

احتمال ابتلای خود به دیابت نوع 2 را کاهش دهید

پس «فرد سالم‌تر» چیست؟

Q راهی برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 است
Q فرصتی برای آشنا شدن و تبادل تجربیات با دیگران است

موضوع چیست؟

از شما دعوت می‌شود که در برنامه آموزشی «فرد سالم‌تر» به گروه کوچکی از افراد مستعد ابتلا به دیابت نوع 2 بپیوندید. این برنامه در مکانی محلی اجرا می‌شود. جلسات برنامه با هدایت کارگشایان آموزش دیده برگزار می‌شود تا اطلاعات درست، روزآمد و مستند درباره دلایل، آثار و گزینه‌های مدیریت احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 در اختیار شما قرار بگیرد.

برنامه «فرد سالم‌تر» چه ویژگی‌هایی دارد که آن را خاص می‌کند؟

«فرد سالم‌تر» برنامه‌ای بسیار منحصر به فرد است. این برنامه گروهی برای پشتیبانی به شما که مستعد ابتلا به دیابت نوع 2 هستید طراحی شده است. کارگشایان برای افزایش دانش و درک شما از این موضوع که در خطر ابتلا به دیابت نوع 2 بودن چه معنایی دارد، تلاش می‌کنند. ولی، از ابتدا تا پایان این برنامه، تصمیم‌گیری بر عهده خود شما خواهد بود.

چه باید بکنم؟

کار آسان است! باید برای شرکت در برنامه «فرد سالم‌تر» آماده شوید. این به نفع شماست زیرا می‌توانید به همه اطلاعات لازم دست یابید. شما به عنوان یکی از افراد مستعد ابتلا به دیابت نوع 2 به صورت گروهی در این برنامه شرکت خواهید کرد. برنامه «فرد سالم‌تر» مبتنی بر فعالیت‌های گروهی است ولی فرصت‌هایی وجود خواهد داشت که افراد در صورت تمایل می‌توانند شخصاً با کارگشایان صحبت کنند.

برنامه «فرد سالم‌تر» چه سودی برای من دارد؟

فواید این برنامه بسیار است! علاوه بر کسب اطلاعات به روز درباره احتمال ابتلا به دیابت نوع 2، با مهارت‌های کاربردی و سودمند در زمینه مدیریت ریسک آشنا می‌شوید. فرصت برای بررسی و بحث درباره عوامل مربوط به احتمال ابتلا به دیابت نوع 2، مانند انتخابات مربوط به تغذیه و فعالیت، فراهم خواهد شد.

شما همچنین می‌توانید با دیگر افراد در شرایط مشابه دیدار و گفتگو کنید. در پایان جلسه، همه افراد شرکت‌کننده در برنامه «فرد سالم‌تر» از اطلاعات مرجع بهره‌مند می‌شوند.

من قبلاً هرگز در چنین برنامه‌ای شرکت نکرده‌ام!

برای برخی افراد، شرکت در برنامه آموزشی مانند «فرد سالم‌تر» ممکن است عجیب به نظر برسد. ولی اگر واژه «آموزش» تصاویر دوران مدرسه را زنده کند، باید دوباره به آن فکر کنید! فضای برنامه «فرد سالم‌تر» غیررسمی و دوستانه است.

گروه هماهنگی محلی مجری برنامه کاملاً در دوستانه رفتار می‌کند. این گروه وظیفه دارد که حضور شما در برنامه را خوشایند و راحت سازد.

اگر حضور در این جلسات برای شما بسیار دشوار باشد، هیچ‌کس شما را مجبور به مشارکت نمی‌کند. ولی اگر آماده تبادل تجربیات، افکار و دیدگاه‌های خود شوید، بیشترین بهره را از این جلسات می‌برید. در صورت تمایل می‌توانید همسر یا یکی از بستگان و دوستان‌تان را با خود به برنامه بیاورید.

اگر تصمیم بگیرم این برنامه بدر من نمی‌خورد چه می‌شود؟

به نظر ما، شما برنامه «فرد سالم‌تر» را ابزار مفیدی برای کسب اطلاعات و مهار کردن احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 می‌یابید. نظر پزشک عمومی (GP) شما نیز همین است و به همین دلیل این برنامه را به شما معرفی کرده است.

وقتی بفهمید که مستعد ابتلا به دیابت نوع 2 هستید، باید تصمیمات درستی درباره سبک زندگی سالم بگیرید. «فرد سالم‌تر» شما را در ورود به این مسیر یاری می‌کند.

هرچند، اگر مایل به شرکت در این برنامه نباشید، باز هم طبق معمول از مراقبت پزشک عمومی و پرستار مطب بهره‌مند می‌شوید.

علاقه‌مند به شرکت هستم، چه باید بکنم؟

گروه هماهنگی محلی برای اطلاع‌رسانی درباره تاریخ‌ها، جزئیات و نشانی مکان برنامه با شما تماس می‌گیرد. پس از آن، کافی است تشریف بیاورید و شرکت کنید!

© مرکز دیابت لیستر 2016
تمامی حقوق محفوظ است. تکثیر، توزیع یا انتقال جزئی یا کلی این نشریه در هر قالب و به هر روش، شامل استفاده از فتوکپی، ضبط کردن یا دیگر روش‌های الکترونیکی یا مکانیکی، بدون کسب مجوز کتبی قبلی از دارنده حق نسخه‌برداری ممنوع است.

تماس با ما

با شماره 08003213150 یا 01213866971 با ما تماس بگیرید (8 صبح تا 8 شب، دوشنبه-جمعه)

برای کسب اطلاعات بیشتر به
www.stopdiabetes.co.uk
مراجعه کنید

فرد سالم
برنامه پیشگیری از دیابت NHS

خدمتی از
ingeus