

कैसे शामिल हों

यदि आपको बताया गया है कि आप में टाइप 2 डायबिटीज के विकास होने का खतरा है और अभी तक हमारी सेवा की सलाह नहीं दी गयी है:

अपने GP, नर्स से पूछिए या NHS हेल्थ चेक प्रोफेशनल से आपको आपके स्थानीय हेल्थियर यू कार्यक्रम के लिए संदर्भित करने को कहें



अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी लेने का
यही समय है

हमसे आज संपर्क करें:

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

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्र: क्या यह कार्यक्रम मेरे लिए सही है?

A. यदि आप टाइप 2 डायबिटीज के विकसित होने के खतरे को लेकर चिंतित हैं और स्वस्थ जीवन शैली परिवर्तन करना चाहते(ती) हैं तो यह कार्यक्रम आपके लिए सही है।

प्र: क्या मैं शामिल होने के योग्य हूँ?

A. आप हेल्थियर यू प्रोग्राम में शामिल हो सकते(ती) है यदि आप:

- ✓ 18 वर्ष व उससे अधिक की उम्र के/की हैं
- ✓ पिछले 12 महीनों में HbA1c 42-47 mmol/mol (6.0-6.4%) के बीच में है या फ़ास्टिंग प्लाज़्मा ग्लूकोज़ 5.5-6.9 mmols/l के बीच में है
- ✓ गर्भवती नहीं हैं
- ✓ हल्के / मध्यम शारीरिक गतिविधि में भाग लेने में सक्षम हैं

प्र: क्या मुझे इसमें शामिल होने का भुगतान करना होता है?

A. नहीं - योग्य व्यक्तियों के लिए यह कार्यक्रम पूरी तरह से निःशुल्क है।

मुझे टाइप 2 डायबिटीज है - क्या मैं इस कार्यक्रम में शामिल हो सकता(ती) हूँ?

A. यह कार्यक्रम उन लोगों के लिए है जिन्हें टाइप 2 डायबिटीज होने का खतरा है। यदि आपको टाइप 2 डायबिटीज है और आप अपनी स्थिति के लिए कोई सहायता चाहते(ती) हैं तो कृपया अपने GP से बात करें।

प्र: इस कार्यक्रम कौन संचालित करता है?

A. आपकी स्थानीय हेल्थियर यू सेवा ICS Health & Wellbeing द्वारा वितरित की जाती है। हमारे तथा हमारे काम के बारे में और जानने के लिए आप हमारी वेबसाइट पर जाकर देख सकते(ती) हैं।



**NHS डायबिटीज़
प्रिवेन्शन प्रोग्राम**

हेल्थियर यू: NHS डायबिटीज़ प्रिवेन्शन प्रोग्राम

आपने एक ज़रूरी पहला कदम उठाया है और जाना है कि आप टाइप 2 डायबिटीज़ होने के भारी खतरे में हैं।

NHS डायबिटीज़ प्रिवेन्शन प्रोग्राम आपको अपने स्वास्थ्य को नियंत्रण में रखने में आपकी सहायता करेगा, जिसके लिए आपके आहार, वज़न व व्यायाम की मात्रा में बदलाव लाने में आपकी सहायता करेगा।

इस प्रकार की कार्रवाई करना अब महत्वपूर्ण है क्योंकि यह टाइप 2 डायबिटीज़ के विकसित होने के खतरे को कम कर सकता है या रोक भी सकता है।

यह कैसे काम करता है?

एक समूह सेटिंग में अपनी जीवनशैली में स्थाई रूप से परिवर्तन लाने का कौशल सीखने के लिए आप एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य प्रशिक्षण के साथ काम करेंगे(गी)। हमारे नौ महीने का कार्यक्रम आपकी निम्नलिखित मदद करेगा:

- पोषण व स्वास्थ्य के बारे में जानकारी
- आपकी जीवनशैली में शारीरिक गतिविधियाँ शामिल करने में
- प्रेरित बने रहने में
- स्वस्थ बदलाव की राह में आने वाली समस्याओं का समाधान करने में
- दीर्घकालिक सफलता के लिए जीवन बदलने वाले कौशल व ज्ञान प्राप्त करने में

हमसे आज ही संपर्क करें:

www.preventing-diabetes.co.uk

info@preventing-diabetes.co.uk

कार्यक्रम प्रतिबद्धता

कार्यक्रम पर स्थान सीमित हैं इसलिए हम आपको तभी शामिल होने के लिए कहेंगे अगर आप भाग लेने के लिए प्रतिबद्ध हो सकते(ती) हैं:

- आमने-सामने का आरंभिक मूल्यांकन
- समूह सत्र जिसमें स्वस्थ जीवनशैली के लिए सलाह, शारीरिक गतिविधि तथा आपकी जीवन शैली में बदलावों को बनाए रखने में आपकी मदद करने के लिए रणनीतियाँ शामिल होगी
- तीन आमने-सामने के प्रगति समीक्षा सत्र, तीन, छः व नौ महीनों पर

सत्र कई स्थानों पर व उपयुक्त समय पर आयोजित किए जाते हैं, जिनमें दिन, शाम और सप्ताहांत के समय शामिल हैं। इसलिए आपको एक सुविधाजनक समूह अवश्य मिल जायेगा।



HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

सेवा प्रदाता
ICS Independent
Clinical Services

प्रतिभागी क्या कहते हैं ...

"मुझे ग्रुप सत्र बहुत पसंद हैं। मेरे प्रशिक्षक ने मुझे अच्छी सलाह दी है व मुझे सही रास्ते पर चलने तथा सकारात्मक बने रहने में मेरी सहायता की है।"

"मैं रोमांचित हूँ कि मेरी तीन महीने की प्रगति के समीक्षा सत्र में मैंने अपने सभी अंकों में सुधार देखा!"



सुविधाएं

- आप को मार्गदर्शन और प्रोत्साहित करने के लिए अत्यधिक प्रशिक्षित व कुशल स्वास्थ्य और कल्याण प्रशिक्षक
- आमने-सामने और समूह सत्रों का समिश्रण
- एक राष्ट्रीय कार्यक्रम तक पहुंच जो नवीनतम शोध सबूत का उपयोग करता है
- स्वस्थ बदलाव की राह में आने वाली समस्याओं का समाधान करना
- जानना कि स्वस्थ भोजन और शारीरिक गतिविधि आपके टाइप 2 डायबिटीज़ के खतरे को किस तरह से कम कर सकता है
- निःशुल्क उपस्थिति