

Zmniejsz ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2

Czym jest program Healthier You?

Jest to okazja, by dowiedzieć się więcej na temat sposobów zmniejszenia ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2

Jest to okazja, by poznać ludzi i wymienić się z nimi doświadczeniami

Na czym to polega?

Otrzymasz zaproszenie do niewielkiej grupy osób, które są zagrożone cukrzycą typu 2 w ramach programu edukacyjnego Healthier You. Spotkania będą organizowane lokalnie. Sesje będą prowadzone przez moderatorów, którzy zostali przeszkoleni, aby przekazać Ci rzetelne, aktualne, poparte dowodami informacje o przyczynach i skutkach cukrzycy typu 2 oraz o możliwościach zarządzania ryzykiem zachorowania.

Co sprawia, że program Healthier You jest wyjątkowy?

Program Healthier You jest dość wyjątkowy. Jest to program grupowy, który ma na celu pomóc osobom zagrożonym cukrzycą typu 2 stać się ekspertami w zakresie tej choroby. Moderatorzy są po to, aby pomóc im zwiększyć wiedzę i zrozumienie tego, co oznacza dla nich ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Ale podczas trwania programu, od początku do końca, będziesz osobą zarządzającą i podejmującą decyzje.

Co trzeba zrobić?

To proste! Musisz się przygotować do udziału w programie Healthier You. Skorzystasz na tym, gdyż będziesz mieć pewność, że masz wszystkie potrzebne informacje. W programie będziesz jedną z osób zagrożonych cukrzycą typu 2, które będą odbywać spotkania w grupie. Program Healthier You opiera się na pracy w grupie, ale będziesz też mieć możliwość bezpośredniej rozmowy z moderatorem, jeśli zechcesz.

Co zyskam dzięki programowi Healthier You?

Sporo! Oprócz uzyskania aktualnych informacji na temat ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2, nabydziesz praktyczne umiejętności, które mogą okazać się pomocne w zarządzaniu ryzykiem zachorowania. Zostanie zapewniona możliwość omówienia i zbadania czynników związanych z ryzykiem cukrzycy typu 2, takich jak wybory żywieniowe i aktywność fizyczna.

Będziesz także mieć możliwość poznania innych osób w tej samej sytuacji i porozmawiania z nimi.

Pod koniec sesji wszyscy uczestnicy programu otrzymają materiały, które zabiorą ze sobą, aby móc do nich zaglądać w razie potrzeby.

Pierwszy raz mam styczność z takim programem!

Dla niektórych osób aktywny udział w programie edukacyjnym, takim jak Healthier You może wydawać się dziwny.

Ale jeśli słowo „edukacja” przywołuje wizję powrotu do szkoły, zastanów się jeszcze raz! Podczas spotkań w ramach programu Healthier You atmosfera jest luźna i miła.

Lokalny zespół koordynujący realizację programu jest bardzo przyjazny, a jednym z jego zadań jest zadbanie o Twoje dobre samopoczucie i zachęcenie Cię do uczestnictwa w spotkaniach.

Jeśli uznasz, że aktywny udział w tych sesjach jest dla Ciebie zbyt trudny, nikt nie będzie Cię do niego zmuszał. Ale sesje będą dla Ciebie znacznie bardziej wartościowe, jeśli zechcesz podzielić się swoimi doświadczeniami, przemyśleniami i opiniami. Jeśli chcesz zabrać ze sobą na spotkania partnera, członka rodziny lub przyjaciela, będą mile widziani.

A co jeśli zdecyduję, że to nie dla mnie?

Uważamy, że program Healthier You pomoże Ci lepiej poznać i kontrolować ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Twój lekarz również tak myśli, dlatego zwrócił Twoją uwagę na ten program.

Kiedy dowiesz się, że jesteś w grupie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2, zacznij prowadzić zdrowy styl życia. Program Healthier You Ci w tym pomoże.

Jeśli jednak zdecydujesz się nie uczęszczać na spotkania, nadal będziesz pod opieką lekarza rodzinnego i pielęgniarki.

Chcę dołączyć do programu i co dalej?

Twój lokalny zespół koordynacyjny skontaktuje się z Tobą i poda Ci daty, szczegóły i wskazówki dotyczące miejsca, w którym odbywają się spotkania. Następnie po prostu przyjdź na spotkanie i bierz w nim aktywny udział!

Skontaktuj się z nami

**Telefonicznie pod numerem
0800 321 3150 lub
0121 386 6971
(od poniedziałku do piątku
między 8:00 a 20:00)**

**Odwiądź stronę
www.stopdiabetes.co.uk
aby uzyskać więcej informacji**

© The Leicester Diabetes Centre 2016
Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, rozpowszechniana ani przekazywana w żadnej formie ani żadnymi środkami, w tym poprzez kserowanie, nagrywanie lub innymi metodami elektronicznymi lub mechanicznymi, bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.



Usługa świadczona
przez

HEALTHIER YOU

NARODOWY PROGRAM ZAPOBIEGANIA
CUKRZYCY