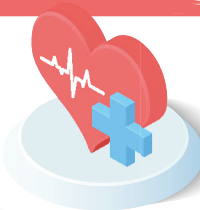
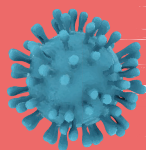
WEŹ UDZIAŁ
W **BEZPŁATNYM**
PROJEKCIE PROFILAKTYKI
CUKRZYCY

DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA GDAŃSKA
I GMINY STEGNA

CUKRZYCA TYPU 2

Cukrzyca typu 2 jest chorobą w której dochodzi do zaburzenia metabolizmu spożywanych cukrów. Może być spowodowana przez nieprawidłowy styl życia, czyli np. otyłość, złą dietę, czy brak ruchu. Nieleczona prowadzi do wielu powikłań jak np. choroby sercowo-naczyniowe, udar mózgu, choroby oczu, uszkodzenie nerek i wiele innych.

U OSÓB Z NIELECZONĄ
CUKRZYCĄ
ZAOBSERWOWANO
WYŻSZE RYZYKO CIĘŻKICH
POWIKŁAŃ I ZGONÓW
Z POWODU COVID-19



STAN PRZEDCUKRZYCOWY

Przed zachorowaniem na cukrzycę, wiele osób ma tzw. stan przedcukrzycowy, który w kolejnych latach może przerodzić się w pełną formę choroby. Bardzo trudno go rozpoznać, a pełny obraz dają jedynie właściwe badania laboratoryjne. Wczesne wykrycie stanu przedcukrzycowego pozwala zapobiec wystąpieniu cukrzycy typu 2 oraz związanych z nią groźnych powikłań, bez konieczności stosowania leków.

CO ZROBIĆ, ABY WZIĄĆ UDZIAŁ W PROJEKCIE?



Oszacuj swoje ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w okresie najbliższych 10 lat. W tym celu wykonaj test FINDRISK dostępną na stronie bezcukrzycy.gdansk.pl

Upewnij się, czy spełniasz poniższe warunki uczestnictwa:

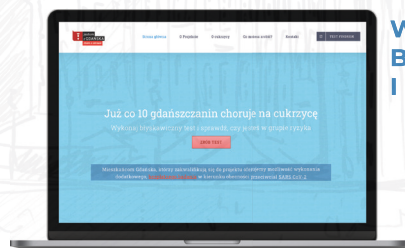
- ✓ jesteś mieszkańcem Miasta Gdańska lub Gminy Stegna i masz ukończone 18 lat,
- ✓ jesteś osobą aktywną zawodowo (czyli pracujesz, lub aktywnie poszukujesz pracy),
- ✓ nie masz zdiagnozowanej cukrzycy i w okresie ostatniego roku nie przeprowadzono u Ciebie badania OGTT.



Jeśli spełniasz warunki uczestnictwa i Twoje ryzyko zachorowania jest co najmniej średnie, skontaktujemy się z Tobą, aby umówić Cię na laboratoryjne badanie krwi.



Jeśli wynik badania wskaże na podejrzenie stanu przedcukrzycowego, zaprosimy Cię do udziału w bezpłatnym, rocznym programie wspierającym zmianę stylu życia, w którym uzyskasz kompleksową pomoc profesjonalistów medycznych: lekarzy, pielęgniarek, fizjoterapeutów, edukatorów zdrowia oraz dietetyków.



WEJDŹ NA STRONĘ
[BEZCUKRZYCY.GDANSK.PL](https://bezcukrzycy.gdansk.pl)
I WYKONAJ TEST



TEST FINDRISK

Odpowiedz na poniższe pytania i zsumuj uzyskane punkty:

1. Ile masz lat?

- mniej niż 45 (0 punktów)
- od 45 do 54 (2 punkty)
- od 55 do 64 (3 punkty)
- więcej niż 64 (4 punkty)

2. Jakie jest Twoje BMI (wskaźnik masy ciała)?

- poniżej 25 kg/m² (0 punktów)
- od 25 do 30 kg/m² (1 punkt)
- powyżej 30 kg/m² (3 punkty)

3. Jaki masz obwód pasa?

dla kobiet:

- mniej niż 80 cm
- od 80 do 88 cm
- więcej niż 88 cm

dla mężczyzn

- mniej niż 94 cm (0 punktów)
- od 94 do 102 cm (3 punkty)
- więcej niż 102 cm (4 punkty)

4. Czy ćwiczysz lub zwiększasz wysiłek w czasie wolnym bądź po pracy przez przynajmniej 30 minut?

- tak (0 punktów)
- nie (2 punkty)

5. Czy jesz warzywa lub owoce każdego dnia?

- tak (0 punktów)
- nie (1 punkt)

6. Czy kiedykolwiek przyjmowałeś/aś leki na obniżenie ciśnienia krwi?

- nie (0 punktów)
- tak (2 punkty)

7. Czy kiedykolwiek stwierdzono u Ciebie podwyższony poziom glukozy we krwi przez personel medyczny?

- nie (0 punktów)
- tak (5 punktów)

8. Czy u kogokolwiek z Twojej rodziny stwierdzono cukrzycę?

- nie (0 punktów)
- tak, u dziadków lub kuzynów (ale nie u rodziców, rodzeństwa lub dzieci) (3 punkty)
- tak, u rodzica, rodzeństwa lub dziecka (5 punktów)

Twoje ryzyko wystąpienia cukrzycy w ciągu najbliższych 10 lat jest:

- < 7 pkt - niskie
- 7-11 pkt - lekko podwyższone
- 12-14 pkt - średnie
- 15-20 pkt - wysokie
- > 20 pkt - bardzo wysokie

**JEŚLI MASZ 12 LUB WIĘCEJ
PUNKTÓW, ZGŁOŚ SIĘ DO UDZIAŁU
W PROJEKCIE. WEJDŹ NA STRONĘ
[BEZCUKRZYCY.GDANSK.PL](https://bezcukrzycy.gdansk.pl)
I WYKONAJ TEST FINDRISK**