

## ٹائپ 2 ذیابیطس کے اپنے خطرے کو کم کریں

تو، صحت مند آپ (Healthier You) کیا ہے؟

- یہ اس بارے میں مزید جاننے کا ایک طریقہ ہے کہ آپ ٹائپ 2 ذیابیطس کو فروغ دینے کے اپنے خطرے کو کس طرح کم کر سکتے ہیں
- یہ دوسروں کے ساتھ ملنے اور تجربات کا اشتراک کرنے کا ایک موقع ہے

### صحتمند آپ پروگرام سے مجھے کیا حاصل ہوگا؟

تو، اس میں کیا شامل ہے؟  
آپ کو صحتمند آپ تعلیمی پروگرام میں ایسے لوگوں کے ایک چھوٹے گروپ میں شامل ہونے کے لیے مدعو کیا جا رہا ہے جو ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے سے دو چار ہیں۔ پروگرام ایک مقامی جگہ پر منعقد کیا جائے گا۔ سیشن کی قیادت ایسے سہولت کار کریں گے جنہیں اس بات کی یقین دہانی کے لیے تربیت دی گئی ہے کہ ٹائپ 2 ذیابیطس کے اپنے خطرے کو منظم کرنے کی وجوہات، اثرات اور اختیارات کے بارے میں آپ کو ایمانداری، تازہ ترین، ثبوت پر مبنی معلومات فراہم کی جاتی ہے۔

کافی زیادہ! ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے میں ہونے کے بارے میں تازہ ترین معلومات حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ، آپ عملی مہارتیں سیکھیں گے جو آپ کے خطرے کو منظم کرنے میں آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے سے متعلق عوامل، جیسے کھانے کے انتخاب اور سرگرمی پر بات چیت اور دریافت کرنے کا ایک موقع فراہم کیا جائے گا۔

آپ اسی صورتحال کے دوسرے لوگوں سے ملاقات اور بات چیت بھی کر سکیں گے۔ سیشن کے اختتام پر، صحتمند آپ میں شامل ہونے والا ہر شخص ان معلومات کو بطور حوالہ اپنے ساتھ لے جائے گا۔

### لیکن ایسے کسی پروگرام میں پہلے میں نہ کبھی حصہ نہیں لیا ہے!

صحتمند آپ ہے حد منفرد ہے۔ یہ ایک گروپ پروگرام ہے جسے آپ، ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے والے اشخاص کو ماہر بننے میں مدد کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ سہولت کار آپ کے علم اور فہم میں اضافہ کرنے میں مدد کے لیے موجود ہوتے ہیں کہ ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے میں ہونے کا آپ کے لیے کیا مطلب ہے۔ لیکن پورے پروگرام کے دوران، شروع سے آخر تک، آپ ہی اسے کنٹرول کریں گے اور فیصلے لیں گے۔

کچھ لوگوں کے لیے، صحتمند آپ جیسے ایک تعلیمی پروگرام میں حصہ لینا عجیب محسوس ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر لفظ 'تعلیم' سے اسکول میں واپس آنے کی تصاویر ابھرتی ہیں – تو دوبارہ سوچیں! صحتمند آپ میں ماحول غیر رسمی اور دوستانہ ہے۔

### مجھے کیا کرنا ہوگا؟

یہ آسان ہے! آپ کو صحتمند آپ پروگرام میں شرکت کے لیے تیار رہنے کی ضرورت ہے۔ یہ آپ کے فائدے کے لیے ہے، تاکہ آپ تمام ضروری معلومات ہونے کو یقینی بنا سکیں۔ پروگرام میں، آپ حصہ لینے والے ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے سے دو چار لوگوں کے گروپ میں سے ایک ہوں گے۔ صحتمند آپ پروگرام کو گروپ سرگرمیوں کے مطابق بنایا گیا ہے، لیکن افراد کے لیے اگر وہ چاہیں تو ایک سہولت کار سے بات کرنے کا انہیں موقع ملے گا۔

پروگرام کو چلانے والی مقامی کوارڈینیشن ٹیم ہے حد رسائی پذیر ہے اور ان کے کام کا ایک حصہ آپ کو خوش آئند، اور شرکت کرنے کے لیے پرسکون محسوس کرانا ہے۔

اگر ان سیشن میں شامل ہونے کا خیال آپ کو بہت مشکل لگ رہا ہے، تو کوئی بھی آپ سے تعاون کرنے کے لیے نہیں کہے گا۔ لیکن ان سیشن سے آپ اور زیادہ سیکھ سکتے ہیں اگر آپ اپنے تجربات، خیالات اور مشوروں کا اشتراک کرنے کی تیاری کر کے آئیں۔ اگر آپ اپنے ساتھی، خاندان کے کسی فرد یا کسی دوست کو پروگرام میں اپنے ساتھ لانا چاہتے ہیں – تو ان کا بہت خیر مقدم کیا جائے گا۔

### اگر میں فیصلہ کرتا ہوں کہ یہ میرے لیے نہیں ہے تو کیا ہوگا؟

ہمارے خیال میں ٹائپ 2 ذیابیطس کے اپنے خطرے کے بارے میں مزید جاننے اور اس پر کنٹرول حاصل کرنے کے لیے صحتمند آپ سے آپ ایک بڑی مدد حاصل کریں گے۔ آپ کے GP کا بھی یہی خیال ہے، اسی لیے انہوں نے پروگرام کی طرف آپ کی توجہ مبذول کرائی ہے۔

جب آپ کو سب سے پہلے یہ پتہ لگے کہ آپ ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے میں ہیں، تو آپ کو صحتمند طرز زندگی کا انتخاب کر کے اچھی شروعات کرنے کی ضرورت ہے۔ صحتمند آپ، آپ کو ایک اچھی شروعات دیتا ہے۔

تاہم، اگر آپ شرکت نہ کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تب بھی آپ کو اپنے GP اور نرس کی طرف سے معمول کے مطابق دیکھ بھال ملتی رہے گی۔

### میں شروع کرنا چاہتا ہوں، تو آگے کیا ہوگا؟

آپ کی مقامی کوارڈینیشن ٹیم تاریخوں، تفصیلات اور پروگرام منعقد ہونے والی جگہ کے لیے ہدایات کے ساتھ آپ سے رابطہ کرے گی۔ اس کے بعد، بس آپ آئیں اور شامل ہوں!

ہم سے رابطہ کریں

0800 321 3150

0121 386 6971 پر کال کریں

(صبح 8 تا شام 8، پیر - جمعہ)

مزید معلومات کے لیے

www.stopdiabetes.co.uk پر جائیں

© لیسیمٹر ذیابیطس سنٹر 2016

جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ کاپی رائٹ ہولڈر کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر اس اشاعت کے کسی بھی حصہ کو کسی بھی شکل میں یا کسی بھی ذریعہ سے، بشمول فوٹو کاپی، ریکارڈنگ، یا دیگر برقی یا میکانیکی طریقوں میں دوبارہ تیار، تقسیم، یا منتقل نہیں کیا جا سکتا ہے۔

# HEALTHIER YOU

NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

Service provided by

# ingeus