



## Serviciul NHS O viață mai sănătoasă:

Un stil de viață sănătos, preluăm controlul și prevenim diabetul de tip 2

### Acum este momentul să adoptăm un stil de viață sănătos și să preluăm controlul

Programul NHS de prevenire a diabetului, derulat de Living Well Taking Control (Adoptăm un stil de viață sănătos și preluăm controlul), vă oferă sprijinul de care aveți nevoie pentru a avea grijă de sănătatea dumneavoastră și a preveni instalarea diabetului. Vă veți alătura miilor de persoane din toată țara care au lucrat alături de noi pentru a-și schimba viața și pentru un viitor mai sănătos.

Diabetul de tip 2 este cauzat de incapacitatea organismului de a regla în mod corespunzător nivelul de zahăr din sânge. În prezent, în țara noastră sunt aproape 5 milioane de persoane cu risc de a dezvolta diabet de tip 2, iar reducerea acestui risc este foarte importantă.

Dacă aceste tendințe rămân neschimbate, una din trei persoane va suferi de obezitate până în 2034 și una din 10 va dezvolta diabet de tip 2.

Diabetul de tip 2 contribuie la apariția unui număr mare de probleme de sănătate, printre care se numără:

- **Boli cardiace**
- **Accident vascular cerebral**
- **Pierderea vederii**
- **Neuropatie periferică și probleme de circulație sanguină**

**HEALTHIER YOU**  
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME



## Tot ajutorul de care aveți nevoie

Diabetul de tip 2 este o afecțiune gravă, dar cu sprijinul necesar, circa trei din cinci cazuri de diabet de tip 2 pot fi prevenite sau întârziate prin menținerea unei greutate sănătoase, regim alimentar sănătos și activitate fizică. Prin participarea la acest program, vă veți îmbunătăți cunoștințele, capacitatea și încrederea că puteți alege un stil de viață mai sănătos prin:

- **Un regim alimentar mai sănătos**
- **Activitate fizică mai intensă**
- **Îmbunătățirea stării psihice și gestionarea stresului**
- **Gestionarea greutății corporale**

Nu veți fi singur(ă), veți intra într-un grup de persoane care prezintă același risc de a dezvolta diabet de tip 2. Pe durata celor 13 ședințe care se vor desfășura într-un interval de nouă luni, îndrumătorul dumneavoastră vă va oferi motivația, resursele, sfaturile și sprijinul de care aveți nevoie pentru o activitate fizică mai intensă și un regim alimentar mai sănătos. În egală măsură, veți avea acces la o aplicație gratuită: tot ce vă trebuie pentru a înclina balanța în direcția bună. Programul este gratuit, în totalitate accesibil și se adresează și persoanelor care nu vorbesc limba engleză. Pentru a vă simți în largul dumneavoastră, puteți veni însoțit(ă).

## Adoptăm un stil de viață sănătos și preluăm controlul – fără întârziere

După participarea la programul NHS de prevenire a diabetului, veți simți beneficiile unui stil de viață mai sănătos:

- **O calitate mai bună a vieții**
- **Veți alege cu ușurință un regim de viață sănătos**
- **Veți reduce riscul de a dezvolta diabet de tip 2**



### Date de contact:

info@lwtcsupport.co.uk  
www.lwtcsupport.co.uk  
@LWTCsupport

### Adresa:

Avoca Court, 27 Moseley  
Road, Birmingham, United  
Kingdom, B12 0HJ

**Pentru mai multe informații despre program, accesați site-ul nostru: [www.lwtcsupport.co.uk](http://www.lwtcsupport.co.uk)**

Apentru mai multe informații despre diabetul de tip 2, accesați site-ul NHS Choices: [www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/](http://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/)