

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਘਟਾਓ

ਤਾਂ, ਹੈਲਦੀਅਰ ਯੂ ਹੈ ਕੀ?

- ਇਹ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- ਇਹ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ, ਹੈਲਦੀਅਰ ਯੂ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਫੈਸੀਲਿਟੇਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ, ਤਾਜ਼ਾ-ਤਰੀਨ, ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਜਾਵੇ।

ਹੈਲਦੀਅਰ ਯੂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਹੈਲਦੀਅਰ ਯੂ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮਾਹਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਸਮੂਹਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫੈਸੀਲਿਟੇਟਰ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤੱਕ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਾ ਲਵੋਗੇ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣੋਗੇ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ?

ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੈ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਦੀਅਰ ਯੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਵਾਲੇ ਭਾਰੀਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੋਗੇ। ਹੈਲਦੀਅਰ ਯੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਮੂਹਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਹੈਲਦੀਅਰ ਯੂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ?

ਬਹੁਤ ਕੁਝ! ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਹਾਰਕ ਗੁਨਰ ਸਿੱਖੋਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਹੈਲਦੀਅਰ ਯੂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੇਗਾ।

ਪਰ ਮੈਂ ਕਦੇ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਹੈ!

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹੈਲਦੀਅਰ ਯੂ ਵਰਗੇ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ 'ਸਿੱਖਿਆ' ਸ਼ਬਦ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਸੋਚੋ! ਹੈਲਦੀਅਰ ਯੂ ਵਿੱਚ, ਮਾਹੌਲ ਅਣਉਪਚਾਰਕ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸੰਚਾਲਕ ਸਥਾਨਕ ਤਾਲਮੇਲ ਟੀਮ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਲਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਰਾਏ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਜਾਣਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੈਲਦੀਅਰ ਯੂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਵੀ ਇਹ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਦੀਅਰ ਯੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਆਮ ਵਾਗ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹਾਂ, ਅੱਗੋਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਤਾਲਮੇਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮਿਤੀ, ਵੇਰਵਾ ਅਤੇ ਰਾਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਸ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲਓ!

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

0800 321 3150 ਜਾਂ
0121 386 6971 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
(ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ
www.stopdiabetes.co.uk

© ਲੀਚੈਸਟਰ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਸੈਂਟਰ 2016

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਧਾਰਕ ਦੀ ਲਿਖਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਫੋਟੋਕਾਪੀ/ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਜਾਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁੜ ਨਿਰਮਤ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।