

ZAJĘCIA RUCHOWE

DLA OSÓB ZAGROŻONYCH CUKRZYCĄ I CHORYCH NA CUKRZYCĘ*.

Systematyczna aktywność fizyczna powoduje obniżenie stężenia glukozy we krwi, wpływa korzystnie na przemianę lipidów, zwiększa wydolność układu krążenia. Regularne ćwiczenia powodują wzrost tolerancji wysiłku fizycznego, obniżenie masy ciała i normalizację ciśnienia tętniczego krwi.

Zachęcamy do udziału w zajęciach ruchowych prowadzonych w następujących ośrodkach:

REALIZATOR	MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ	RODZAJ ZAJĘĆ
Ośrodek Promocji Zdrowia i Rehabilitacji Ruchowej „Saluber” H.M. Kowalski tel. 691 033 885	Ośrodek Promocji Zdrowia i Rehabilitacji Ruchowej ul. Bacciarellego 4b	ćwiczenia na sali
	Basen AWF ul. Paderewskiego	zajęcia na basenie
	Tereny zielone parku Szczytnickiego i Stadionu Olimpijskiego	zajęcia w terenie
Specjalistyczna Przychodnia Rehabilitacyjna „RESURS” Tel. 71 341 80 89	Specjalistyczna Przychodnia Rehabilitacyjna „RESURS” ul. Wita Stwosza nr 16	ćwiczenia na sali
Małgorzata Kuśnierz tel. 733 801 357	Sala przy ul. Pawła Jasienicy	ćwiczenia na sali
	Tereny w okolicy sali	zajęcia w terenie
„Waldor” Akademia Zdrowia dr Waldemar Michalczak tel. 600 385 331	Akademia Sztuk Walki ul. Powstańców Śląskich 159	ćwiczenia na sali
	Szkoła Podstawowa nr 118 ul. Bulwar Ikara 19	ćwiczenia na sali

* - edukacja, porady oraz zajęcia ruchowe są bezpłatne.

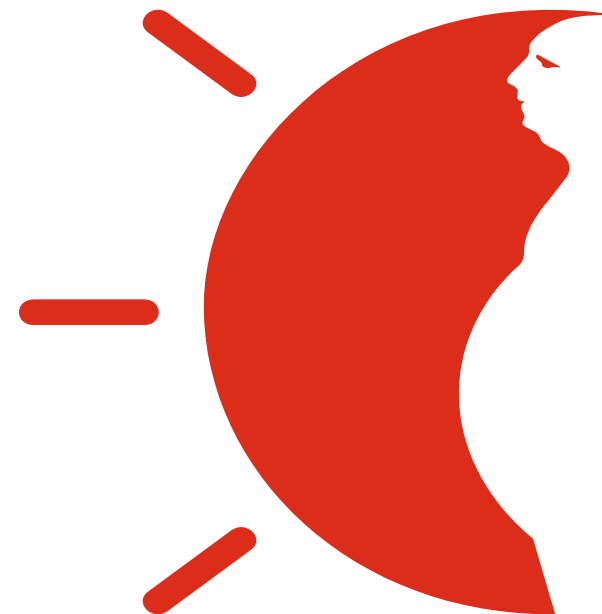
Program finansowany przez Miasto Wrocław

Wrocław miasto spotkań

Realizator programu
Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ



PROGRAM PROFILAKTYKI CUKRZYCY



CUKRZYCA

Cukrzyca to grupa chorób matabolicznych charakteryzująca się hiperglikemią (podwyższony poziom cukru we krwi). Nie leczona przechodzi w stan przewlekły i doprowadza do zaburzenia czynności oraz niewydolności różnych narządów m. in. serca i naczyń krwionośnych, nerek, oczu, nerwów.

Szczegółowe informacje o Programie pod nr tel. 71 335 29 69,
od pn do pt w godz. 8.00-15.00 lub na stronie internetowej: www.spzoz.wroc.pl

Celem leczenia cukrzycy jest wyrównywanie poziomu cukru, ciśnienia tętniczego krwi, poziomu cholesterolu (całkowitego, HDL, LDL) i masy ciała. Aby osiągnąć cele leczenia ważna jest systematyczna kontrola następujących parametrów:

BADANY PARAMETR	WARTOŚCI DOCELOWE	
GLIKEMIA W SAMOKONTROLI (BADANIE POZIOMU CUKRU WE KRWI)		
Na czczo i przed posiłkami	80- 110 mg/dl	(4,4 – 6,1 mmol/l)
2 godziny po rozpoczęciu posiłku	< 140 mg/dl	(7,8 mmol/l)
GLIKEMIA U KOBIET CIĘŻARNYCH		
Na czczo i przed posiłkami	70- 90 mg/dl	(3,3- 5,0 mmol/l)
1 godzinę po rozpoczęciu posiłku	< 120 mg/dl	(< 6,7 mmol/l)
Między godziną 2.00 a 4.00	> 60 mg/dl	(> 3,3 mmol/l)
HEMOGLOBINA GLIKOWANA HBA1C (WARTOŚĆ HBA1C ODZWIERCIEDLA ŚREDNIE STĘŻENIE GLUKOZY WE KRWI, W OKRESIE OKOŁO 3 MIESIĘCY POPRZEDZAJĄCYCH BADANIE)		
Kryterium ogólne	≤ 7 %	(≤ 53 mmol/mol)
Cukrzyca typu 1		
Krótkotrwała cukrzyca typu 2	≤ 6,5 %	(≤ 48 mmol/mol)
Cukrzyca u dzieci i młodzieży		
Chorzy w zaawansowanym wieku i/lub cukrzycą z powikłaniami o charakterze makroangiopatii (przebyty zawał serca i/lub udar mózgu) i/lub licznymi chorobami towarzyszącymi	≤ 8,0 %	(≤ 64 mmol/mol)
Kobiety planujące ciążę i będące w ciąży	≤ 6,0 %	(≤ 42 mmol/mol)
Chorzy > 65 roku życia, u których przewiduje się przeżycie dłuższe niż 10 lat	≤ 7 %	(≤ 53 mmol/mol)
GOSPODARKA LIPIDOWA (BADANIE KRWI)		
Cholesterol całkowity	< 175 mg/dl	(< 4,5 mmol/l)
Cholesterol frakcji HDL mężczyźni	> 40 mg/dl	(> 1,0 mmol/l)
Cholesterol frakcji HDL kobiety	> 50 mg/dl	(> 1,3 mmol/l)
Cholesterol frakcji LDL	< 70 mg/dl	(< 1,9 mmol/l)
Cholesterol frakcji LDL u osób < 40 r.ż. bez innych czynników ryzyka sercowo-naczyniowego	< 100 mg/dl	(< 2,6 mmol/l)
Cholesterol „nie HDL”	< 130 mg/dl	(< 3,4 mmol/l)
Trójglicerydy	< 150 mg/dl	(< 1,7 mmol/l)
Ciśnienie tętnicze krwi	< 140/90 mmHg	
BMI* Wskaźnik masy ciała	18,5-25 kg/m ²	

Wartości w tabelach opracowano na podstawie Zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego 2016

$$BMI = \frac{\text{waga w kilogramach}}{(\text{wzrost w metrach})^2}$$

BMI < 18,5 kg/m² (niedowaga)

BMI < 18,5 – 24,9 kg/m² (prawidłowa masa ciała)

BMI = 25 – 29,9 kg/m² (nadwaga)

BMI ≥ 30 kg/m² (otyłość)

Program Profilaktyki cukrzycy adresowany jest do osób z cukrzycą i z innymi zaburzeniami metabolicznymi. Celem programu jest przeciwdziałanie powikłaniom cukrzycy oraz poprawa jakości życia chorych.

W ramach programu specjalnie przygotowane pielęgniarki prowadzą indywidualną edukację w Punktach Edukacyjnych w niżej wymienionych placówkach medycznych. W punktach można zbadać ciśnienie tętnicze krwi, skontrolować masę ciała, nauczyć się obsługi glukometru czy podawania insuliny wstrzykiwaczem typu Pen. Do Punktu Edukacyjnego nie obowiązuje rejestracja*.

🏠 PUNKT EDUKACYJNY	📞 TELEFON:	📅 DNI I GODZINY PRZYJĘĆ:
NZO „Psie Pole”, ul. Boya Żeleńskiego 22	71/ 325 30 81	Środa 13.00-15.00
NZO Przychodnia Nowy Dwór, ul. Nowodworska 91A	71/ 357 96 11	Wtorek 15.30-17.30
Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ Przychodnia „Grabiszyn”, ul. Stalowa 50	71/ 362 11 21	Wtorek 18.00-20.00
Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ Przychodnia „Stabłowice”, ul. Stabłowicka 125	71/ 354 31 69	Środa 8.20-10.20
Praktyka Lekarza Rodzinnego, ul. Tarnogórska 1	71/ 342 17 25	Wtorek 14.00-16.00
Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ Przychodnia „Stare Miasto”, pl. Dominikański 6	71/ 369 90 22	Czwartek 15.00-17.00
NZO „Przychodnia Gaj”, ul. Krynicka 51	71/ 373 19 62	Wtorek 12.00-14.00
EMC „Przychodnia przy ul. Łowieckiej”, ul. Łowiecka 24	71/ 711 74 00	Wtorek 14.30-16.30
Praktyka Lekarza Rodzinnego, ul. Gepperta 13	71/ 341 80 10	Środa 13.00-15.00
NZO „Psie Pole”, ul. Brucknera 47/49	71/ 325 33 35	Poniedziałek 13.30-15.30
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny ul. H. Kamieńskiego 73a	71/ 327 04 13	Poniedziałek 15.00-17.00 Piątek 15.00-17.00
NZO Zawidawie Centrum Medyczne Wejherowska – Aktywne Centrum Zdrowia, ul. Wejherowska 28 bud. 4	71/344 91 44	Czwartek 15.00 – 17.00
Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ Przychodnia „Kozanów”, ul. Dokerska 9	71/373 84 13	Piątek 15.00-17.00
🏠 PORADY Z ZAKRESU ŻYWIENIA*	📞 TELEFON:	📅 DNI I GODZINY PRZYJĘĆ:
Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ Przychodnia „Kozanów”, ul. Dokerska 9	71/373 84 13	Piątek 17.00-19.00