

টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আপনার ঝুঁকি হ্রাস করুন

তাহলে আপনার কাছে স্বাস্থ্যকর কী?

প্রশ্ন আপনি কীভাবে আপনার ডায়াবেটিস 2 বৃদ্ধির প্রবণতা হ্রাস করতে পারেন এব্যাপারে আরো পন্থার খোঁজ এটি প্রশ্ন অন্যদের সঙ্গে সাক্ষাৎ এবং অভিজ্ঞতা শেয়ার করার এটা একটা সুযোগ

তাহলে, কী জড়িত?

আপনাকে হেলদিয়ার ইউ শিক্ষা কর্মসূচিতে যাঁদের টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে এমন একটি ছোট দলের সঙ্গে যোগ দেবার আমন্ত্রণ জানানো হয়েছে। কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হবে স্থানীয় কেন্দ্রে। সেশন পরিচালনা করবেন হিতাধিকারীরা যাঁরা প্রশিক্ষিত এটা নিশ্চিত করতে যে আপনি সৎ, আপ-টু-ডেট, প্রমাণ-সাপেক্ষ তথ্য পাবেন টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আপনার ঝুঁকি সামলানোর জন্য কারণ, প্রভাব এবং বিকল্প সম্পর্কে।

হেলদিয়ার ইউ-কে কী এত বিশেষ করেছে?

হেলদিয়ার ইউ একেবারে অনন্য। এটা একটি দলীয় কর্মসূচি যা প্রণয়ন করা হয়েছে আপনার সাহায্যে, সেই ব্যক্তিকে যাঁর টাইপ 2 ডায়াবেটিসের প্রবণতা আছে, তাঁকে বিশেষজ্ঞ করতে। আপনার ক্ষেত্রে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের বিপদ কী সেবিষয়ে আপনার জ্ঞান ও উপলব্ধি বৃদ্ধির জন্য হিতাধিকারীরা থাকবেন আপনার সাহায্যে। কিন্তু কর্মসূচির আগাগোড়া, প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত, আপনিই হবেন সেই ব্যক্তি যিনি নিয়ন্ত্রণ রাখবেন এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবেন।

আমাকে কী করতে হবে?

এটা সহজ। আপনার হেলদিয়ার ইউ কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের জন্য প্রস্তুত হওয়া দরকার। এটা আপনার সুবিধার জন্য, যাতে আপনার প্রয়োজনীয় সব তথ্য আপনি পেয়েছেন বলে নিশ্চিত হন। কর্মসূচিতে, টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে এমন একদল মানুষ অংশগ্রহণ করবেন, সেরকম একটি দলের আপনি হবেন একজন। হেলদিয়ার ইউ কর্মসূচি তৈরি হয়েছে দলগত কর্মসূচির ভিত্তিতে, কিন্তু এখানে ব্যক্তিদের জন্য সুযোগ আছে ইচ্ছে করলে হিতাধিকারীর সঙ্গে নিজের মতো কথা বলার।

হেলদিয়ার ইউ থেকে আমি কী পাব?

অনেক কিছু! টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি সম্পর্কে আপ-টু-ডেট তথ্য পাওয়ার পাশাপাশি আপনি শিখবেন প্রত্যক্ষ দক্ষতা, যা আপনার ঝুঁকি সামলাতে আপনাকে সহ্যে সাহায্য করবে। টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি সংক্রান্ত আলোচনা এবং এবিষয়ে তথ্য উদ্ভাবনের জন্য একটি সুযোগ প্রদান করা হবে, যেমন খাদ্য নির্বাচন ও ক্রিয়াকলাপ।

একই পরিস্থিতিতে আপনি অন্যদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে ও কথা বলতে সক্ষম হবেন।

এই সেশনের পর, হেলদিয়ার ইউ-তে অংশগ্রহণকারী প্রত্যেকে রেফারেন্সের জন্য তথ্য পাবেন।

কিন্তু আমি এরকম কিছুতে এর আগে

কখনো অংশগ্রহণ করিনি।

কিছু মানুষের জন্য হেলদিয়ার ইউ-র মতো কোনো শিক্ষা কর্মসূচিতে সক্রিয় অংশগ্রহণ অবাক ব্যাপার।

কিন্তু 'শিক্ষা' শব্দটি যদি ফের স্কুলের চিত্রকল্প ফেরত নিয়ে আসে - আবার ভাবুন! হেলদিয়ার ইউ-তে পরিবেশ অনানুষ্ঠানিক এবং বন্ধুস্বপূর্ণ।

কর্মসূচি যাঁরা পরিচালনা করছেন সেই স্থানীয় সমন্বয় দল খুবই বন্ধুস্বপূর্ণ এবং তাঁদের দায়িত্বের অংশ হল আপনার মধ্যে অংশগ্রহণ সম্পর্কে স্বাগত এবং স্বচ্ছন্দ অনুভূতি সৃষ্টি করা।

আপনার যদি মনে হয় এসব সেশনে যোগ দেওয়া বড় কঠিন, কেউ আপনাকে কিছু দিতে পারবে না। কিন্তু আপনি এসব সেশন থেকে অনেক কিছু পাবেন যদি আপনি আপনার অভিজ্ঞতা, চিন্তাভাবনা এবং মতামত শেয়ার করতে প্রস্তুত হয়ে আসেন। আপনি যদি এই কর্মসূচিতে আপনার সঙ্গে কোনো সঙ্গী, পরিবারের সদস্য অথবা কোনো বন্ধুকে নিয়ে আসতে চান - তাঁরা সুস্বাগতম।

আমি যদি স্থির করি এটা আমার জন্য নয়, তাহলে?

আমাদের মনে হয়, টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আপনার ঝুঁকি এবং নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে আরো জানতে আপনি হেলদিয়ার ইউ-কে দারুণ সাহায্যকারী রূপে পাবেন। আপনার জিপি এরকমই ভাবে, যার জন্যই তিনি আপনার নজরে এই কর্মসূচি নিয়ে এসেছেন।

আপনি যখন নিজেকে প্রথম টাইপ 2 ডায়াবেটিসের বিপদে নজর করেন, আপনার দরকার স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন নির্বাচনে ভালো শুরু করা। হেলদিয়ার ইউ আপনাকে সেই ভালো শুরু দেয়।

যদিও আপনি যদি স্থির করেন যোগ দেবেন না, তবু আপনি আপনার জিপি এবং প্র্যাকটিস নার্স থেকে একইরকম পরিচর্যা পাবেন।

আমি শুরু করতে উদগ্রীব, এর পর কী ঘটবে?

আপনার স্থানীয় সমন্বয়ক দল আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবে অনুষ্ঠান স্থলের তারিখ, বিবরণ এবং পথনির্দেশ সহ যেখানে কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হবে। এরপর ব্যস তৈরি হন এবং অংশগ্রহণ করুন!

© দ্য লিসেন্সার ডায়াবেটিস সেন্টার 2016
সর্বস্ব সংরক্ষিত। এই প্রকাশের কোনো অংশ কপিরাইটধারীর পূর্ব সম্মতি ছাড়া পুনঃপ্রকাশিত, বণ্ডিত অথবা রূপান্তরিত করা যাবে না কোনো রূপে বা কোনো উদ্দেশ্যে, ফোটোকপি, রেকর্ডিং অথবা অন্যান্য বৈদ্যুতিক অথবা যান্ত্রিক পদ্ধতিতে।

আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

কল করুন **0800 321 3150 or
0121 386 6971**
(সকাল 8টা থেকে সন্ধ্যা 8টা, সোম-শুক্র)

দেখুন **www.stopdiabetes.co.uk**
আরো তথ্যের জন্য

Service provided by
পরিষেবা প্রদান করছে

ইনজিয়াস

হেলদিয়ার ইউ

এনএইচএস ডায়াবেটিস প্রতিরক্ষা কর্মসূচি