



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 findrisc<sup>1</sup> (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 sercowo – naczyniowa

nadciśnienie tętnicze

nieprawidłowe stężenie cholesterolu / dyslipidemii

przebyta cukrzyca ciężkowa

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](mailto:cukrzyca@mrw.org.pl) lub na numer telefonu: **506 464 759**

<sup>1</sup> 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](http://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