

Znížte riziko vzniku diabetu 2. typu

Čo je to Moje zdravšie ja?

- η Je to spôsob, ako sa dozvedieť viac o možnostiach zníženia rizika rozvoja diabetu 2. typu
- η Je to príležitosť stretnúť sa s inými ľuďmi a podeliť sa s nimi o svoje skúsenosti

O čo ide?

Pozývame vás do malej skupiny ľudí, ktorí podliehajú riziku vzniku diabetu 2. typu, v rámci vzdelávacieho programu Moje zdravšie ja. Program sa bude konať na blízkom mieste. Sedenia povedú organizátori, ktorí sú školení tak, aby vám poskytli pravdivé, aktuálne a vedeckými faktami podložené informácie o príčinách, dôsledkoch a možnostiach obmedzovania rizika vzniku diabetu 2. typu.

Čím je program Moje zdravšie ja špeciálny?

Program Moje zdravšie ja je jedinečný. Je to skupinový program, ktorý vám ako osobe s rizikom vzniku diabetu 2. typu má pomôcť, aby ste sa stali odborníkom. Organizátori vám pomôžu porozumieť a pochopiť, čo pre vás bude znamenať riziko vzniku diabetu 2. typu. V priebehu programu, od jeho začiatku až po koniec, budete rozhodnutia vykonávať vy sami.

Čo musím urobiť?

Je to jednoduché! Na účasť v programe Moje zdravšie ja sa musíte pripraviť. Je to pre vaše dobro, aby ste mali všetky informácie, ktoré potrebujete. V programe budete súčasťou skupiny ľudí podliehajúcich riziku vzniku diabetu 2. typu, ktorí sa tiež zúčastnia. Program Moje zdravšie ja je založený na skupinových aktivitách, ale jednotlivci budú mať v prípade záujmu priestor rozprávať sa s organizátormi osamote.

Čo získam v programe Moje zdravšie ja?

Veľmi veľa! Okrem aktuálnych informácií o tom, čo znamená riziko vzniku diabetu 2. typu, získate aj praktické zručnosti, ktoré vám môžu pomôcť pri obmedzovaní rizika vzniku ochorenia. Budete mať príležitosť prediskutovať a preskúmať rizikové faktory pre diabetes 2. typu, napríklad aktivitu a stravovacie návyky.

Tiež sa budete môcť stretnúť a porozprávať s inými ľuďmi, ktorí sú na tom rovnako. Na konci sedení dostanú všetci účastníci programu Moje zdravšie ja k dispozícii informácie so sebou.

Ale ničoho podobného som sa nikdy nezúčastnil/a!

Niektorým ľuďom môže prísť aktívna účasť na vzdelávacom programe, ako je Moje zdravšie ja, zvláštna. Ak vám slovo „vzdelávanie“ evokuje návrat do školy, nerobte si starosti! V programe Moje zdravšie ja vládne neformálna a priateľská atmosféra.

Miestny koordináčny tím zabezpečujúci tento program je dobre prístupný a súčasťou jeho práce je, aby ste sa cítili vítaní a nemali žiadne starosti ohľadom účasti.

Ak je pre vás myšlienka na zapojenie sa do týchto sedení príliš ťažká, nikto vás nebude nútiť zapájať sa. Zo sedení však vyťažíte oveľa viac, ak prídete pripravení podeliť sa o svoje skúsenosti, myšlienky a názory. Ak chcete so sebou na program priviesť partnera, člena rodiny alebo priateľa, budú vítaní.

Čo ak sa rozhodnem, že to nie je pre mňa?

Predpokladáme, že program Moje zdravšie ja vám poskytne veľkú pomoc pri zisťovaní informácií o diabete 2. typu a jeho zvládaní.

Keď sa prvýkrát dozviete, že podliehate riziku vzniku diabetu 2. typu, potrebujete dobrý štart do zdravého životného štýlu. Program Moje zdravšie ja vám práve taký dobrý štart poskytne.

Ak sa však rozhodnete nezúčastniť sa, naďalej môžete využívať starostlivosť svojho lekára a navyše vás môžeme nasmerovať na rôzne miestne organizácie. Prosím, zavolajte nám a spýtajte sa na ďalšie informácie.

Chcem začať, čo ďalej?

Ak ste na podujatí zanechali svoje kontaktné údaje, náš tím v Birminghame vás bude čoskoro kontaktovať a pomôže vám začať. Takže očakávajte telefonát z čísla s predvoľbou 0121. Potom stačí už len prísť a zapojiť sa, sedenia sú bezplatné! Ak ste nezanechali svoje kontaktné údaje alebo ste sa o nás dozvedeli prostredníctvom priateľa alebo rodiny, prosím, kontaktujte nás na telefónnom čísle nižšie.

Kontakt

Zavolajte na 0800 321 3150 alebo 0121 386 6971
(Po–Pi 8:00–20:00, So 10:00–14:00)

Ďalšie informácie nájdete na stránke www.stopdiabetes.co.uk

V meste Leeds a okolí navštívte stránku: www.ingeushealthieryou.co.uk