

Sar pes andre te chudel ?

Te tumenge phende, kaj pes šaj andre tumende zora'ol 2. tiposkero dijabetos u mek tumen na bičhade andro amare sogal'ipena:

Mangen tumare doktoris, vaj manušes andal o NHS hoj tumen te bičhavel andro lokalno programos Healthier You.



Avi' as o vacht, kana kampil te kerel vareso vaš peskero sast' ipen

Kontaktinen amen mek ada d'ives:
www.preventing-diabetes.co.uk
info@preventing-diabetes.co.uk

But devrja puć dine puć ipenata

Ot (Puć ipe). Hino oda programos the prekal mande ?

Od (Puć iripe). Te daran hoj šaj andre tumende zora'ol o 2. tiposkero diabetos u kamen feder te dživel, akor o programos hino prekal tumende.

Ot (Puć ipe). Doř ikerav savoro so kampil, te šaj pes andro oda thovav ?

A. Andro programos Healthier šaj pes andre thoves, te:

- ✓ Hin tumenge 18 the buter berša;
- ✓ Hin tumen HbA1c maškār o 42 a 47 mmol/mol (6,0 – 6,4 %) vaj e plazmaki glukoza pre čući d'ombra (stomaxo) maškār 5,5 a 6,9 mmol/l andro majpašeder 12 čhona;
- ✓ Na san khabñi;
- ✓ Šaj pes den andro lokeder vaj sikra phareder aktiviti.

Ot (Puć ipe). Poř inel pes vaš oda, so dž ana andro programos ?

Od. Na, perdal ola džene, so dol'ikeran so kampil, hino o programos bipot'ibnaskero.

Ot (Puć ipe). Hin man dijabetos 2. tiposkero, šaj dž av andro programos ?

Od (Puć iripe). O programos hino perdal ola manuša, andro save šaj zora'ov 2. tiposkero dijabetos. Te 2. tiposkero dijabetos imar tumen hin ukampil tumenge leha te šigitinel, džan paš peskero doktoris.

Ot (Puć ipe). Ko ač hel pal oda programos ?

Od (Puć iripe). Lokalno bešiben la Healthier You zaačhel e firma ICS Health & Wellbeing. Buter džaņipen pal oda ko sam, the so keras, arakhena pre amari serica.



Programos
NHS pal e
dijabetiko
prevencia

Healthier You: Programos NHS pal e dijabetiko prevencia

Kerd'an jekhto, but lačo uštariben u prindžard'an, kaj hin tumen rizikos, hoj chudena zoraleder 2. tiposkero dijabetos.

O programos NHS hino pre dijabetoskeri prevencija, tumenge šigitinela te zora'arel peskero sast'ipen; Šigitinela tumenge te previsarel peskero dživipnaskero režimos, tumare teštoskero pharipen, the sar phare aktiviti šaj keran.

But kempel, kaj tumare uštarioena te keran maj sikh, ča avka šaj cikñaren, vaj ačhaven o rizikos, kaj o dijabetos 2. tiposkero te na zora'ol.

Sar oda džal?

Ande ekh grupo, tu ka keres buki ekhe trenirime sastipenaske trenerosa (instrukturosa) te sikijos e žanipenata save tut ka trubun tut te keres lunže trajne živdipenaske pharuvipenata (nevipenata). Amaro eña čonengero programos tumenge šigitinela;

- Te resel džaňiben pal o neve but'a, pal o chaben, the pal o sast'ipen;
- Tho andre fizikano ker (aktiviteto) ande pesko živdipe;
- Av motivirime;
- Resav (rezolvi) problemura save šaj thoven bar anglal o drom e sastipenaske pharuvipenata (nevipenata);
- Te les živdipe pharuvipenaske godjapenata thaj žanipenata vaš lungone vramaki baxt.

Kontaktinen amen mek ada d'ives:
www.preventing-diabetes.co.uk
info@preventing-diabetes.co.uk

So o programos kamel te del

O thana andro programos hine limitimen, vaš oda džan andre leste ča akor, kana čačikanes šaj andre džan;

- Ekh ekhesa (ženo ženesa) angluni mol (evaluacija);
- Groposke bešipenata (sesije) save thon andre godidipe vaš sastipenasko živdipe (trajo), fizikano ker (aktiviteto) thaj strategije te dumoden (žutisaren) tut te inkjares e pharuvipenata (nevipenata) ando pesko živdipe;
- Trin Ekh ekhesa (ženo ženesa) bešibena save hine pal o dikhiben sar džan dureder pal o trin, šov the eña čhona.

O bešibena hine pro buter thana u andro vacht savo tumenge hino lačo, d'ivese, rači, the perdal o kurkoagor (vikendi). Pač'av, hoj arakhena peske ajsi grupa, savi tumenge ela lači.



HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

Ada sogalipen kerel
Independent
Clinical Services

So vakeren o manuša so hine andro programos...

„Mange hine pre kedva o grupakere bešibena O inštruktoris mange but mište phend'as u šigitind'as mange mišto pes te l'ikerel, the pozitivnones te gondol'inel !”

„Oda hin but baro, kana pes vakerel savo resipen pal o 3 čhona sas te dič'hol sar pes andro savore sikhavibena resle maj but lače agoripena !”



Andro programos hine

- God'aver sikhlarde pal o sast'ipen the sasto dživipen, sikhlarde pro oda, kaj tumenge te sikhaven drom the te den tumenge lačo kaml'ipen;
- Jekhe dženeskere, the grupakere bešibena;
- Dipe ando ekh themutno (nacionalno) programo savo trubusarel em o paluno rodipenasko dovodo;
- Te arakhes (resaves) e problemura save thon bar ando o keripe vaš sastipenakse pharuvipenata;
- O informaciji pal o sastikano l'ikeriben, the pal e fizikaňi aktivita, save tumenge šaj sigitinen ki o cikneder 2. tiposkero dijabetikano rizikos;
- O bešiben andro programospes napot'inel.