

# PROGRAM CARE4DIABETES

**Bezpłatny roczny program zahamowania rozwoju cukrzycy typu 2 pod opieką specjalistów**



**Czy chciałbyś mieć większy wpływ na przebieg swojej choroby?**

Weź udział w Programie prowadzonym przez specjalistów z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego współpracujących z Twoim lekarzem rodzinnym POZ

komponowanie  
posiłków

ćwiczenia na  
świeżym  
powietrzu

dobre nawyki  
związane  
ze snem

techniki  
relaksacji

ograniczenie  
przyjmowanych  
leków



Care4Diabetes to program lifestylowy, bazujący na praktyce wypracowanej przez holenderską organizację Voeding Leefst, przeznaczony dla ludzi chorujących na cukrzycę typu 2.

Ponad 1 500 osób uczestniczyło już w holenderskiej wersji programu i odniosło ogromny sukces.

A czy Ty jesteś gotowy na zmianę swoich nawyków, które mogą zahamować rozwój cukrzycy?

Wyobraź sobie, że poprzez odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczną, dobrą jakość snu oraz techniki relaksacji, będziesz mógł ograniczyć przyjmowane leki, poprawić wyniki badań krwi oraz zmniejszyć masę ciała, co w konsekwencji zapewni Ci lepszą jakość życia pomimo choroby.

Pomoże Ci w tym udział w programie Care4Diabetes. W jego trakcie będziesz pod opieką specjalistów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego (diabetologa, dietetyka, pielęgniarki i psychologa).



**DR JOANNA OSTROWSKA**

ADIUNKT WARSZAWSKIEGO  
UNIwersytetu Medycznego  
DIETETYK KLINICZNY CARE4DIABETES



**92% osób w pełni lub częściowo odwróciło proces choroby**



**Średnia utrata masy ciała o 8,2 kg**



**30% osób odstawiło całkowicie leki przeciwcukrzycowe**

# CO GWARANTUJE PROGRAM CARE4DIABETES?

## 6-miesięczny etap I

etap zorientowany na **intensywną zmianę nawyków**, w tym:

- 2 dni bezpłatnego pobytu w hotelu poza Warszawą (z transportem i noclegiem) z udziałem zespołu specjalistów – spotkanie warsztatowe uwzględniające m.in. konsultacje specjalistyczne i pomiary medyczne, zajęcia ruchowe, wyżywienie zgodne z zaleceniami dla cukrzyków;
- 2 x całonocne spotkania stacjonarne na terenie Warszawy – spotkania warsztatowe uwzględniające m.in. konsultacje specjalistyczne i pomiary medyczne;
- 2 x spotkania on-line – spotkania warsztatowe z zespołem Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

## 6-miesięczny etap II

etap zorientowany na **opiekę wspierającą i wzmacniającą zmiany**, które udało się wdrożyć w fazie intensywnej.

Będą to spotkania z sesjami pytań i odpowiedzi, sesje treningowe i inspirujące warsztaty internetowe na temat czterech filarów programu (żywienie, ćwiczenia, relaks i sen).

## Z nami możesz osiągnąć:

- poprawę wyników zdrowotnych przy zastosowaniu niższych dawek leków
- redukcję masy ciała i obwodu talii
- poprawę jakości życia



## W ramach programu otrzymasz również:

- podręcznik uczestnika, m.in. z przykładami ćwiczeń
- książkę z przepisami dla cukrzyków
- dostęp do platformy internetowej
- wsparcie zespołu profesjonalistów medycznych







## SPRAWDŹ CZY KWALIFIKUJESZ SIĘ DO PROGRAMU **CARE4DIABETES**

cukrzyca  
typu 2  
trwająca  
1-10 lat

wiek  
20-70 lat

BMI (kg/m<sup>2</sup>)  
w przedziale  
25 - 40

brak  
innych  
istotnych  
chorób

gotowość  
na zmianę  
nawyków



**Pamiętaj, że ostatecznej kwalifikacji dokonuje lekarz rodzinny w oparciu o szczegółowe kryteria kwalifikacji.**

**Limit miejsc w programie jest ograniczony.**



**care4diabetes@wum.edu.pl**

Materiał współfinansowany przez Unię Europejską. Poglądy i wyrażone opinie są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Zdrowia i Cyfryzacji (HaDEA). Ani Unia Europejska, ani organ przyznający nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WARSZAWSKI  
UNIWERSYTET  
MEDYCZNY

NFZ  
Narodowy Fundusz Zdrowia

**C4D** CARE4  
DIABETES  
Joint Action