

Informacje dla pacjentów



Program zapobiegania cukrzycy NHS Healthier You to bezpłatna inicjatywa skierowana do osób, u których występuje ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Celem inicjatywy jest propagowanie zmian w stylu życia w celu zmniejszenia prawdopodobieństwa zachorowania na cukrzycę typu 2 i związane z nią komplikacje.

Co oferujemy w ramach dziewięciomiesięcznego programu zapobiegania cukrzycy NHS Healthier You



Indywidualna ocena

pomoże zmienić styl życia na zdrowszy. W jej ramach przeprowadzane są pomiary początkowe, umożliwiające monitorowanie postępów



Sesje grupowe

- Analiza stanu zdrowia i pogłębienie wiedzy na temat cukrzycy typu 2
- Zdrowy styl życia i zmiana nawyków
- Zdrowe odżywianie
- Czytanie etykiet produktów spożywczych ze zrozumieniem
- Opracowanie indywidualnego planu aktywności fizycznej
- Nauka planowania z wyprzedzeniem
- Wyznaczenie indywidualnych celów monitorowania wagi
- Informacje na temat skutków spożywania alkoholu

Sesje przeglądowe

- Wpływ cukrzycy
- Wybory dotyczące stylu życia: prowadzenie pojazdów, podróże i ubezpieczenie
- Znaczenie profilaktyki, odżywiania i aktywności fizycznej



Stałe wsparcie i narzędzia cyfrowe

umożliwiają monitorowanie postępów w ramach programu



Jak dołączyć do programu

W przypadku ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2 należy zapytać swojego lekarza pierwszego kontaktu lub pracownika służby zdrowia o realizowany lokalnie program Healthier You.