





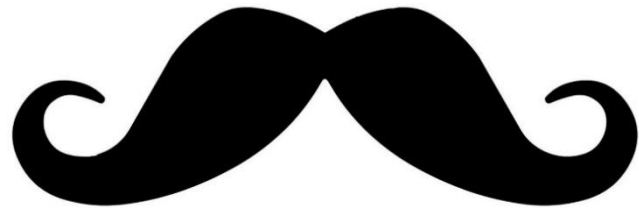
Mesec osveščanja



Movember – mesec zdravja moških

Zakaj zdravje moških?

-  $\frac{3}{4}$ samomorov naredijo moški.
-  Vsako leto je 1,4 milijonov moških diagnosticiranih z rakom na prostati.



Vsakdo se lahko sooča s slabim duševnim ali fizičnim zdravjem. Pomembno je, da smo **proaktivni** glede duševnega zdravja, se **zavedamo tveganj in simptomov**, smo v **kontaktu** z družino in prijatelji ter ne zanemarjamo **fizične aktivnosti**.

Dan sladkorne bolezni – 14. november



1 od 2 ljudi z diabetesom (212 milijonov) je **nediagnosticiranih**.



Diabetes je vodilni razlog za **bolezni srca, kapi, slepote, odpovedi ledvic in amputacije spodnjih okončin**.

Kako lahko zmanjšamo možnost nastanka sladkorne bolezni?

- telesna dejavnost
- zdrava prehrana
- odpoved tobaku
- pravočasno diagnosticiranje



80% primerov diabetesa tipa 2 je možno preprečiti z zdravim življenjskim slogom.



Manj kot **1 od 2 ljudi** z diabetesom ima dostop do izobraževalnih programov glede diabetesa.

