

### إذاً، ما هو برنامج Healthier You؟

✓ إنه إحدى الطرق المتبعة لمعرفة المزيد عن الكيفية التي يمكنك من خلالها التقليل من خطر إصابتك بداء السكري النوع 2

✓ إنه يوفر لك الفرصة للاجتماع بالآخرين ومشاركة تجاربك معهم

### حسناً، ما هو الوضع؟

أنت مدعو للانضمام إلى مجموعة صغيرة من الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بداء السكري النوع 2 ضمن البرنامج التثقيفي Healthier You. وسوف يعقد البرنامج في مكان محلي. وسوف يدبر الجلسة ميسرون مدربون لضمان تزويدك بمعلومات صحيحة وحديثة ومثبتة بالأدلة حول الأسباب، والآثار والخيارات المتاحة للسيطرة على خطر إصابتك بداء السكري النوع 2.

### ما الذي يجعل برنامج Healthier You مميزاً؟

إن برنامج Healthier You فريد من نوعه. وهو برنامج جماعي مصمم لدعمك، كشخص معرض لخطر الإصابة بداء السكري النوع 2، لتصبح خبيراً في هذا المجال. والميسرون موجودون لمساعدتك في زيادة مستوى معرفتهم وفهمك بمعنى أن تكون معرضاً لخطر الإصابة بداء السكري النوع 2. ولكنك ستكون أنت صاحب السيطرة وصاحب الحق في اتخاذ القرارات طيلة فترة البرنامج، من بدايته حتى نهايته.

### ما الذي يتوجب علي القيام به؟

**الأمر سهل!** عليك أن تكون مستعداً لحضور برنامج Healthier You. هذا الأمر لصالحك، كي تكون على ثقة بأنك تمتلك جميع المعلومات التي تحتاج إليها. وخلال البرنامج، ستكون ضمن مجموعة الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بداء السكري النوع 2 المشاركين في البرنامج. برنامج Healthier You قائم على الأنشطة الجماعية، ولكن هناك فرص يمنحها البرنامج للأفراد كي يتحدثوا إلى الميسر في حال رغبتهم بذلك.

### ما الذي سأحصل عليه من

#### برنامج Healthier You؟

**ستحصل على الكثير!** إلى جانب حصولك على المعلومات الحديثة حول كونك معرض لخطر الإصابة بداء السكري النوع 2، سوف تتعلم المهارات العملية التي قد تفيدك في السيطرة على خطر الإصابة. وسوف نمنحك فرصة لمناقشة واستكشاف العوامل المتعلقة بداء السكري النوع 2، مثل الخيارات الغذائية والنشاط.

كما ستكون قادراً على الالتقاء بأشخاص آخرين ممن لديهم نفس وضعك والتحدث معهم.

وفي نهاية الجلسات، سوف يحصل كل شخص مشارك في برنامج Healthier You على المعلومات التي سيأخذها معه كي يتسنى له الرجوع إليها فيما بعد.

### ولكنني لم يسبق لي أن شاركت في مثل هذه

#### البرامج من قبل!

قد تبدو مسألة المشاركة في برنامج تعليمي مثل Healthier You غريبة بالنسبة لبعض الأشخاص.

ولكن إن كانت كلمة "تعليم" تستجلك تستحضر صوراً عن العودة إلى المدرسة، فكر ثانية! ففي برنامج Healthier You الأجواء ودية وغير رسمية.

إن أعضاء فريق التنسيق المحلي الذين يدبرون البرنامج ودودون جداً بحيث يسهل التحدث معهم، وجزء من مهمتهم هو أن يجعلوك تشعر بالراحة وبأنك شخص مرحب بحضورك.

إذا وجدت بأن فكرة انضمامك إلى هذه الجلسات صعبة للغاية، فلن يجبرك أحد على المشاركة. ولكنك ستستفيد كثيراً من الجلسات في حال أبدت استعدادك لمشاركة تجاربك وأفكارك وآراءك. وإذا رغبت بإحضار شريكك، أو أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء معك إلى البرنامج، فاهلاً وسهلاً بهم.

### ماذا لو قررت بأن البرنامج لا يناسبني؟

نحن نعتقد بأنك ستجد برنامج Healthier You وسيلة مساعدة رائعة تعينك على تعلم المزيد عن داء السكري النوع 2 وعن السيطرة على خطر إصابتك بهذا الداء. وطبيبك المعالج يعتقد بذلك أيضاً، ولهذا السبب لفت نظرك إلى المشاركة بالبرنامج.

عندما تكتشف لأول مرة بأنك معرض لخطر الإصابة بداء السكري النوع 2، ستكون بحاجة إلى بداية جيدة لاتخاذ خيارات جيدة لنمط حياة صحي. وبرنامج Healthier You يمنحك هذه البداية الجيدة.

لكن إذا قررت عدم الانضمام إلى البرنامج، سيواصل طبيبك المعالج أو الممرض الممارس تقديم الرعاية لك كالعادة.

### أنا حريص على البدء، ما هي الخطوة التالية؟

سوف يتصل بك فريق التنسيق المحلي الخاص بك ليطلعك على التواريخ والتفاصيل والتوجيهات المتعلقة بمكان انعقاد البرنامج. بعد ذلك، ما عليك سوى أن تحضر البرنامج وتشارك فيه!

#### اتصل بنا

اتصل على الرقم 08003213150

أو على الرقم

01213866971

(من الثامنة صباحاً وحتى الثامنة مساءً، من الاثنين إلى الجمعة)

لمزيد من المعلومات، تفضلوا بزيارة الموقع:

[www.stopdiabetes.co.uk](http://www.stopdiabetes.co.uk)

© مركز ليستون لداء السكري 2016  
جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز نسخ أو توزيع أو نقل أي جزء من هذه النشرة، بأي شكل أو بأي وسيلة كانت، بما في ذلك التصوير، التسجيل، أو غيرها من الأساليب الإلكترونية أو الآلية، بدون موافقة خطية مسبقة من صاحب حقوق الطبع والنشر.

# HEALTHIER YOU

برنامج هيئة الصحة الوطنية لمنع الإصابة بداء السكري

الخدمة مقدمة من قبل

ingeus