

તેથી, હેલ્થીઅર યુ શું છે?

- ¶ તમારું ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ વધવાનું જોખમ તમે કેવી રીતે ઘટાડી શકો છો તેના વિશે જાણકારી મેળવવાનો એક માર્ગ છે
- ¶ તે અન્ય લોકો સાથે મળવાની અને અનુભવોની આપલે કરવાની તક છે

તેથી, શું સામેલ છે?

યુ શિક્ષણ કાર્યક્રમ પર ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસના જોખમવાળા લોકોના નાનાં જૂથમાં જોડાવા માટે તમને આમંત્રણ આપવામાં આવે છે. કાર્યક્રમ સ્થાનિક સ્થળે રાખવામાં આવશે. ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસના જોખમનું સંચાલન કરવા માટે કારણો, અસરો અને વિકલ્પો વિશે પ્રામાણિક, અપ-ટુ-ડેટ, પુરાવા આધારીત માહિતી તમને પૂરી પાડવામાં આવે તેની ખાતરી કરવા માટે તાલીમ પામેલા સુવિધાપ્રદાતાઓ દ્વારા સત્રો સંચાલિત કરવામાં આવશે.

હેલ્થીઅર યુ ને શું વિશિષ્ટ બનાવે છે?

હેલ્થીઅર યુ ખૂબ અનન્ય છે. જે વ્યક્તિને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ છે તે નિષ્ણાત અને તે માટે તમને સહાય કરવા માટે આ ગ્રુપ પ્રોગ્રામ રચાયેલ છે. ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ હોવાનો તમારા માટે શો અર્થ છે તે અંગે તમારા જ્ઞાન અને સમજણને વધારવા માટે તમને મદદ કરવા માટે સુવિધા પ્રદાતાઓ છે. પરંતુ, સમગ્ર પ્રોગ્રામમાં, શરૂઆતથી અંત સુધી, તમે નિયંત્રણ કરનાર અને નિર્ણાયકતા વ્યક્તિ બનશો.

મારે શું કરવાનું રહેશે?

તે સરળ છે! તમારે હેલ્થીઅર યુ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા માટે તૈયાર થવાની જરૂર છે. આ તમારા લાભ માટે છે, જેથી તમે ખાતરી રાખી શકો કે તમારા માટે જરૂરી બધી માહિતી તમારી પાસે છે. કાર્યક્રમમાં, તમે ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસના જોખમવાળા લોકોના જૂથમાં હશો જે ભાગ લેશે. હેલ્થીઅર યુ કાર્યક્રમ જૂથ પ્રવૃત્તિઓની આસપાસ રચાય છે, પરંતુ જો તેઓ ઈચ્છા હોય તો વ્યક્તિઓ પાસે તેમની પોતાની રીતે સુવિધાપ્રદાતા સાથે વાત કરવા માટેની તકો હશે.

હેલ્થીઅર યુમાંથી મને શું મળશે?

ઘણું બધું! ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસના જોખમમાં હોવા અંગેની અપ-ટુ-ડેટ માહિતી મેળવવા ઉપરાંત, તમે પ્રાયોગિક કુશળતા શીખશો જે તમને તમારા જોખમનું સંચાલન કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. આહાર પસંદગીઓ અને પ્રવૃત્તિ જેવા ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસના જોખમોને લગતા પરિબળો પર ચર્ચા અને અવલોકન કરવા માટે એક તક પ્રદાન કરવામાં આવશે.

તમે સમાન પરિસ્થિતિમાં ધરાવતા અન્ય લોકોને મળવા અને વાત કરવા માટે પણ સમર્થ હશો. સત્રોના અંતે, દરેક હેલ્થીઅર યુમાં ભાગ લેતી દરેક વ્યક્તિ પાસે સંદર્ભ માટે લઈ જવાની માહિતી હશે.

પરંતુ પહેલાં મેં આ પ્રકારના કોઈ કાર્યક્રમમાં ભાગ લીધો નથી!

કેટલાક લોકો માટે, હેલ્થીઅર યુ જેવા શિક્ષણ કાર્યક્રમમાં સક્રિય ભાગ લેવું વિચિત્ર લાગશે.

પરંતુ જો 'શિક્ષણ' શબ્દ શાળામાં પાછા જવાની છબીઓની યાદ અપાવે છે

- ફરીથી વિચારો! હેલ્થીઅર યુ માં, અનોપચારિક અને મૈત્રીપૂર્ણ વાતાવરણ છે.

કાર્યક્રમ ચલાવતી સ્થાનિક સંકલન ટીમની પાસે સરળતાથી જઈ શકાય છે અને તમને તમારા સ્વાગત, અને ભાગ લેવા વિશે આરામની અનુભૂતિ થાય તેની ખાતરી કરવી તે તેમની કામગીરીનો એક ભાગ છે.

જો તમને આ સત્રોમાં જોડાવવાનું ખૂબ મુશ્કેલ લાગતું હોય, તો કોઈ તમને જાણો આપવા માટે કહેશે નહીં. પરંતુ જો તમે તમારા અનુભવો, વિચારો અને અભિપ્રાયો આપલે કરવા માટે તૈયાર થઈને આવો, તો તમને સત્રોમાંથી ઘણું બધું મળશે. જો તમે તમારા પાર્ટનર, પરીવારના સભ્ય અથવા મિત્રને કાર્યક્રમમાં તમારી સાથે લાવવા માંગતા હોય - તો તેઓનું ખૂબ સ્વાગત છે.

જો હું નક્કી કરું કે આ મારા માટે નથી તો શું?

અમે માનીએ છીએ કે તમને હેલ્થીઅર યુ તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસના તમારા જોખમ વિશે વધુ જાણવામાં અને તેના પર અંકુશ મેળવવામાં સહાયરૂપ થશે. તમારું જી.પી. પણ એવું જ વિચારે છે, એટલા માટે જ તે અથવા તેણીએ કાર્યક્રમ તરફ તમારું ધ્યાન દોર્યું છે.

જ્યારે તમને સૌપ્રથમ જણાય કે તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ છે, તંદુરસ્ત જીવનશૈલી પસંદગીઓ કરવા માટે તમારે સારી શરૂઆતની જરૂર છે. હેલ્થીઅર યુ તમને સારી શરૂઆત આપે છે

તમે ભાગ ન લેવાનું નક્કી કરો તો પણ, તમે તમારા જી.પી. અને પ્રેક્ટિસ નર્સ પાસેથી હંમેશની જેમ સંભાળ મેળવશો.

હું શરૂ કરવા માટે આતુર છું, મારે આગળ શું કરવાનું રહેશે?

તમારી સ્થાનિક સંકલન ટીમ જ્યાં કાર્યક્રમ યોજનાર છે તે સ્થળની તારીખો, વિગતો અને માર્ગદર્શનો સાથે તમારો સંપર્ક કરશે છે. ત્યાર પછી, માત્ર આવો અને ભાગ લો!

અમારો સંપર્ક કરો
 0800 321 3150 અથવા
 0121 386 6971 પર કોલ કરો
 (સવારે 8 વાગ્યાથી સાંજના 8 વાગ્યા
 સુધી, સોમ-શુક્ર)
 વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો
www.stopdiabetes.co.uk

© લિસેસ્ટર ડાયાબિટીસ કેન્દ્ર 2016
 બધા હકો અમારી પાસે રાખેલા છે. આ પ્રકાશનનો કોઈ ભાગ કોપિરાઈટ ધારકની પૂર્વ લેખિત પરવાનગી વિના ફોટોકોપી, સ્કેનિંગ, અથવા અન્ય ઇલેક્ટ્રોનિક અથવા યાંત્રિક પદ્ધતિઓ સહિત, કોઈપણ સ્વરૂપમાં અથવા કોઈપણ રીતે પુનઃઉત્પાદિત, વિતરિત અથવા પરિવર્તિત થઈ શકશે નહીં.