எப்படி சேர்வது

நீங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படும் ஆபத்து இருப்பதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டு, ஏற்கனவே எங்கள் சேவைக்குப் பரிந்துரைக்கப்படாமல் இருந்தால்:

உங்கள் பொது மருத்துவர் (GP), செவிலியர் அல்லது NHS உடல்நலப் பரிசோதனை நிபுணர் உங்களுடைய உள்ளூர் Healthier You யு திட்டத்துக்கு உங்களைப் பரிந்துரைப்பார்.

இதுவே உங்கள் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்துவதற்குரிய சரியான நேரமாகும்

இன்றே எங்களைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்:

www.preventing-diabetes.co.uk

info@preventing-diabetes.co.uk

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

கே. இந்தத் திட்டம் எனக்கு ஏற்புடையதாக இருக்குமா?

ப. உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படக்கூடும் என நீங்கள் கவலைப்பட்டால் மற்றும் வாழ்க்கைமுறையில் ஆரோக்கியமான மாற்றங்கள் செய்ய விரும்பினால், இந்தத் திட்டம் உங்களுக்கு ஏற்புடையதாக இருக்கும்.

கே. இதில் சேர்வதற்கான தகுதி எனக்கு இருக்கிறதா?

ப. நீங்கள் பின்வரும் நிபந்தனைகளைப் பூர்த்தி செய்பவராக இருந்தால், Healthier You திட்டத்தில் நீங்கள் சேர முடியும்:

- ✓ 18 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவராக இருக்க வேண்டும்
- ✓ கடந்த 12 மாதங்களில் HbA1c அளவு 42-47 mmol/mol (6.0-6.4%) -க்கு இடைப்பட்டதாக அல்லது பட்டினிநிலை பிளாஸ்மா குளுக்கோஸ் அளவு 5.5-6.9 mmols/l -க்கு இடைப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்
- ✓ கர்ப்பிணியாக இருக்கக் கூடாது
- ✓ இலேசான/மிதமான உடல்ரீதியான செயல்பாடுகளில் ஈடுபட இயலுபவராக இருக்க வேண்டும்

கே. சேர்வதற்கு நான் பணம் செலுத்த வேண்டுமா?

ப. இல்லை - இந்தத் திட்டம் தகுதிவாய்ந்த தனிநபர்களுக்கு முற்றிலும் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது.

கே. நான் வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறேன், நான் இந்தத் திட்டத்தில் சேர முடியுமா?

ப. இந்தத் திட்டம் வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படக்கூடிய ஆபத்துள்ள நபர்களுக்கானது ஆகும். நீங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்து, உங்கள் நிலைமையைச் சமாளிக்க உங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்பட்டால், தயவுசெய்து உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் (GP) பேசுங்கள்.

NHS

கே. இந்தத் திட்டம் யாரால் வழங்கப்படுகிறது?

ப. உங்கள் உள்ளூர் Healthier You சேவை ICS உடல்நல மற்றும் நலவாழ்வு அமைப்பால் வழங்கப்படுகிறது. நாங்கள் யார் என்பதைப் பற்றியும், நாங்கள் என்ன செய்கிறோம் என்பதைப் பற்றியும் கூடுதலான தகவல்களை வலைத்தளத்தில் நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

NHS நீரிழிவுநோய்த் தடுப்புத் திட்டம்

HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

சேவையை வழங்குபவர்
ICS Independent Clinical Services

Healthier You: NHS நீரிழிவுநோய்த் தடுப்புத் திட்டம்

நீங்கள் ஒரு முக்கியமான முதலாவது அடி எடுத்து வைத்துள்ளீர்கள் மற்றும் உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

NHS நீரிழிவுநோய்த் தடுப்புத் திட்டம் உங்கள் உடல்நலத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உங்களுக்கு உதவும்,
உங்கள் உணவு, உடல் எடை மற்றும் நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சியின் அளவு ஆகியவற்றில் மாற்றங்களை மேற்கொள்ள உங்களுக்கு ஆதரவாக இருக்கும்.

இப்போது இந்த வகையான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் மூலம் உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தைக் குறைக்க முடியும், அல்லது ஏற்படுவதை நிறுத்தக்கூட முடியும் என்பதால் இது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

இது எப்படி வேலை செய்கிறது?

ஒரு குழு அமைப்பில், நீண்ட காலம் நீடித்திருக்கும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களை மேற்கொள்ள உங்களுக்குத் தேவையான திறன்களைக் கற்பதற்கு ஒரு பயிற்சிபெற்ற உடல்நலப் பயிற்சியாளருடன் இணைந்து நீங்கள் செயல்படுவீர்கள். எங்களுடைய ஒன்பது மாத திட்டம் உங்களுக்குப் பின்வருவனவற்றில் உதவும்:

- ஊட்டச்சத்து மற்றும் ஆரோக்கியம் பற்றி அறிந்துகொள்வதற்கு
- உங்கள் வாழ்க்கைமுறையில் உடல்ரீதியான செயல்பாட்டைச் சேர்ப்பதற்கு
- செயலூக்கம் கொண்டவராக நீடித்திருப்பதற்கு
- ஆரோக்கியமான மாற்றங்களை மேற்கொள்ளும்போது குறுக்கிடும் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு
- நீண்டகால வெற்றிக்காக வாழ்க்கையை மாற்றும் திறன்களையும் அறிவையும் பெறுவதற்கு

இன்றே எங்களைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்:

www.preventing-diabetes.co.uk

info@preventing-diabetes.co.uk

திட்டத்துக்கான கடமைப்பொறுப்பு

இந்தத் திட்டத்தில் சேர்வதற்கான இடங்கள் குறைவாகவே இருக்கின்றன, எனவே உறுதியாகக் கலந்துகொள்ளும் எண்ணம் இருந்தால் மட்டுமே இதில் சேருமாறு உங்களைக் கேட்டுக்கொள்கிறோம்:

- ஒருவருக்கு ஒருவர் முறையில் நடத்தப்படும் தொடக்கநிலை மதிப்பீடு
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைக்கான ஆலோசனை, உடல்ரீதியான செயல்பாடு மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களைப் பராமரிக்க உதவுவதற்கான உத்திகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய குழு அமர்வுகள்
- மூன்று, ஆறு மற்றும் ஒன்பதாவது மாதங்களில் ஒருவருக்கு ஒருவர் என்ற முறையிலான மூன்று வளர்ச்சி நிலை மீளாய்வு அமர்வுகள்

பல்வேறு இடங்களில் காலை, மாலை மற்றும் வார இறுதி நாட்கள் உட்பட உங்களுக்குப் பொருந்தக்கூடிய நேரங்களில் அமர்வுகள் நடத்தப்படுகின்றன. எனவே நீங்கள் நிச்சயமாக உங்களுக்கு வசதியான ஒரு குழுவைக் கண்டறிய முடியும்.

HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

சேவையை வழங்குபவர்
ICS Independent Clinical Services

பங்கேற்பாளர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்…

“குழு அமர்வுகள் எனக்குப் பிடித்திருக்கின்றன. என் பயிற்சியாளர் எனக்கு சிறப்பான ஆலோசனை கொடுத்திருக்கிறார், மற்றும் சரியான வழியில் செயல்படுவதற்கும் நேர்மறையாக இருப்பதற்கும் எனக்கு உதவியுள்ளார்!”

“எனக்கு உற்சாகமாக இருக்கிறது, எனது 3 மாத வளர்ச்சி நிலை மீளாய்வு அமர்வில் என்னுடைய எல்லா மதிப்புகளிலும் மேம்பாடு ஏற்பட்டுள்ளதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்!”

சிறப்பம்சங்கள்

- மிகவும் திறமையான உடல்நல மற்றும் நலவாழ்வுப் பயிற்சியாளர்கள் உங்களுக்கு வழிகாட்டி ஊக்குவிப்பதற்கான பயிற்சி பெற்றுள்ளனர்
- ஒருவருக்கு ஒருவர் மற்றும் குழு அமர்வுகளின் கலவை
- சமீபத்திய ஆராய்ச்சிச் சான்றுகளைப் பயன்படுத்துகின்ற ஒரு தேசியத் திட்டத்துக்கான அணுகல்
- ஆரோக்கியமான மாற்றங்களை உருவாக்கும் விதத்தில் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கிறது
- ஆரோக்கியமான உணவும் உடல்ரீதியான செயல்பாடும் உங்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவுநோய் ஏற்படும் ஆபத்தை எப்படி குறைக்க உதவும் என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்
- இலவச வருகைப்பதிவு