



High risk groups include people who are overweight, people from South Asian, African-Caribbean or Black African descent and men aged over 40. You may also be at risk if you have a family history of diabetes or have ever had high blood pressure.

Around 200,000 people are diagnosed with Type 2 diabetes every year – you don't need to be one of them.

Make small changes to your lifestyle now and start your journey to a Healthier You with the Healthier You: NHS Diabetes Prevention Programme.

#### Did you Know?

The average person diagnosed with diabetes in their 50s is likely to die **six years earlier** than someone without diabetes.

Do grup wysokiego ryzyka należą osoby z nadwagą, osoby o pochodzeniu południowo-azjatyckim, afrokaraibskim i afrykańskim (rasa czarna) oraz mężczyźni powyżej 40 roku życia. Czynniki ryzyka obejmują również występowanie cukrzycy w rodzinie oraz jakiegokolwiek epizod wysokiego ciśnienia tętniczego u pacjenta.

Co roku u około 200 000 osób rozpoznaje się cukrzycę typu 2 – nie musisz być jedną z nich.

Wprowadź drobne zmiany do swojego życia i zadbaj o zdrowie z programem zapobiegania cukrzycy Healthier You.

#### Czy wiesz, że...

Statystycznie osoba z cukrzycą zdiagnozowaną w wieku 50–59 lat umrze **sześć lat wcześniej** niż osoby niecierpiące na tę chorobę.

**NHS**

## HEALTHIER YOU

NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

Find out more about the  
NHS Diabetes Prevention Programme at  
[www.england.nhs.uk/ndpp](http://www.england.nhs.uk/ndpp)

Follow the NHS Diabetes Programme on twitter  
[@NHSDiabetesProg](https://twitter.com/NHSDiabetesProg) [#PreventingType2](https://twitter.com/PreventingType2)

The Healthier You: NHS Diabetes Prevention Programme is a joint initiative from NHS England, Public Health England and Diabetes UK.

## HEALTHIER YOU

PROGRAM NHS ZAPOBIEGANIA CUKRZYCY

Więcej informacji na temat programu zapobiegania cukrzycy  
w ramach NHS znajduje się na stronie  
[www.england.nhs.uk/ndpp](http://www.england.nhs.uk/ndpp)

Obserwuj program na Twitterze  
[@NHSDiabetesProg](https://twitter.com/NHSDiabetesProg) [#PreventingType2](https://twitter.com/PreventingType2)

Program NHS zapobiegania cukrzycy Healthier You to wspólna inicjatywa NHS England, Public Health England i Diabetes UK.

**NHS**

Start your journey to a  
**Healthier You**  
with the

## HEALTHIER YOU

NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

Rozpocznij swoją podróż  
ku osiągnięciu

**zdrowszego siebie**  
dzięki programowi

## HEALTHIER YOU

PROGRAM NHS ZAPOBIEGANIA CUKRZYCY

[#PreventingType2](https://twitter.com/PreventingType2)

## More than 200,000 people are diagnosed with Type 2 diabetes every year – and that means the risk of serious health complications and early death.

Modern life can make it hard to be healthy but for many people Type 2 diabetes can be prevented by making small lifestyle changes.

Diabetes is a leading cause of vision loss and blindness in people of working age. It is also responsible for most cases of kidney failure and lower limb amputation (other than accidents), and people with diabetes are up to five times more likely to develop heart disease or have a stroke than those without diabetes.

However, Type 2 diabetes can be prevented by:

- managing your weight,
- eating healthily and
- being more active.

## Co roku u około 200 000 osób rozpoznaje się cukrzycę typu 2 – oznacza to ryzyko wystąpienia poważnych powikłań i wczesnego zgonu.

Współczesny styl życia może utrudniać dbanie o zdrowie, ale w wielu przypadkach można się ustrzec przed cukrzycą typu 2 poprzez drobne zmiany swoich nawyków.

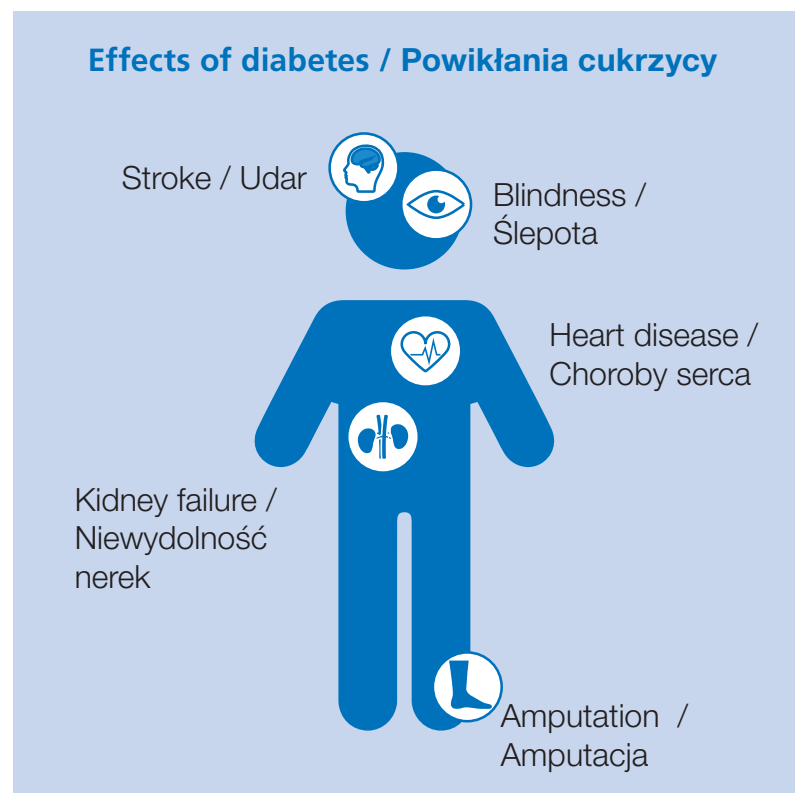
Cukrzyca to główna przyczyna wad wzroku i ślepoty u osób w wieku produkcyjnym. Powoduje także większość przypadków niewydolności nerek i amputacji kończyn (niezwiązanych z wypadkami), a chorzy na cukrzycę są do pięciu razy bardziej narażeni na choroby serca i udar niż osoby bez tego schorzenia.

Cukrzyca typu 2 można jednak zapobiec poprzez:

- dbanie o prawidłową masę ciała,
- zdrowe odżywianie, i
- zwiększenie aktywności fizycznej.

Making small changes to your lifestyle now can make a big impact on your future health – and having experts to help you make the right choices along the way can make it even easier.

Drobne zmiany stylu życia mogą mieć duży wpływ na zdrowie w przyszłości, a wsparcie ekspertów ułatwi podjęcie właściwych decyzji.



## The Healthier You: NHS Diabetes Prevention Programme is a free programme for those who are at risk of developing Type 2 diabetes.

You can get help to make positive changes to your diet, weight and physical activity to significantly reduce your risk of developing Type 2 diabetes.

You can find out if you are at risk of developing Type 2 diabetes by:

- Answering a few simple questions on the 'Know Your Risk' tool at [www.diabetes.org.uk/risk](http://www.diabetes.org.uk/risk)
- Taking up the offer of a free NHS Health Check to assess your risk of Type 2 diabetes, cardiovascular disease and other conditions such as high blood pressure (available for those aged 40-74)
- Asking your GP or Practice Nurse to check if you are at risk

If you are at risk and would like to attend the NHS Diabetes Prevention Programme please ask your GP or Practice Nurse to refer you.

## Program zapobiegania cukrzycy Healthier You to darmowy program dla osób, które są w grupie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2.

Uczestnicy programu otrzymają pomoc w dbaniu o zdrową dietę, prawidłową masę ciała i aktywność fizyczną, co znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2, a nawet je całkowicie eliminuje.

Aby dowiedzieć się, czy jesteś w grupie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2:

- odpowiedz na kilka prostych pytań na stronie [www.diabetes.org.uk/risk](http://www.diabetes.org.uk/risk)
- skorzystaj z darmowych badań kontrolnych w ramach NHS (program NHS Health Check), które ocenią ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia i innych schorzeń, takich jak wysokie ciśnienie tętnicze (dostępne dla osób w wieku od 40 do 74 lat),
- skonsultuj się ze swoim lekarzem lub pielęgniarką.

Jeżeli jesteś w grupie ryzyka i chcesz wziąć udział w programie zapobiegania cukrzycy, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub pielęgniarką, aby uzyskać skierowanie.

