

## کیویں شامل ہونا اے

جئے تہانوں دسیا گیا اے کہ تہانوں ذیابیطس قسم 2 ہون دا خطرہ اے تے تہانوں پہلاں توں سہاڈی سروس ول ریفر نہیں کیتا گیا:

اپنے GP، نرس یا NHS ہیلتھ چیک پروفیشنل نوں کہو کہ تہانوں اک مقامی Healthier You پروگرام لئی ریفر کرے۔



بن اوہ ویلا اے جدوں  
تسی اپنی صحت دا خیال  
رکھنا اے

اج ای سہاڈے نال رابطہ کرو:

[www.preventing-diabetes.co.uk](http://www.preventing-diabetes.co.uk)  
[info@preventing-diabetes.co.uk](mailto:info@preventing-diabetes.co.uk)

## عمومی پوچھے جان آلے سوال

س۔ ایہہ پروگرام میرے لئی ٹھیک اے؟

ج۔ جئے تسی پریشان او ہو سکدا اے کہ تہانوں ذیابیطس قسم 2 ہون دا خطرہ ہوئے تے صحت مند طرز زندگی اپنانا چاہندے او تے فیر ایہہ پروگرام تہاڈے لئی صحیح اے۔

س۔ کیہ میں شامل ہون لئی اہل آن؟

ج۔ صحت مند تسی پروگرام (Healthier You) وچ شامل ہو سکدے او جئے تسی:

- ✓ عمر 18 سال تے ایس توں وادھ
- ✓ HbA1c دی مقدار 42 توں 47 mmol/mol یا (6.0-6.4%) دے وچکار ہوئے یا آخری 12 مہینیاں وچ خالی پیٹ گلوکوز 5.5 توں 6.9 mmols/l دے وچکار ہوئے
- ✓ حاملہ نہیں او
- ✓ حصہ لین دے قابل ہوو اک ہلکی یا درمیانی جسمانی سرگرمی وچ

س۔ کیہ مینوں شامل ہون لئی ادائیگی کرنی پوے گی؟

ج۔ نہیں – ایہہ پروگرام اہل افراد لئی بالکل مفت اے۔

س۔ مینوں ذیابیطس قسم 2 اے، کیہ میں پروگرام وچ شامل ہو سکناں؟

ج۔ ایہہ پروگرام اونہاں لوکاں لئی اے جنہاں نوں ذیابیطس قسم 2 ہون دا خطرہ اے۔ جئے تہانوں ذیابیطس قسم 2 اے تے تہانوں اپنی حالت دے بارے کجھ مدد دی لوڑ اے، مہربانی کر کے اپنے GP نال گل کرو۔

س۔ پروگرام نوں کون پیش کرے گا؟

ج۔ تہاڈی مقامی Healthier You سروس نوں ICS Health تے Wellbeing ولوں پیش کیتا جائدا اے۔ تسی ویب سائٹ اتے ایس بارے ہور جان سکدے او کہ اسی کون آن تے کیہ کرنے آن۔

NHS



NHS ذیابیطس توں  
تحفظ دا پروگرام

**HEALTHIER YOU**  
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

سروس منجانب  
ICS Independent  
Clinical Services

## Healthier You: NHS تحفظ دا پروگرام

تسی اک اہم پہلا قدم لیا اے تے تہانوں پتا لگیا کہ تہانوں ذیابیطس قسم 2 ہون دا بہتا خطرہ اے۔

NHS ذیابیطس توں تحفظ دا پروگرام تہانوں اپنی غذا، وزن تے تہاڑے ولوں کیتی جان آلی ورزش وچ تبدیلیاں کر کے اپنی صحت نوں قابو وچ رکھن لئی مدد کرے گا۔

ہنے ایس قسم دے اقدامات کرنے بہت اہم نے کیونکہ ایہہ تہاڑے خطرے نوں گھٹ کر سکدے نیں، یا تہانوں ذیابیطس قسم 2 ہون دے خطرے نوں ختم وی کر سکدے نیں۔

## ایہہ کیویں کم کردا اے؟

اک گروپ دا حصہ ہون دے تحت، تسی اپنی لوڑ دے مطابق مہارتاں سکھن لئی اپنی طرز زندگی وچ تبدیلیاں کرن لئی اک تربیت یافتہ صحت دے کوچ دے نال کم کرو گے۔ سہاڈا نو مہینیاں دا پروگرام تہاڑی مندرجہ ذیل وچ مدد کرے گا:

- غذائیت تے صحت دے بارے سکھو
- اپنی طرز زندگی وچ جسمانی سرگرمی دا اضافہ کرو
- متحرک روو
- اونہاں مسئلیاں نوں حل کرو جیہڑے صحت بخش تبدیلیاں دے راستے وچ آندے نیں
- لمبے عرصے دی کامیابی لئی زندگی بدلن دی مہارتاں تے علم حاصل کرو

اج ای سہاڈے نال رابطہ کرو:

[www.preventing-diabetes.co.uk](http://www.preventing-diabetes.co.uk)  
[info@preventing-diabetes.co.uk](mailto:info@preventing-diabetes.co.uk)

## پروگرام نال وابستگی

پروگرام وچ شامل ہون لئی نشستیں محدود نیں تاں اسی تہانوں صرف تاں شامل ہون لئی کہواں گے جنے تسی حاضری لئی پابند ہوو گے:

- آمنے سامنے ابتدائی جائزہ
- گروپ سیشن جنہاں وچ صحت مند طرز زندگی لئی مشورہ، جسمانی سرگرمی تے تہانوں اپنی طرز زندگی وچ کیتی گئی تبدیلیاں نوں برقرار رکھن واسطے مدد لئی حکمت عملیاں شامل ہوندیاں نیں
- تین آمنے سامنے پیش رفت دا جائزہ لین لئی سیشن، تیجے، چھٹے تے نویں مہینے وچ

سیشن کئی مقامات تے اونہاں ویلیاں تے منعقد کیتے جاندے نیں جیڑے تہاڑے لئی بہتر ہوں، دن، شام تے ہفتے دے اختتام تے۔ لہذا ایہہ پکا ایہہ کہ تہانوں اپنی سہولت لئی گروپ لبھ جائے گا۔



**HEALTHIER YOU**  
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

سروس منجانب  
ICS Independent  
Clinical Services

## شامل ہون آلیہ کیہ کھندے نیں

”مینوں گروپ سیشن چنگے لگدے نیں۔ میرے کوچ نے مینوں بہترین مشورہ دیتا اے، تے مینوں پٹری تے رکھن وچ تے مثبت رہن وچ مدد کیتی!“

”میں جوش وچ آں، میری 3 مہینے دی پیش رفت دے جائزہ سیشن وچ میں اپنے سارے اسکوراں وچ بہتری ویکھی اے!“



## خاصیتاں

- تہاڑی رہنمائی تے حوصلہ افزائی لئی صحت تے بہبود وچ اعلیٰ تربیت یافتہ کوچ
- آمنے سامنے تے گروپ سیشن دا امتزاج
- اک قومی پروگرام تک رسائی کرو جیہڑا تازہ ترین تحقیقی شواہد ورتدا اے
- مسئلے حل کرو جیہڑے صحت مند تبدیلیاں کرن وچ آندے نیں
- سکھو کیویں صحت بخش غذا تے جسمانی سرگرمی تہانوں ذیابیطس قسم 2 دے خطرے نوں گھٹان لئی مدد کردے نیں
- مفت وچ شمولیت