

Pomoc w zakresie cukrzycy typu 2.

Informacje i dostępna pomoc na temat życia
z cukrzycą typu 2.

2024



Pomoc na każdym kroku

Niniejsza ulotka opisuje, jak można dowiedzieć się więcej na temat cukrzycy typu 2.

Linki do wszystkich informacji zawartych w tej ulotce można znaleźć na stronie:

<http://services.nhslothian.scot/diabetes>



Fakty na temat cukrzycy typu 2 Fakty naukowe dotyczące cukrzycy typu 2, glukozy, insuliny i poziomu cukru we krwi.

Czynniki związane ze stylem życia

Uzyskaj wsparcie, aby wprowadzić realistyczne zmiany, które pomogą ci poradzić sobie z chorobą, m.in. w następujących zakresach:

- zdrowe odżywianie
- wsparcie w rodzinie
- więcej ruchu
- rzucenie palenia
- kontrola wagi
- dobry sen

Możliwości leczenia i leki

Nie krępuj się pytać

Dobrze jest wiedzieć, co dzieje się z twoim zdrowiem. Dzięki większemu zaangażowaniu będziesz w stanie podejmować lepsze decyzje dotyczące własnej opieki i leczenia.

Jeśli masz pytania, możesz zwrócić się do kogokolwiek z zespołu medycznego, który się tobą opiekuje (lekarza, pielęgniarki, farmaceuty lub dietetyka). Możesz poprosić ich o pomoc w dowolnym momencie lub w czasie regularnych wizyt kontrolnych z zespołem pielęgniarskim.

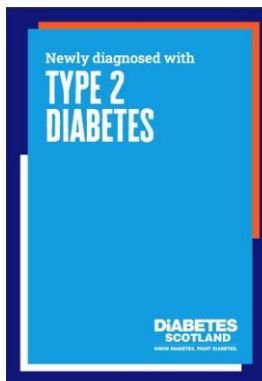
Twój przewodnik po cukrzycy typu 2

Kopię możesz otrzymać od lekarza lub pielęgniarki w swojej przychodni lub pobrać z internetu.



Osoby niedawno zdiagnozowane z cukrzycą typu 2

Kopię możesz otrzymać od lekarza lub pielęgniarki w swojej przychodni lub pobrać z internetu.



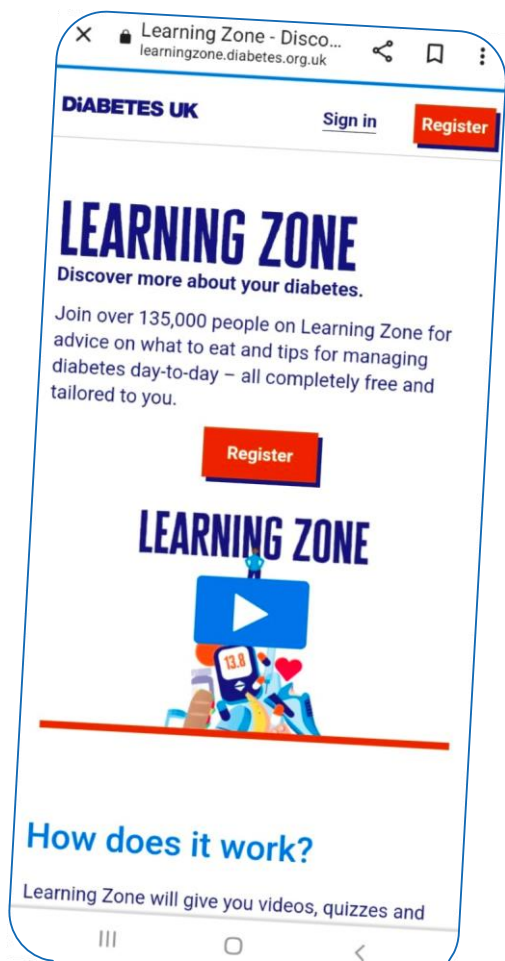
Ucz się we własnym czasie

Moja cukrzyca na mój sposób

Informacje na temat tego, czym jest cukrzyca typu 2, co może oznaczać dla twojego zdrowia i co możesz zrobić, żeby ją kontrolować.

Cukrzyca w Wielkiej Brytanii

Informacje dla osób, które zostały niedawno zdiagnozowane, w tym "Learning Zone" (Strefa nauki) gdzie można znaleźć filmiki, quizy, pomysły na posiłki oraz porady dotyczące kontroli cukrzycy.



Zdrowa waga i odżywianie

Ruszaj się z programem “Counterweight”

Darmowy roczny program poprawy stylu życia dla pacjentów NHS prowadzony przez partnerskie ośrodki rekreacyjne na terenie całego regionu Lothian. Informacje na temat odżywiania, zajęcia ruchowe w grupie i wsparcie w zakresie utraty wagi.

Program “Second Nature”

Program cyfrowy (aplikacja) udostępniony przez NHS Lothian może pomóc ci w tworzeniu długoterminowych zdrowych nawyków, które poprawią stan twojego zdrowia.

Program remisji cukrzycy typu 2

Niektórzy pacjenci w ciągu 6 lat od czasu otrzymania diagnozy cukrzycy typu 2 mogą kwalifikować się do intensywnego programu diety MRP (posiłki zastępcze) prowadzonego przez dietetyków.

Monitoruj swoje dane

Moja cukrzyca na mój sposób

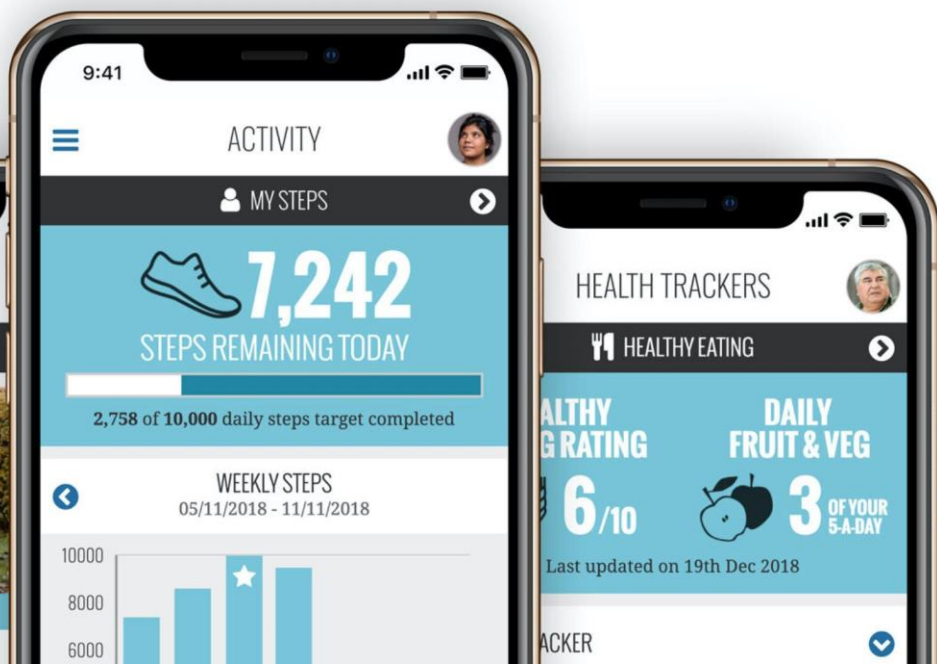
Dostęp do wyników badań, listów z poradni i planu leczenia.

Program cyfrowy “My Desmond”

Program monitorujący zdrowie, w tym poziom HbA1c, wagę, zdrowe odżywianie i ciśnienie krwi pomoże ci sprawdzać swoje postępy.

Możesz monitorować liczbę kroków i czas aktywności fizycznej oraz podłączyć swój FitBit lub GoogleFit. Możesz zaprosić przyjaciół i rodzinę, będziecie mogli wtedy współzawodniczyć ze sobą biorąc udział w różnych ciekawych wyzwaniach.

Do programu możesz zapisać się samodzielnie lub poprosić pracownika służby zdrowia o skierowanie.



Zajęcia grupowe

Program DESMOND (Edukacja i Samokontrola Cukrzycy dla Osób Nowo Zdiagnozowanych i Chorujących od Dłuższego Czasu)

Ucz się od ekspertów i innych osób chorych na cukrzycę typu 2 w ciągu pierwszych 12 miesięcy od diagnozy.

Sesje są interaktywne i nieformalne, prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów na terenie Lothian osobiście (9.00-16.00) lub przez internet (3x 2 godz. lub 2x 3 godz.)

Istnieje możliwość skorzystania z pomocy tłumacza.

Tel.: 0131 537 9169

Email: loth.desmond@nhslothian.scot.nhs.uk

Lokalne grupy wsparcia

Znajdź grupę wsparcia w swojej okolicy na stronie NHS Lothian.



Tę ulotkę można otrzymać w innym formacie lub w innym języku – zwróć się do pracownika służby zdrowia, który się tobą opiekuje.



Translations



Easy read



BSL



Audio



Large print



Braille