Prowadź zdrowy styl życia
FINDRISK

GDAŃSK BEZ CUKRZYCY

GDAŃSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CUKRZYCY

GDAŃSK

PROGRAM POLITYKI ZDROWOTNEJ DOTYCZĄCY PREWENCJI CUKRZYCY TYPU 2
U OSÓB W WIEKU AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ NA TERENIE MIASTA GDAŃSKA I GMINY STEGNA

Twój Plan Postępowania Zdrowotnego
Prowadź zdrowy styl życia

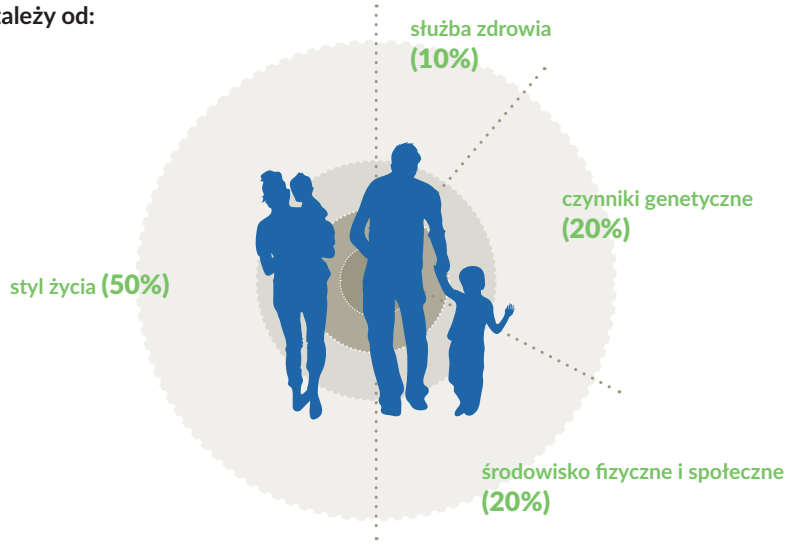
✔ W związku z **niskim ryzykiem rozwoju cukrzycy (w obecnej chwili)** nie ma wskazań do wykonania testu tolerancji glukozy.

✔ Okresowo (zgodnie z zaleceniami lekarza) wykonuj profilaktyczne badania kontrolne i prowadź zdrowy styl życia.

Zdrowy styl życia – co warto wiedzieć?

Choć nie można w żaden sposób pomniejszać znaczenia czynników: genetycznych, środowiskowych czy wpływu całego systemu opieki zdrowotnej (medycyny naprawczej), to jednak **styl życia z szacowaną na ok. 50% siłą wpływu jest dla zachowania zdrowia najbardziej istotny**.

Zdrowie zależy od:



W ciągu ostatnich 200 lat ludzie podwoili średnią długość życia.
Stało się to z powodu przełomowych zmian, nazwanych rewolucjami w zdrowiu.

- **I rewolucja zdrowotna (XIX w.) –** poprawa warunków sanitarnych i warunków pracy
- **II rewolucja zdrowotna (XX w.) –** wprowadzenie skutecznych leków i terapii, „wiek medycyny"

Kolejna rewolucja zdrowotna rozstrzygnie się na płaszczyźnie indywidualnych zachowań poszczególnych ludzi.

- **III rewolucja zdrowotna (XXI w.) –** przejęcie osobistej odpowiedzialności za zdrowie, przejawiające się prowadzeniem zdrowego stylu życia

Tak zwiększam swoje szanse na dłuższe i zdrowsze życie

Odżywiam się prawidłowo:
1. Dbam o właściwe proporcje składników żywieniowych (w tym: ograniczam spożycie soli, cukru i tłuszczu)
2. Jem 5 posiłków dziennie
3. Zaczynam dzień od śniadania
4. Codziennie piję wodę

Jestem aktywny fizycznie:
5. Dbam o aktywność fizyczną w trakcie codziennych czynności
6. Przeznaczam czas wolny na systematyczną aktywność fizyczną

Dbam o higienę osobistą:
7. Dbam o czystość ciała (w tym czystość jamy ustnej)
8. Chronię organizm przed nadmiernym działaniem promieniowania słonecznego

9. Prowadzę odpowiedzialne życie seksualne

10. Przestrzegam zasad bezpieczeństwa, które przeciwdziałają wypadkom i urazom

Jestem wolny od uzależnień:
11. Nie palę papierosów i nie jestem narażany na działanie dymu tytoniowego
12. Nie sięgam po narkotyki
13. Żyję bez uzależnień behawioralnych
14. Zachowuję rozwagę w spożywaniu alkoholu

Buduję właściwe relacje z lekarzami:
15. Przestrzegam zaleceń terapeutycznych (biorę odpowiedzialność za proces leczenia i rehabilitacji)
16. Przyjmuję wyłącznie te leki, które zapisał mi lekarz
17. Wykonuję badania profilaktyczne
18. Wykonuję zalecane szczepienia

19. Dbam o dobre relacje rodzinne i społeczne

20. Panuję nad emocjami i umiejętnie kieruję stresem

21. Dbam o czystość środowiska, w którym żyję

22. Dbam o wypoczynek i odpowiednią liczbę godzin snu

5 zasad
zdrowych zachowań żywieniowych

1. JEDZ 5 POSIŁKÓW DZIENNIE I PIJ WODĘ
2. ZAWSZE ZJADAJ ŚNIADANIE
3. DBAJ O ODPOWIEDNI SKŁAD, PROPORCJE I WIELKOŚĆ POSIŁKÓW
4. OGRANICZ SPOŻYCIE SOLI, CUKRU I ALKOHOLU
5. JEDZ KOLACJĘ NA MINIMUM 2 GODZINY PRZED SNEM

5 zasad odpowiedniej aktywności fizycznej

1 KILKA RAZY W TYGODNIU PODEJMUJ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ UKIERUNKOWANĄ NA ZDROWIE

Minimum 150 minut umiarkowanej aktywności w tygodniu

Minimum 75 minut średniej aktywności w tygodniu

Wysiłek tlenowy min. 3 razy w tygodniu,
120 minut wysiłku tlenowego w tygodniu,
pojedynczy czas wysiłku nie krótszy niż 10 minut

2 PODEJMUJ WYSIŁKI WYWOŁUJĄCE ZMĘCZENIE

Umiarkowana intensywność
np. szybki marsz,
nordic walking,
umiarkowana jazda na rowerze

Średnia intensywność
np. bieg, zajęcia sportowe,
pływanie,
szybka jazda na rowerze

3 REGULARNIE PODEJMUJ ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie i poprawiające ruchomość stawów
co najmniej 2 razy w tygodniu przez 10 minut

4 ZWIĘKSZAJ SWOJĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ W SPOSÓB STOPNIOWY

Jeśli aktualnie prowadzisz mało aktywny styl życia, zwiększaj aktywność fizyczną w sposób stopniowy, łagodnie adaptując organizm do większego wysiłku

5 OGRANICZAJ CZAS SPĘDZONY W SPOSÓB BIERNY RUCHOWO

Eliminując siedzący styl życia, tzw. lenistwo ruchowe, redukujesz ryzyko
wielu chorób przewlekłych (w tym: chorób serca, cukrzycy i nowotworów)

5 zasad
skutecznego rzucania palenia

1. MIEJ PLAN DNIA

Poznaj powody, dla których chcesz wyzwolić się z nałogu.

Oblicz, ile pieniędzy zaoszczędzisz, rzucając palenie.

Wyznacz datę rzucenia palenia.

Zdecyduj, czy w walce z nałogiem chcesz wspierać się terapią zastępczą – zapytaj lekarza lub farmaceutę o farmakologiczne metody wsparcia.

Zaplanuj działania związane z kolejnymi zasadami.

2. UZYSKAJ WSPARCIE

Poinformuj rodzinę i bliskich, że masz zamiar rzucić palenie.

Poproś o wsparcie – poinformuj bliskich, co konkretnie mogą zrobić, aby Ci pomóc.

Korzystaj ze specjalistycznego doradztwa, np. w Poradni Leczenia Uzależnienia od Tytoniu.

3. MIEJ ZAJĘCIE

Zastępuj swój nałóg palenia zdrowym zachowaniem, takim jak np. aktywność fizyczna.

Pij dużo wody, żuj gumę bez cukru.

Zajmuj ręce innymi czynnościami (trzymaj w palcach długopis, telefon, wykałaczkę).

Planuj dużą ilość aktywności, które zrealizujesz w planie dnia: np. spotkanie z przyjaciółmi, kolację, wspólne oglądanie filmów, wyjście do kina lub teatru.

4. UNIKAJ WYZWALACZY

Wyrzuć wszystkie papierosy, zapalniczki i popielniczki.

Trzymaj się z dala od ludzi, miejsc i rzeczy, które kuszą Cię do palenia.

Unikaj typowych tzw. wyzwalaczy: stresu, alkoholu, kawy.

Korzystaj z miejsc, w których palenie nie jest dozwolone.

5. NAGRADZAJ OSIĄGNIĘCIA

Nagradzaj się za małe sukcesy – każda godzina lub dzień bez papierosa to osiągnięcie, które staraj się docenić i wynagrodzić.

Sprawiaj sobie małe prezenty, np.: kup książkę, gadżet, bilet na koncert.

Pamiętaj, że nagrodą jest także wyeliminowanie ryzyka zdrowotnego dla Twoich bliskich, którym umożliwisz życie w przestrzeni wolnej od dymu tytoniowego.

5 zasad
bezpiecznej konsumpcji alkoholu

1. MAKSYMALNIE OGRANICZAJ SPOŻYCIE ALKOHOLU

- Zostań abstynentem – to najpewniejsza droga unikania wszelkich niebezpieczeństw związanych ze spożywaniem alkoholu.
- Bezwzględnie unikaj alkoholu w okresie ciąży, karmienia piersią i przyjmowania leków.
- Spożywaj alkohol odpowiedzialnie – staraj się nie przekraczać ilości alkoholu i częstości picia, które wiążą się z wysokim ryzykiem szkód (zdrowotnych, rodzinnych, zawodowych i społecznych).

2. SPOŻYWAJ ALKOHOL, UNIKAJĄC DAWEK, KTÓRE NARAŻAJĄ CIĘ NA WYSOKIE RYZYKO SZKÓD

MĘŻCZYŹNI

W przypadku **picia okazjonalnego** spożywanie jednorazowo nie więcej niż 6 porcji standardowych (60 g 100-proc. alkoholu), tzn. nie więcej niż 3 półlitrowych butelek piwa, 3 kieliszków wina o pojemności 200 ml lub 180 ml wódki.

Przy piciu codziennym:

- zachowanie co najmniej 2 dni abstynencji (najlepiej dzień po dniu) w tygodniu
- nieprzekraczanie 4 porcji standardowych (tzn. 40 g 100-proc. alkoholu) dziennie; 4 porcje alkoholu to: 2 półlitrowe piwa, 2 kieliszki wina o pojemności 200 ml lub 120 ml wódki.

W ciągu tygodnia wypijanie nie więcej niż 280 g 100-proc. alkoholu, co jest równoważne z około 13 półlitrowymi butelkami piwa, nieco ponad 3 butelkami wina (o pojemności 0,75 l) lub 0,8 l wódki.

KOBIETY

Podczas picia okazjonalnego spożywanie jednorazowo nie więcej niż 4 porcji standardowych (40 g 100-proc. alkoholu), tzn. nie więcej niż 2 półlitrowych butelek piwa, 2 kieliszków wina o pojemności 200 ml lub 120 ml wódki.

Przy piciu codziennym:

- zachowanie co najmniej 2 dni abstynencji (najlepiej dzień po dniu) w tygodniu
- nieprzekraczanie 2 porcji standardowych (tzn. 20 g 100-proc. alkoholu) dziennie; 2 porcje alkoholu to: 2 półlitrowe piwa, 1 kieliszek wina o pojemności 200 ml lub 60 ml wódki.

W ciągu tygodnia wypijanie nie więcej niż 140 g 100-proc. alkoholu, co jest równoważne z około 7 półlitrowymi butelkami piwa, niecałymi 2 butelkami wina (o pojemności 0,75 l) lub 420 ml wódki.

3. IDENTYFIKUJ NIEBEZPIECZNE SYTUACJE I SYGNAŁY

- Zwiększa się ilość i częstość spożywania alkoholu.
- Zwiększa się tolerancja alkoholu, musisz pić więcej niż poprzednio.
- Często dochodzi do stanów upojenia alkoholowego.
- Zmienia się rola alkoholu, staje się on coraz ważniejszy.
- Dochodzi do picia alkoholu w sytuacjach zdecydowanie wymagających trzeźwości.
- Używanie alkoholu staje się sposobem usunięcia kaca (klinowanie).
- Pojawiają się trudności z przypomnieniem, co działo się poprzedniego dnia po spożyciu.

4. ANALIZUJ I OCENIAJ SWÓJ WZORZEC PICIA

- Kontroluj ilość, częstość i efekty spożywania alkoholu.
- Słuchaj opinii osób trzecich na temat swojego picia, zwłaszcza gdy wyrażają zaniepokojenie i troskę.
- Nie bagatelizuj własnych negatywnych doświadczeń (choćby jednostkowych) związanych z nadużywaniem alkoholu i wynikających z tego konsekwencji.
- Nigdy nie prowadź samochodu po wypiciu nawet małej dawki alkoholu.
- Siadając za kierownicę samochodu, miej pewność, że jesteś trzeźwy.

5. KORZYSTAJ Z POMOCY

- Nie zwlekaj z zasięgnięciem porady u specjalisty, jeśli picie alkoholu zaczyna pociągać za sobą poważne negatywne konsekwencje.

Fundusze Europejskie
Program Regionalny

Rzeczpospolita Polska

URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia

GDAŃSKI OŚRODEK PROMOCJI ZDROWIA
80-397 GDAŃSK, UL. KOŁOBRZESKA 61

BIURO PROJEKTU
80-409 GDAŃSK, UL. WRZESZCZAŃSKA 29
TEL. 666 552 775, BEZCUKRZYCY@OPZ.GDANSK.PL