

هل تعاني من مرض السكري وانت بعيد عن وطنك  
نحارب مرض السكري!



نتعاون مع بعضنا البعض

## PROGRAMMA c4di<sup>+</sup>

شارك في البرنامج لمدة الدورة 6 اشهر  
للبالغين من سن 35 الى 70 سنه

القادمون من دول شمال افريقيا حاملي  
مرض السكري من النوع الثاني



البرنامج مجاني المطلوب الرغبه و التعاون لكي تكون افضل بالامكان متابعه  
البرنامج عن طريق الموقع الالكتروني جكاردي

 <https://jacardi.iss.it/>

 c4d-italia@iss.it

 +39 320 8622987 (Ahmad Al Husban)

البرنامج برعايه المعهد العالى للصحة بتمويل من برنامج العمل الاوروبى جكاردي



العنایه بمرض السكري اي العنايه به و لا تتجاهله بل تعلم كيفيه السيطره عليه ثبت ان مرض السكري من النوع 2 و نوعيه الحياة يمكن تحسينها عن طريق تغيير بعض العادات تدريجيا و تعزيز ايجابيات و سلبيات خطر حدوث مضاعفات مرض السكري

## لمكافحة السكر نعمل بعضنا البعض سويا

- سنقوم باجراء دوره لمدة 6 اشهر مع بعض الاجتماعات الشخصيه و عبر ▷ الانترنت بمساعده وسيط ثقافي
- ستتمكن من قراءه العديد من المواد لمعرفه المزيد عن مرض السكري و ▷ مضاعفاته
- يمكن التحدث الى اشخاص مصابين بمرض السكري و فريق من الخبراء ▷ المتاحيين دائم اوسيط ثقافي اخصائي تغذيه مدرّب رياضي ومعالج نفسي اخصائي مرض القدم
- بالامكان عمل النشطات البسيطه لكي تتمكن من السيطره عاي السكري ▷

### نركز عاي انواع الرفاهيه

التغذيه الاطعمه التقليديه هناك ترتكيبات معينه اكثـر مناسبه لمرضى السكري

الحركه اي نوع من انواع الحركه يساعد على محاربه السكري

الراحه الليله يحارب السكر عن طريق النوم الجيد

التوتر نحارب السكري بكيفيه اداره الطغط النفسي والاضطراب

NUTRIZIONE

MOVIMENTO

RIPOSO

STRESS

## HAI IL DIABETE MA SEI LONTANO DAL TUO PAESE?



## AFFRONTIAMOLO INSIEME

**PARTECIPA AL PROGRAMMA **c4di<sup>+</sup>****

**(è un percorso di 6 mesi,  
per adulti dai 35 ai 70 anni  
provenienti dal Nord Africa,  
con diabete di tipo 2)**



**Il programma è **gratis**, chiediamo solo il tuo **impegno**  
e la tua voglia di stare meglio!**

<https://jacardi.iss.it/>

c4d-italia@iss.it

+39 320 8622987 (Ahmad Al Husban)

E' un programma realizzato dall'Istituto Superiore di Sanità, con i fondi dell'Azione Europea JACARDI



«c4d» sta per «care for diabetes», cioè «prenditi cura del diabete, non ignorarlo ma piuttosto impara a controllarlo»

E' dimostrato che si può migliorare il diabete tipo 2 e la qualità di vita cambiando pian piano alcune abitudini e rafforzando le proprie difese contro il rischio delle complicanze del diabete

## **AFFRONTA IL DIABETE CON NOI!**

- faremo insieme un percorso di 6 mesi, con alcuni incontri di persona e online, sempre con l'aiuto di un mediatore culturale
- potrai leggere molti materiali per saperne di più sul diabete e sulle sue complicanze
- potrai parlare con altre persone con diabete e con un Team di esperti sempre a disposizione (mediatore culturale, nutrizionista, istruttore di ginnastica, psicoterapeuta, diabetologo, podologo,...)
- potrai svolgere semplici attività per imparare a controllare meglio il diabete

### **PUNTIAMO SUI PILASTRI DEL BENESSERE**

#### **NUTRIZIONE**

alimenti tradizionali, ma abbinamenti più adatti per il diabete

#### **MOVIMENTO**

contro il diabete qualsiasi movimento conta

#### **RIPOSO NOTTURNO**

il diabete si combatte anche dormendo bene

#### **STRESS**

contrastiamo il diabete imparando a gestire ansia e preoccupazioni

