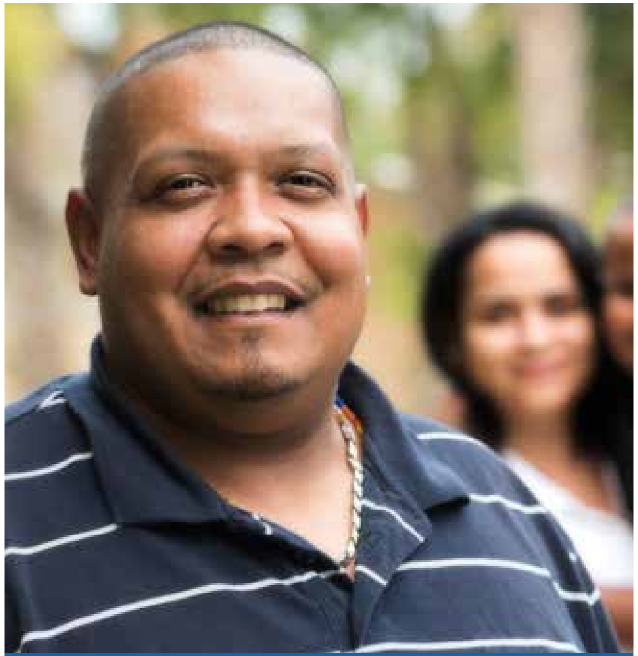
NHS



NHS ذیابیطس روک تھام پروگرام

HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

سروس مہیا کرنے والے
Independent Clinical Services

اکثر پوچھے جانے والے سوالات

س۔ کیا یہ پروگرام میرے لیے صحیح ہے؟

ج۔ اگر آپ فکر مند ہیں کہ آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا خطرہ ہے اور طرز زندگی میں صحت مند تبدیلیاں کرنا چاہتے تو یہ پروگرام آپ کے لئے صحیح ہے۔

س۔ کیا میں شامل ہونے کا اہل ہوں؟

ج۔ آپ **Healthier You** پروگرام میں شامل ہو سکتے ہیں اگر آپ:

- ✓ 18 سال یا اس سے زائد عمر کے ہیں
- ✓ HbA1c 42 – 47 mmol / mol (6.0-6.4 %) کے درمیان ہو یا گزشتہ 12 ماہ کے دوران نہار منہ پلازما گلوکوز 5.5-6.9 mmols / l کے درمیان ہو
- ✓ حاملہ نہیں ہیں
- ✓ ہلکی/درمیانی جسمانی سرگرمی میں حصہ لینے کے قابل ہیں

س۔ کیا مجھے شامل ہونے کے لئے ادائیگی کرنا پڑے گی؟

ج۔ نہیں - یہ پروگرام اہل افراد کے لئے بالکل مفت ہے۔

س۔ مجھے ٹائپ 2 ذیابیطس ہے، کیا میں پروگرام میں شامل ہو سکتا / سکتی ہوں؟

ج۔ یہ پروگرام ان لوگوں کے لئے ہے جو ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کے خطرہ سے دوچار ہیں۔ اگر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے اور آپ اپنی حالت کے بارے میں کچھ مدد چاہتے ہیں، تو براہ مہربانی اپنے GP سے بات کریں۔

س۔ یہ پروگرام کون منعقد کرتا ہے؟

ج۔ ICS Health & Wellbeing آپ کی مقامی Healthier You سروس منعقد کرتی ہے۔ آپ ویب سائٹ پر ہمارے بارے میں اور ہمارے کام کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں۔

کیسے شامل ہونا ہے

اگر آپ کو یہ بتایا گیا ہے کہ آپ کو ذیابیطس ٹائپ 2 ہونے کا خطرہ ہے اور پہلے سے ہی ہماری خدمت کا حوالہ نہیں دیا گیا ہے:

اپنے GP، نرس یا NHS صحت کا معائنہ کرنے والے ماہر سے کہیں کہ وہ آپ کو آپ کے مقامی Healthier You پروگرام کے لئے ریفر کریں۔

اب آپ کی صحت کا چارج لینے کا وقت ہے

آج ہی ہم سے رابطہ کریں:

www.preventing-diabetes.co.uk
info@preventing-diabetes.co.uk

شرکت کرنے والے کیا کہتے ہیں.........

”مجھے گروپ سیشنز پسند ہیں۔ میرے کوچ نے مجھے اعلیٰ مشورہ دیا ہے، اور مثبت اور مستقل رہنے میں میری مدد کی!“

”اپنے 3 ماہ کے پیشرفت جائزہ سیشن پر، میں پرجوش ہوں۔ میں نے اپنے تمام سکورز میں بہتری دیکھی ہے!“

خصوصیات

- آپ کی رہنمائی اور حوصلہ افزائی کے لئے انتہائی ماہر اور صحتمند کوچز
- انفرادی اور گروپ سیشنز کا امتزاج
- تازہ ترین تحقیقی مواد پر مبنی قومی پروگرام تک رسائی
- صحتمندانہ تبدیلیوں کی راہ میں درپیش مسائل کو حل کریں
- سیکھیں کہ کیسے صحتمند کھانا اور جسمانی سرگرمی آپ کے ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں
- مفت شمولیت

پروگرام کا عزم

پروگرام میں جگہیں محدود ہیں اس لئے ہم آپ سے صرف اسی صورت میں شمولیت کے لئے کہتے ہیں اگر آپ شامل ہونے کے لئے پر عزم ہیں:

- ایک ابتدائی انفرادی جانچ
- گروپ سیشنز، جن، میں صحتمندانہ طرز زندگی کے لئے مشورہ، جسمانی سرگرمی اور اپنے طرز زندگی میں تبدیلیوں کو برقرار رکھنے کے لئے حکمت عملیاں شامل ہیں
- تین انفرادی پیشرفت جائزہ سیشنز، تیسرے، چھٹے اور نوے مہینے میں

آپ کے موزوں وقت کی مناسبت سے، بشمول دن کے دوران، شام میں اور ہفتے کے اختتام پر، مختلف جگہوں پر سیشنز منعقد ہوتے ہیں۔ اس لئے یقیناً آپ اپنی آسانی کے لحاظ سے گروپ حاصل کر سکتے ہیں۔

HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

سروس مہیا کرنے والے
Independent Clinical Services

Healthier You: NHS ذیابیطس روک تھام پروگرام

آپ نے ایک اہم قدم اٹھایا ہے اور یہ معلوم ہو گیا ہے کہ آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس کے انتہائی خطرہ کا سامنا ہے

NHS ذیابیطس روک تھام پروگرام آپ کی خوراک، وزن، اور ورزش کی مقدار کے بارے میں معاونت فراہم کر کے، آپ کو آپ کی صحت کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دے گا۔

اب اس قسم کی کاروائی کرنا بہت اھم ہے، جیسے کہ یہ ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا خطرہ کم کر سکتی ہے، یا یہاں تک کہ اسے ختم کر سکتی ہے۔

یہ کیسے کام کرتا ہے؟

گروپ سیٹنگ میں، اپنے طرز زندگی میں دائمی تبدیلیاں لانے کے لئے ضروری مہارتوں کو سیکھنے کے لئے تربیت یافتہ ہیلتھ کوچ کے ساتھ مل کر کام کریں گے۔ ہمارا نو ماہی پروگرام آپ کی مدد کرے گا:

- غذائیت اور صحت کے بارے میں سیکھنے میں
- اپنے طرز زندگی میں جسمانی سرگرمی شامل کریں
- متحرک رہیں
- صحتمندانہ تبدیلیوں کی راہ میں درپیش مسائل کو حل کریں
- طویل المدتی کامیابی کے لئے زندگی میں تبدیلی لانے والا علم اور مہارتیں حاصل کریں

آج ہی ہم سے رابطہ کریں:

www.preventing-diabetes.co.uk
info@preventing-diabetes.co.uk