

Słodki problem - sprawdź, czy dotyczy również ciebie

Sprawdź czy jesteś zagrożony cukrzycą typu 2. Jeżeli wstępne badania okażą się niepokojące - zupełnie za darmo weźmiesz udział w rocznym programie edukacyjnym. Dzięki niemu zmienisz swój styl życia i nie dopuścisz do rozwinięcia cukrzycy. Będą cię w tym wspierać fizjoterapeuci i dietetycy. Zapraszamy do udziału w Metropolitalnym Programie Profilaktyki Cukrzycy #WolniOdCukrzycy. Dzięki środkom unijnym wsparcie obejmie 20 tys. osób z Pomorza.

Z bezpłatnych badań skorzystać mogą osoby w wieku 18-64, aktywne zawodowo, będące w grupie podwyższonego ryzyka, czyli z nadwagą, chorobami serca i nadciśnieniem. Cukrzyca typu 2 jest jedną z tzw. chorób cywilizacyjnych, której przyczynami są m.in. otyłość, siedzący tryb życia czy zła dieta. Szacuje się, że w Polsce cukrzycą dotkniętych jest 9,5 proc. populacji, czyli ponad 3,5 miliona osób, z których co czwarta nie ma świadomości choroby. Metropolitalny Program Profilaktyki Cukrzycy realizowany jest w 6 powiatach Metropolii Gdańsk-Gdynia-Sopot.

NA CZYM POLEGA PROGRAM I JAK Z NIEGO SKORZYSTAĆ?

W metropolitalnym programie #WolniOdCukrzycy chodzi o jak najszybszą identyfikację osób ze stanem przedcukrzycowym, także chorych na cukrzycę, kiedy nie daje ona jeszcze żadnych objawów. Aby zakwalifikować się do programu - należy wypełnić ankietę FINDRISK. Jeśli wskaże ona 12 punktów lub więcej - taka osoba kierowana jest na dodatkowe badania krwi. Na podstawie wyników lekarz określi dalsze postępowanie. Część pacjentów uczestniczących w programie skorzysta z porad specjalistów. Dietetyk podpowie, jak prawidłowo komponować dietę, a fizjoterapeuta wskaże rodzaj aktywności fizycznej jest odpowiedni do stanu zdrowia pacjenta. Gdzie się zgłaszać:

- Miasto Gdańsk + Gmina Stegna [>>TUTAJ >>](#)
- Miasto Tczew + Gmina Tczew [>>TUTAJ >>](#)
- Miasto Sopot [>>TUTAJ >>](#)
- powiat gdański [>>TUTAJ >>](#)
- Gdynia oraz powiaty wejherowski i pucki (Gdynia, Wejherowo, Reda, Rumia, Puck, Kosakowo, Władysławowo, Hel, Jastarnia, Luzino, Szemud) [>>TUTAJ >>](#)
- powiat kartuski (Kartuzy, Żukowo, Somonino, Przdokowo) [>>TUTAJ>>](#)

Metropolitalny Program Profilaktyki Cukrzycy #WolniOdCukrzycy współfinansowany jest środkami europejskimi przeznaczonych na realizację projektów metropolitalnych, w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Pomorskiego. Na terenie naszej metropolii realizowanych jest 6 projektów o wartości prawie 9 mln zł, z czego 85 % pochodzi z funduszy europejskich. W ramach projektów przeprowadzonych zostanie w sumie 180 tys. ankiet. Na ich podstawie 20 tys. osób skorzysta z bezpłatnych badań profilaktycznych.