

نحوه پیوستن به برنامه

اگر به شما گفته شده است که در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع 2 هستید و قبلاً به خدمات ما ارجاع داده نشده اید:

از پزشک عمومی، پرستار یا متخصص بررسی سلامت NHS بخواهید شما را به برنامه محلی Healthier You ارجاع دهد.



اکنون وقت آن است که وضعیت سلامت خویش را تحت کنترل بگیرید

همین امروز با ما تماس بگیرید:

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

پرسش‌های متداول

پرسش: آیا این برنامه برای من مناسب است؟

پاسخ: اگر نگران هستید که ممکن است در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع 2 باشید و مایلید تغییراتی سالم را در سبک زندگی خویش انجام دهید، این برنامه برایتان مناسب است.

پرسش: آیا واجد شرایط پیوستن به برنامه هستیم؟

پاسخ: اگر واجد شرایط زیر باشید، می‌توانید به برنامه Healthier You بپیوندید:

- ✓ سن‌تان 18 سال و بیشتر باشد
- ✓ HbA1c بین 42-47 mmol/mol (6.0-6.4%) یا قند خون پلاسما ناشتا 5.5-6.9 mmols/L طی 12 ماه گذشته باشد
- ✓ باردار نباشید
- ✓ بتوانید در فعالیت‌های بدنی سبک/متوسط شرکت کنید

پرسش: آیا برای پیوستن به برنامه باید پولی پرداخت کنم؟

پاسخ: خیر - این برنامه برای افراد واجد شرایط کاملاً رایگان

پرسش: من دیابت نوع 2 دارم، آیا می‌توانم به این برنامه محلق شوم؟

پاسخ: این برنامه برای افرادی است که در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع 2 هستند. اگر مبتلا به دیابت نوع 2 هستید و در خصوص وضعیت خویش به حمایت نیاز دارید، لطفاً با پزشک عمومی‌تان صحبت کنید.

پرسش: این برنامه توسط چه کسی ارائه می‌شود؟

پاسخ: خدمات محلی Healthier You توسط ICS Health & Wellbeing (سازمان سلامت و تندرستی ICS) به شما ارائه می‌گردد. اطلاعات بیشتر درباره ما و کاری که انجام می‌دهیم، در وبسایت ما موجود است.



برنامه پیشگیری از دیابت
NHS

Healthier You: برنامه پیشگیری از دیابت NHS

شما اولین گام مهم را برداشته‌اید و متوجه شده‌اید که در معرض خطر بالای ابتلا به دیابت نوع 2 هستید.

برنامه پیشگیری از دیابت NHS به شما کمک می‌کند تا کنترل سلامت خویش را در دست بگیرید، و پشتیبانی لازم را برای ایجاد تغییر در رژیم غذایی، وزن و میزان فعالیت بدنی که انجام می‌دهید، در اختیاران قرار خواهد داد.

بسیار مهم است که چنین اقدامی را همین حالا انجام دهید زیرا این اقدام می‌تواند خطر ابتلا به شما به دیابت نوع 2 را کاهش دهد یا حتی آن را متوقف سازد.

چگونه کار می‌کند؟

در یک محیط گروهی، با یک مربی آموزش‌دیده سلامت کار خواهید کرد تا مهارت‌های لازم را برای اعمال تغییرات ماندگار در سبک زندگی خویش فرا بگیرید. برنامه ۹ ماهه ما در خصوص موارد زیر به شما کمک خواهد کرد:

- آموختن درباره تغذیه و سلامت
- افزودن فعالیت بدنی به سبک زندگی خویش
- حفظ انگیزه
- حل مشکلاتی که ممکن است سر راه تغییرات سالم قرار گیرند
- کسب دانش و مهارت‌های متحول‌کننده برای موفقیت بلندمدت

همین امروز با ما تماس بگیرید:

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

تعهد به برنامه

تعداد افراد شرکت‌کننده در این برنامه محدود است، بنابراین تقاضا می‌کنیم تنها در صورتی به این برنامه بپیوندید که بتوانید به حضورتان متعهد باشید:

- یک ارزیابی خصوصی اولیه
- جلسات گروهی که شامل مشاوره سبک زندگی سالم، فعالیت بدنی و راهبردهای هستند که به شما کمک می‌کنند تا تغییرات سبک زندگی خویش را حفظ کنید.
- سه جلسه خصوصی مرور پیشرفت به فاصله سه، شش و نه ماه

جلسات در مکان‌های مختلف و با زمان‌هایی که برای شما مناسب باشد، از جمله در طول روز، شب و تعطیلات آخر هفته، برگزار می‌شوند. بنابراین خیالتان راحت است که می‌توانید گروهی مناسب برای خودتان پیدا کنید.



HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

خدمات ارائه شده توسط
Independent
Clinical Services

آنچه که شرکت‌کنندگان می‌گویند...

"من عاشق جلسات گروهی هستم. مربی من توصیه‌هایی عالی برایم داشته است و به من کمک کرده است تا مسیرم را حفظ کنم و تفکری مثبت داشته باشم!"

"واقعاً هیجان‌زده‌ام، در جلسه بازبینی پیشرفت 3 ماهه، شاهد بهبود در تمام امتیازهایم بوده‌ام!"



ویژگی‌ها

- وجود مربیان بسیار مجرب سلامت و تندرستی که برای راهنمایی و ترغیب شما آموزش دیده‌اند
- آمیزه‌ای از جلسات خصوصی و گروهی
- دسترسی به برنامه‌ای ملی که از جدیدترین شواهد تحقیقاتی استفاده می‌کند
- حل مشکلاتی که سر راه ایجاد تغییرات سالم قرار می‌گیرند
- آموختن اینکه تغذیه سالم و فعالیت بدنی، چگونه می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع 2 کمک کند
- حضور رایگان