



1836
UZDROWISKO
BUSKO-ZDRÓJ

SPÓŁKA AKCYJNA



WYBIERZ ŻYCIE BEZ CUKRZYCY



Rzeczpospolita
Polska



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „Regionalny Program Zdrowotny w zakresie zapobiegania i wczesnego wykrywania cukrzycy typu 2” jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014 - 2020

CZY GROZI CI CUKRZYCA?

Zapraszamy do udziału w bezpłatnych badaniach profilaktycznych oraz spotkaniach informacyjnych z udziałem dietetyków, na których dowiesz się:

- jak dbać o zdrowie,
- czym jest cukrzyca, jakie niesie za sobą powikłania i jak ją leczyć,
- jakie są czynniki ryzyka zachorowania.

Kto może skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych?

Każda osoba w wieku 45-64 lat, która nie miała do tej pory stwierdzonej cukrzycy oraz mieszka na terenie województwa świętokrzyskiego.

Zaniedbana cukrzyca oraz brak odpowiedniej profilaktyki prowadzą do groźnych powikłań:

- udaru mózgu,
- zawału serca,
- amputacji kończyn,
- niewydolności nerek,
- utraty wzroku,
- neuropatii.

Co oferujemy w ramach Programu?



**porady dietetyków
konsultacje
z aktywności fizycznej**



**diagnostyka BMI,
obwód talii
pomiar cukru
badanie składu ciała**



**gimnastyka
z fizjoterapeutą**

Ocena ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2

kwestionariusz findrisc¹ (finnish diabetes risk score):

I. DANE PODSTAWOWE

1.

Nazwisko

2.

Imię

II. DANE KONTAKTOWE

3.

Numer telefonu

III. ADRES ZAMIESZKANIA

4. -

Kod pocztowy

Gmina

Powiat

IV. WPROWADŹ INFORMACJE

7.

Płeć (K/M)

8.

Wiek (pełne lata)

9.

Waga = masa ciała (kg)

10.

Obwód pasa (cm)

Czy występują u pani / pana następujące czynniki ryzyka zachorowania na cukrzycę (zaznaczyć znakiem x wszystkie, które występują)

mała aktywność fizyczna*

cukrzyca w rodzinie

podwyższony poziom glukozy we krwi stwierdzony w ostatnim badaniu

choroba sercowa – naczyńiowa

nadciśnienie tętnicze

nieprawidłowe stężenie cholesterolu / dyslipidemii

przebyta cukrzyca ciężowa

urodzone dziecko o masie ciała > 4 kg

zespół policystycznych jajników

*Dotyczy osób, które nie podejmują codziennie podczas pracy i/lub w czasie wolnym (łącznie z normalną aktywnością) wysiłku fizycznego przez przynajmniej 30 minut

Jak często je pan/pani warzywa lub owoce?

codziennie

nie codziennie

Wypełnij formularz i wyślij jako zdjęcie/skan na adres e-mail: cukrzyca@mrw.org.pl lub na numer telefonu: **506 464 759**

¹ Skala FINnish Diabetes Risk Score (FINDRISC) służąca do oceny ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2 u dorosłych w okresie 10 lat (na podstawie Lindstrom i Tuomilehto [1]; dostępna na <http://www.diabetes.fi/english>).

NIE CZEKAJ!

Zbadaj się, a my pomożemy Ci podjąć działania, które ochronią Twoje zdrowie!



Zadzwoń i dowiedz się, gdzie i w jaki sposób możesz skorzystać z oferty badań: **tel. 41 375 72 06**

Wszystkie niezbędne informacje znajdują się także na stronie internetowej. **Wykonaj test już teraz!**

www.bezcukrzycy.uzdrowiskobusko.pl

Badania, spotkania i warsztaty organizowane są w ramach projektu „Regionalny Program Zdrowotny w zakresie zapobiegania i wczesnego wykrywania cukrzycy typu 2” realizowanego przez „Uzdrowisko Busko-Zdrój” S.A.

UZDROWISKO BUSKO-ZDRÓJ S.A.

ul. Gen. F. Rzewuskiego 1, 28-100 Busko-Zdrój, tel. 41 370 38 44