

Nasıl Katılabilirim

Tip 2 diyabet geliştirme riskiniz olduğu söylendiyse ve halihazırda verdiğimiz hizmete yönlendirilmediyseniz:

Doktorunuzdan, hemşirenizden veya NHS Health Check uzmanlarından sizi yerel Healthier You programına sevk etmelerini isteyin.



**Sağlığınızla
ilgilenmenin
zamanı geldi**

Bizimle hemen iletişim kurun:

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

Sık sorulan sorular

S. Bu program benim için uygun mu?

Y. Tip 2 diyabet geliştirme riskiniz olduğunu düşünüyor ve yaşam tarzınızda sağlıklı değişiklikler yapmak istiyorsanız bu program sizin için uygundur.

S. Katılmak için uygun şartlara sahip miyim?

Y. Eğer şu koşulları sağlıyorsanız Healthier You programına katılabilirsiniz:

- ✓ 18 yaşını doldurduysanız
- ✓ HbA1c, 42-47 mmol/mol (%6,0-6,4) arasındaysa veya son 12 ay içinde Açlık Plazma Glukozu 5,5-6,9 mmol/l arasındaysa)
- ✓ Hamile değilseniz
- ✓ Hafif/orta fiziksel aktivitelere katılabiliyorsunuz

S. Katılmak için ücret ödemem gerekiyor mu?

Y. Hayır – Bu program, uygun şartlara sahip kişiler için tamamen ücretsizdir.

S. Tip 2 diyabet hastasıyım, programa katılabilir miyim?

Y. Bu program Tip 2 diyabet geliştirme riski olan kişiler için hazırlanmıştır. Tip 2 diyabetiniz varsa ve durumunuzla ilgili destek almak istiyorsanız lütfen doktorunuzla görüşün.

S. Bu programı kim düzenliyor?

Y. Yerel Healthier You hizmetiniz, ICS Health & Wellbeing tarafından sunuluyor. Web sitesinde kim olduğumuz ve ne yaptığımız hakkında ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz.



**NHS Diyabet
Önleme
Programı**

Healthier You: NHS Diyabet Önleme Programı

Önemli bir ilk adım attınız ve yüksek oranda Tip 2 diyabet geliştirme riski taşıdığınızı öğrendiniz.

NHS Diyabet Önleme Programı diyetinizde, kilonuzda ve egzersiz miktarınızda değişiklikler yapmanızı destekleyerek sağlığınıza kontrol etmenize yardımcı olacak.

Böyle bir önlemi şimdi almak, Tip 2 diyabet geliştirme riskinizi düşürebileceği ve hatta önleyebileceği için çok önemlidir.

Nasıl çalışır?

Yaşam tarzınızda devamlılığı olan değişiklikler yapmanız için gereken becerileri öğrenmek amacıyla, bir grup ortamında, eğitilmiş bir sağlık koçuyla çalışacaksınız. Dokuz aylık programımız size şu konularda yardımcı olacak:

- **Beslenme ve sağlık konusunu öğrenme**
- **Yaşam tarzınıza fiziksel aktivite ekleme**
- **Motivasyonu kaybetmeme**
- **Sağlıklı değişiklikler konusunda karşılaşılabilecek sorunları çözme**
- **Uzun vadeli başarı için hayat değiştiren beceriler ve bilgiler edinme**

Bizimle hemen iletişim kurun:

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

Programa bağlılık

Program için yerler sınırlı olduğundan yalnızca düzenli katılım sözü verebilecekseniz katılmanızı istiyoruz:

- **Birebir ön değerlendirme**
- **Yaşam tarzı değişikliklerinizi sürdürebilmenize yardımcı olacak sağlıklı yaşam tarzı tavsiyeleri, fiziksel aktiviteler ve stratejiler içeren grup oturumları**
- **Üç adet birebir süreç değerlendirmesi, bu oturumlar üç, altı ve dokuzuncu aylarda gerçekleşir**

Oturumlar çeşitli yerlerde gün içinde, akşamları veya hafta sonları size uyacak zamanlarda gerçekleşir. Böylece size uygun bir grubu kesinlikle bulabilirsiniz.



HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

Hizmet sağlayıcı
ICS Independent
Clinical Services

Katılımcılar ne diyor...

“Grup oturumlarını çok seviyorum. Koçum bana harika önerilerde bulundu ve işlerin yolunda gitmesi ve pozitif kalmam için yardımcı oldu!”

“Heyecanlanıyorum, 3 aylık süreç değerlendirmemde tüm skorlarımda gelişme görüldü!”



Özellikler

- **Size rehberlik edecek ve sizi cesaretlendirecek yüksek becerilere sahip sağlıklı yaşam koçları**
- **Hem birebir oturumlar hem de grup oturumları**
- **En yeni araştırma sonuçlarını kullanan ulusal programa erişim**
- **Sağlıklı değişiklikler konusunda karşılaşılabilecek sorunları çözme**
- **Sağlıklı yemek yeme ve fiziksel aktivite yapmanın Tip 2 diyabet riskinizi nasıl düşüreceğini öğrenme**
- **Ücretsiz katılım**