

كيفية الانضمام

إذا قيل لك إنك معرض لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، ولم تسبق إحالتك إلى هيثنتا:

اطلب من الطبيب العام أو الممرضة، أو إخصائي الفحص الصحي في هيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS أن يُحيلك إلى برنامج Healthier You المحلي الذي تتبع له.



حان الوقت لتولي مسؤولية صحتك

اتصل بنا اليوم:

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

الأسئلة المتكررة

س. هل هذا البرنامج مناسب لي؟

ج. إذا كنت قلقًا بشأن احتمال تعرضك لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وتود إجراء تغييرات صحية على نمط حياتك، فهذا البرنامج مناسب لك.

س. هل أنا مؤهل للانضمام؟

ج. يمكنك الانضمام إلى برنامج Healthier You إذا كنت:

- ✓ تبلغ 18 عامًا وأكثر
- ✓ يتراوح مستوى هيموجلوبين الجليكوزيلات (HbA1c) لديك بين 42 - 47 مليمول/مول (6.0 - 6.4%) أو تتراوح نسبة سكر بلازما الدم لديك صائمًا بين 5.5 - 6.9 مليمول/لتر خلال الاثني عشر شهرًا 12 الماضية
- ✓ غير حامل
- ✓ لديك القدرة على المشاركة في نشاط بدني خفيف/متوسط

س. هل ينبغي لي سداد قيمة مقابل الانضمام؟

ج. لا، هذا البرنامج مجاني تمامًا للأشخاص المؤهلين.

س. أعاني من مرض السكري من النوع الثاني، هل يمكنني الانضمام إلى البرنامج؟

ج. هذا البرنامج مخصص للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. إذا كنت تعاني من مرض السكري من النوع الثاني، وتود الحصول على بعض الدعم لحالتك، فيُرجى التحدث إلى الطبيب العام المتابع لحالتك.

س. من يُقدم هذا البرنامج؟

ج. تقدم منظمة ICS Health & Wellbeing خدمة برنامج Healthier You المحلية. يمكنك معرفة المزيد عنا وعن ما نقوم به من على الموقع الإلكتروني.



برنامج الوقاية من مرض
السكري التابع لهيئة
الخدمات الصحية الوطنية
NHS

HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

الخدمة مقدمة من
ICS Independent
Clinical Services

Healthier You: برنامج الوقاية من مرض السكري التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS

لقد اتخذت الخطوة الأولى المهمة واكتشفت أنك معرض بشدة لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وسيساعدك برنامج الوقاية من مرض السكري التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS على التحكم في صحتك،

ويعدمك لإجراء تغييرات على حميتك الغذائية، ووزنك، ومقدار التمارين التي تؤديها.

واتخاذ هذا الإجراء الآن مهم للغاية؛ حيث يمكنه الحد من، أو حتى منع، خطر إصابتك بمرض السكري من النوع الثاني.

كيف تسير الأمور؟

ستعمل ضمن مجموعة مع مدرب صحة مؤهل لتتعلم المهارات التي تحتاجها لإجراء تغييرات دائمة على نمط حياتك. وسيساعدك برنامجنا الممتد على مدار تسعة أشهر على التالي:

- التعرف على التغذية والصحة
- إضافة نشاط بدني في نمط حياتك
- البقاء متحفزًا
- حل المشكلات التي يمكن أن تعترض إجراء تغييرات صحية
- اكتساب مهارات بشأن تغيير الحياة والمعرفة من أجل تحقيق نجاح على المدى البعيد

اتصل بنا اليوم:

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

الالتزام بالبرنامج

الأماكن المتاحة في البرنامج محدودة وبالتالي لا نطلب منك الانضمام إلا إذا كنت ستلتزم بحضور:

- تقييم أولي تناظري
- جلسات جماعية تشمل نصائح بشأن نمط الحياة الصحي، ونشاطات بدنية واستراتيجيات تُساعدك على الحفاظ على التغييرات التي أجريتها على نمط حياتك
- ثلاث جلسات تناظرية لمراجعة التقدم المحرز خلال ثلاثة، وستة، وتسعة أشهر

وتُعقد الجلسات في أماكن مختلفة وفي أوقات تناسبك، بما في ذلك خلال فترتي النهار، والمساء، والعطلات الأسبوعية. وبالتالي، كن على يقين من أنك ستجد مجموعة ثلاثتك.



HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

الخدمة مقدمة من
Independent
Clinical Services

ما يقوله المشاركون...

"أحب الجلسات الجماعية. ولقد أعطاني مدربي نصائح رائعة، وساعدني على الاستمرار على المسار الصحيح والتخلي بالإيجابية!"

"أشعر بفرح شديد، ففي جلسة مراجعة التقدم المحرز بعد ثلاثة أشهر رأيت أنني حققت تحسنًا في كل درجاتي!"



الميزات

- مدربون ذوو مهارات عالية في أمور الصحة والرفاهية مدربين على إرشادك وتشجيعك
- مزيج من الجلسات التناظرية والجماعية
- الاستفادة من برنامج وطني يستخدم أحدث الأدلة البحثية
- حل المشكلات التي يمكن أن تعترض إجراء تغييرات صحية
- معرفة كيف يمكن للأكل الصحي، والنشاط البدني المساعدة على الحد من خطر التعرض للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني
- الحضور مجاني