

## ŚREDNIO 1 NA 10 GDAŃSZCZAN CHORUJE NA CUKRZYCĘ CO DRUGI Z NICH NIE JEST ŚWIADOMY SWOJEJ CHOROBY

Stan przedcukrzycowy to ostatni moment, by przeciwdziałać cukrzycy. Jeśli masz stan przedcukrzycowy i nie podejmiesz żadnych działań, za kilka lat możesz dołączyć do blisko trzymilionowej rzeszy osób chorych na cukrzycę w Polsce.

Jeśli zastanawiasz się, czy masz stan przedcukrzycowy weź udział w realizowanym przez gminę Gdańsk bezpłatnym projekcie profilaktycznym skierowanym do mieszkańców miasta Gdańska i gminy Stegna w wieku 35-64 lata.

### Oferujemy:

1. Oszacowanie ryzyka zachorowania przez Ciebie na cukrzycę w okresie najbliższych 10 lat za pomocą ankiety FINDRISK
2. Wykonanie badania laboratoryjnego z krwi: OGTT (tzw. Krzywa cukrowa) lub IFG (glikemia na czczo) jeśli twój wynik testu FINDRISK będzie wskazywał na ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2
3. Udział w rocznym programie wspierającym zmianę stylu życia, jeśli twój wynik OGTT/IFG będzie wskazywał na stan przedcukrzycowy

**Uzyskasz** kompleksową pomoc profesjonalistów medycznych (lekarzy, pielęgniarek, fizjoterapeutów, edukatorów zdrowia oraz dietetyków):

- ✓ 2 konsultacje lekarskie (badanie wstępne i końcowe)
- ✓ 2 konsultacje pielęgniarskie (badanie wstępne i końcowe)
- ✓ 3 konsultacje dietetyczne
- ✓ 3 konsultacje udzielane przez fizjoterapeutę
- ✓ dostęp do edukacji zdrowotnej (szkolenia, e-learning, webinaria)
- ✓ dostęp do narzędzi informatycznych wspierających zmianę stylu życia (w tym: aplikacji mobilnej pomagającej zwiększyć aktywność fizyczną)
- ✓ materiały edukacyjne - podręcznik i dzienniczek
- ✓ i wiele więcej ...

**Wejdź na stronę**, sprawdź swoje ryzyko wypełniając ankietę <https://findrisk.bezcukrzycy.gdansk.pl/>

**Więcej informacji:** <https://bezcukrzycy.gdansk.pl/>

### Jeśli masz pytania, zadzwoń:

Koordynator lokalny - Ilona Pietrzak, tel. 660 641 805

Koordynator lokalny – Kornelia Ocheł, tel. 735 984 544

Koordynator projektu – Grażyna Cieślak, tel. 666 552 775