

કેવી રીતે જોડાવું

જો તમને કહેવામાં આવ્યું હોય કે તમને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ વિકસાવવાનું જોખમ છે અને અમારી સેવાને પહેલાથી જ ઉલ્લેખિત કરવામાં આવી નથી:

તમારા Healthier You કાર્યક્રમમાં તમને સંદર્ભ આપવા માટે તમારા GP, નર્સ અથવા NHS આરોગ્ય તપાસ વ્યાવસાયિકને પૂછો.



હવે તમારા સ્વાસ્થ્યનો
હવાલો લેવાનો સમય છે

આજે અમારો સંપર્ક કરો:

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

વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

- પ્ર. શું આ કાર્યક્રમ મારા માટે યોગ્ય છે??
- જ. જો તમને ચિંતા હોય કે તમને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ વિકસાવવાનું જોખમ રહેલું છે અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલીના ફેરફારો કરવા માગો છો, તો આ કાર્યક્રમ તમારા માટે યોગ્ય છે.
- પ્ર. શું હું જોડાવા માટે લાયક છું?
- જ. તમે સ્વસ્થ તમે કાર્યક્રમમાં જોડાઈ શકો છો જો તમે:
- ✓ 18 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના હોવ
 - ✓ છેલ્લા 12 મહિનામાં HbA1c એ 42-47 mmol/mol (6.0-6.4%) ની વચ્ચે અથવા ફાસ્ટિંગ પ્લાઝમા ગ્લુકોઝ 5.5-6.9 mmols/l ની વચ્ચે હોય
 - ✓ ગર્ભવતી ન હોવ
 - ✓ હળવી/સામાન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવા માટે સક્ષમ હોવ
- પ્ર. શું જોડાવા માટે મારે ચુકવણી કરવી પડશે?
- જ. ના - આ કાર્યક્રમ પાત્ર વ્યક્તિઓ માટે સંપૂર્ણપણે મફત છે.
- પ્ર. મને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ છે, શું હું કાર્યક્રમમાં જોડાઈ શકું છું?
- જ. આ કાર્યક્રમ એવા લોકો માટે છે જે પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ વિકસાવવાના જોખમમાં છે. જો તમને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ છે અને તમને તમારી સ્થિતિ પર કેટલાક સમર્થન જોઈએ છે, તો કૃપા કરીને તમારા GP સાથે વાત કરો.
- પ્ર. આ કાર્યક્રમ કોણ પ્રદાન કરે છે?
- જ. તમારી સ્થાનિક Healthier You સેવા ICS હેલ્થ એન્ડ વેલબીંગ (સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી) દ્વારા વિતરિત કરવામાં આવે છે.



NHS ડાયાબિટીસને
રોકવા માટેનો
કાર્યક્રમ

આ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવેલ સેવા

HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

ICS Independent
Clinical Services

Healthier You: NHS ડાયાબિટીસને રોકવા માટેનો કાર્યક્રમ

તમે એક મહત્વપૂર્ણ પ્રથમ પગલું લીધું છે અને જાણવા મળ્યું કે તમને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ વધારે છે.

NHS ડાયાબિટીસને રોકવા માટેનો કાર્યક્રમ તમને તમારા સ્વાસ્થ્ય ઉપર અંકુશ રાખવા, તમને તમારા આહાર, વજન અને તમે જે કસરત કરો છો તેમાં ફેરફાર કરવા માટે તમને ટેકો આપવામાં સહાય કરશે.

આ પ્રકારનું પગલું લેવું હવે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે તમારા પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસને વિકસાવવાનાં જોખમને ઘટાડી શકે છે અથવા રોકી શકે છે.

તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે?

સમૂહ સેટિંગમાં, તમે કાયમી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવા માટે જરૂરી કુશળતા શીખવાં પ્રશિક્ષિત આરોગ્ય કોચ સાથે કામ કરશો. અમારો નવ મહિનાનો કાર્યક્રમ તમને મદદ કરશે:

- પોષણ અને આરોગ્ય વિશે જાણો
- તમારી જીવનશૈલીમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઉમેરો
- પ્રેરિત રહો
- સ્વાસ્થ્યપ્રદ ફેરફારોના માર્ગમાં આવી શકે તેવી સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવો
- લાંબા ગાળાની સફળતા માટે જીવન બદલતી કુશળતા અને જ્ઞાન મેળવો

આજે અમારો સંપર્ક કરો:

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

કાર્યક્રમ પ્રતિબદ્ધતા

કાર્યક્રમમાં જગ્યાઓ મર્યાદિત છે તેથી અમે તમને ફક્ત જો તમે હાજરી આપવા માટે પ્રતિબદ્ધ થઈ શકો છો તો જ જોડાવવા માટે કહીએ છીએ:

- રૂબરૂ પ્રારંભિક મૂલ્યાંકન
- સમૂહ સત્રો કે જેમાં સ્વસ્થ જીવનશૈલી સલાહ, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને વ્યૂહરચનાઓ શામેલ છે જે તમને તમારી જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન જાળવવામાં મદદ કરે છે
- ત્રણ, છ અને નવ મહિનામાં ત્રણ રૂબરૂ પ્રગતિ સમીક્ષા સત્ર

દિવસ, સાંજ અને સપ્તાહના અંત સહિત, તમારા માટે અનુકૂળ હોય તેવાં સમયે વિવિધ સ્થાનો પર સત્રો રાખવામાં આવે છે. તેથી તમે તમારા માટે અનુકૂળ સમૂહ શોધશો તે નિશ્ચિત છે.



HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

આ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવેલ સેવા

ICS Independent
Clinical Services

સહભાગીઓ શું કહે છે...

"મને સમૂહ સત્રો પસંદ છે. મારા કોચે મને ઘણી સલાહ આપી છે, અને મને ટ્રેક પર રહેવામાં અને હકારાત્મક રહેવામાં મદદ કરી છે!"

"હું રોમાંચિત છું, મારા 3 મહિનાની પ્રગતિ સમીક્ષા સત્રમાં મેં મારા બધા સ્કોરમાં સુધારો જોયો છે!"



વિશેષતા

- તમને માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહન આપવા માટે પ્રશિક્ષિત કરેલ કુશળ સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટેનાં કોચ
- રૂબરૂ અને સમૂહ સત્રોનું મિશ્રણ
- નવીનતમ સંશોધન પુરાવાનો ઉપયોગ કરતાં રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમનો એક્સેસ
- સ્વાસ્થ્યપ્રદ ફેરફારો કરવાના માર્ગમાં આવતી સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવો
- જાણો કેવી રીતે સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસના તમારા જોખમને ઘટાડી શકે છે
- નિ:શુલ્ક હાજરી