

## کس طرح شامل ہوں

اگر آپ کو یہ بتایا گیا ہے کہ آپ کو ذیابیطس ٹائپ 2 ہونے کا خطرہ ہے اور ہماری سروس کے لیے آپ کو ریفر نہیں کیا گیا ہے:

اپنے جی پی، نرس یا این ایچ ایس صحت جانچ پیشہ ور سے کہیں کہ وہ آپ کو مقامی Healthier You کو ریفر کرے۔



اب وقت آگیا ہے کہ آپ اپنی  
صحت کے اختیارات اپنے  
ہاتھ میں لیں

ہم سے آج ہی رابطہ کریں:

[www.preventing-diabetes.co.uk](http://www.preventing-diabetes.co.uk)  
[info@preventing-diabetes.co.uk](mailto:info@preventing-diabetes.co.uk)

## اکثر پوچھے گئے سوالات

س۔ کیا یہ پروگرام میرے لیے مناسب ہے؟

ج۔ اگر آپ اس سلسلے میں فکرمند ہیں کہ آپ کو ذیابیطس 2 ہونے کا خطرہ ہوسکتا ہے اور صحت مند طرز زندگی کے لیے تبدیلی کرنا چاہتے ہیں تو یہ پروگرام آپ کے لیے مناسب ہے۔

س۔ کیا میں شمولیت کا اہل ہوں؟

- ج۔ آپ Healthier You پروگرام میں شامل ہوسکتے ہیں اگر آپ:
- ✓ 18 سال یا اس سے زیادہ عمر کے/کی ہیں
  - ✓ گزشتہ 12 مہینوں میں HbA1c 42-47 mmol/mol کے درمیان ہے یا خالی پیٹ پلازما گلوکوز 5.5-6.9 mmols/l کے درمیان ہے
  - ✓ حاملہ نہیں ہیں
  - ✓ ہلکی/متعدل جسمانی سرگرمی میں شریک ہونے کا/کی اہل ہیں

س۔ کیا شمولیت کے لیے ادائیگی کرنی ہوگی؟

ج۔ نہیں۔ یہ پروگرام اہل افراد کے لیے بالکل مفت ہے۔

س۔ مجھے ذیابیطس ٹائپ 2 ہے، کیا میں پروگرام میں شامل ہوسکتا ہوں؟

ج۔ یہ پروگرام ان لوگوں کے لیے ہے جنہیں ذیابیطس ٹائپ 2 کے شکار ہونے کا خطرہ ہے۔ اگر آپ ذیابیطس ٹائپ 2 میں مبتلا ہیں اور اپنی کیفیت کے لیے کچھ اعانت چاہتے ہیں، تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

س۔ یہ پروگرام کون پیش کرتا ہے؟

ج۔ آپ کی مقامی Healthier You سروس، آئی سی ایس ہیلتھ اور ویل بیننگ کے ذریعہ فراہم کی جاتی ہے۔ ویب سائٹ پر آپ ہمارے اور ہمارے کاموں کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کرسکتے ہیں۔



این ایچ ایس ذیابیطس  
بچاؤ پروگرام

## Healthier You: این ایچ ایس ذیابیطس بچاؤ پروگرام

آپ نے ایک اہم پہلا قدم اٹھایا ہے اور یہ پتہ لگایا ہے کہ آپ کو ذیابیطس ٹائپ 2 کا خطرہ ہے۔

این ایچ ایس ذیابیطس بچاؤ پروگرام، آپ کو اپنی خوراک، وزن اور آپ جتنی مقدار میں ورزش کرتے/کرتی ہیں ان میں تبدیلی کرنے کے لیے آپ کی معاونت کر کے، آپ کو اپنی صحت پر قابو رکھنے میں معاون ہو گا۔

اس طرح کی کارروائی اب بہت اہم ہو گئی ہے کیونکہ یہ آپ میں ذیابیطس ٹائپ 2 کے بڑھنے کے خطرہ کو کم ہی نہیں، بلکہ روک بھی سکتا ہے۔

## یہ کس طرح کا کام کرتا ہے؟

ایک گروپ سیٹنگ میں، آپ ایک تربیت یافتہ صحت کوچ کے ساتھ کام کر کے ان مہارتوں کو سیکھیں گے/گی جن کی آپ کو پائیدار طرز زندگی تبدیلیاں کرنے کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارا نو ماہی پروگرام آپ کی مندرجہ ذیل میں مدد کرے گا:

- تغذیہ اور صحت سے متعلق جانکاری میں
- آپ کی طرز زندگی میں جسمانی سرگرمی کا اضافہ کرنے میں
- سرگرم رہنے میں
- ایسے مسائل کو حل کرنے میں جو صحت مند تبدیلی لانے میں رکاوٹ بن سکتے ہیں
- زندگی میں تبدیلی کی اہلیتیں اور طویل مدتی کامیابی کی معلومات حاصل کرنے میں

ہم سے آج ہی رابطہ کریں:

[www.preventing-diabetes.co.uk](http://www.preventing-diabetes.co.uk)  
[info@preventing-diabetes.co.uk](mailto:info@preventing-diabetes.co.uk)

## پروگرام سے متعلق ذمہ داری

پروگرام میں جگہیں محدود ہیں لہذا ہماری درخواست ہے کہ آپ اسی وقت شامل ہوں جب حاضری کے لیے عہد بستہ ہوں:

- ایک ون ٹو ون ابتدائی تشخیص
- گروپ نشستیں جن میں آپ کی طرز زندگی کی تبدیلیوں کو برقرار رکھنے میں معاون صحت بخش طرز زندگی کے متعلق مشورے، جسمانی سرگرمی اور حکمت عملیاں شامل ہیں۔
- تین، چھ اور نو مہینوں میں تین روبرو انفرادی ترقیاتی جائزہ والے سیشن

نشستیں مختلف مقامات پر، دن کے دوران، شام کے اوقات اور ویکیٹڈ کے بشمول، ان اوقات میں منعقد کی جاتی ہیں جو آپ کے لیے مناسب ہوں۔ لہذا یہ یقینی ہے کہ آپ کو ایسا گروپ مل جائے جو آپ کے لیے سہولت بخش ہو۔



**HEALTHIER YOU**  
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

خدمت فراہم کردہ بذریعہ  
Independent  
Clinical Services

## شرکاء کیا کہتے ہیں . . .

”میں گروپ سیشنس پسند کرتا ہوں۔ میرے کوچ نے مجھے اچھے مشورے دیے ہیں، اور مجھے ٹریک پر اور مثبت رہنے کا مشورہ دیا ہے!“

”میں بہت پُرجوش ہوں، میں نے تین ماہی ترقیاتی جائزے کے اپنے تمام اسکورز میں بہتری دیکھی ہے!“



## خصوصیات

- انتہائی ماہر صحت اور بہبود کے کوچ جنہیں آپ کی رہنمائی اور حوصلہ افزائی کرنے کی تربیت دی گئی ہے
- ون ٹو ون اور گروپ نشستوں کا امتزاج
- حالیہ ترین تحقیقی شہادت استعمال کرنے والے ایک قومی پروگرام تک رسائی
- صحت بخش تبدیلیاں کرنے کی راہ میں آنے والے مسائل کو حل کرنا
- یہ سیکھنا کہ کس طرح سے صحت بخش کھانا اور جسمانی سرگرمی آپ کے ٹائپ 2 ذیابیطس خطرہ کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے
- مفت حاضری