

مساعدة في مرض السكري النوع 2 الخاص بك.

مصادر المساعدة والمعلومات لمساعدتك في إدارة مرض السكري من النوع 2
الخاص بك.

2024



تحتوي هذه النشرة على العديد من الطرق لمعرفة المزيد عن مرض السكري من النوع 2 بالطريقة التي تناسبك.



للحصول على روابط لكل شيء في هذه النشرة، اذهب إلى

<http://services.nhsllothian.scot/diabetes>

حقائق عن مرض السكري من النوع 2

تعرف على العلم وراء مرض السكري من النوع 2 والجلوكوز والأنسولين والسكر في الدم.

عوامل نمط الحياة

احصل على الدعم لإجراء تغييرات واقعية للمساعدة في إدارة حالتك. هذا يتضمن:

- النوم بشكل كاف
- دعم العائلة
- التوقف عن التدخين

- تناول الطعام بشكل جيد
- التحرك أكثر

- إدارة وزنك

خيارات العلاج والأدوية

من الجيد أن تسأل

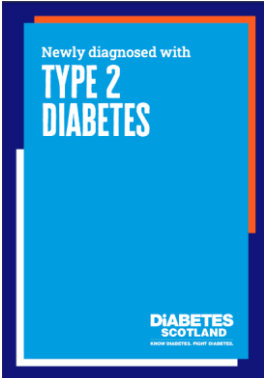
من المهم أن تعرف ما يحدث في الرعاية الصحية الخاصة بك. ومن خلال مشاركتك بشكل أكبر، ستتمكن من اتخاذ قرارات أفضل بشأن رعايتك وعلاجك.

إذا كانت لديك أي أسئلة، فمن الجيد أن تسأل أياً من فريقك الطبي (طبيب، ممرض، صيدلي أو اختصاصي تغذية). يمكنك سؤالهم في أي وقت أو أثناء مراجعاتك المنتظمة مع ممرضات المستوصف لديك.



دليلك لمرض السكري من النوع 2

يمكن لطبيبك العام أو ممرضة المستوصف أن يعطيك نسخة أو يمكنك تنزيل واحدة من الإنترنت.



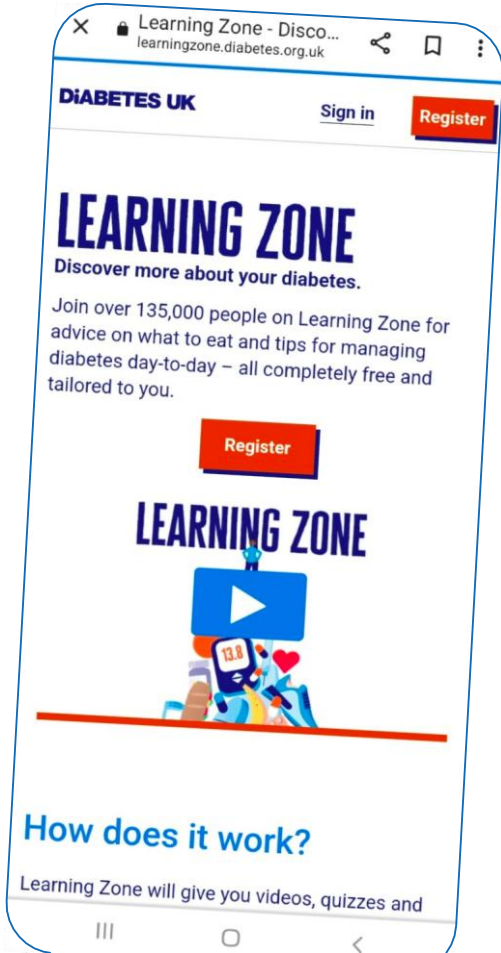
تم التشخيص حديثاً بمرض السكري من النوع 2

يمكن لممرضة المستوصف إعطاؤك نسخة تنزيل واحدة من الإنترنت.

تعلم على وقتك

السكري خاصتي بالطريقة خاصتي

معلومات حول مرض السكري النوع 2، وما قد يعنيه لصحتك وما يمكنك القيام به للتحكم فيه.



سكري المملكة المتحدة

Diabetes UK

معلومات للأشخاص الذين تم تشخيصهم حديثاً، بما في ذلك 'منطقة التعلم' Learning Zone التي تحتوي على مقاطع فيديو واختبارات وأفكار غذائية ونصائح لإدارة مرض السكري.

الوزن الصحي والتغذية

'تحرك ووازن حياتك' Get Moving with Counterweight

برنامج مجاني لأسلوب حياة صحي لمدة عام لمرضى هيئة الخدمات الصحية الوطنية 'إن إتش إس'، يقدمه شركاء الترفيه في جميع أنحاء منطقة لوثيان. معلومات غذائية ودروس تمارين جماعية ممتعة ودعم لإنقاص الوزن.

'الفطرة' Second Nature

يمكن لهذا البرنامج الرقمي (التطبيق) المتوفر الآن من قبل إن إتش إس لوثيان NHS Lothian أن يدعمك في إنشاء عادات صحية طويلة الأمد لتحسين صحتك العامة.

برنامج خمود مرض السكري النوع 2

Type 2 Diabetes Remission Programme

قد يكون بعض المرضى، في غضون 6 سنوات من تشخيص مرض السكري من النوع 2، مناسبين لبرنامج استبدال النظام الغذائي المكثف الذي يديره اختصاصيو التغذية.

تتبع بياناتك

السكري خاصتي بالطريقة خاصتي

الوصول إلى نتائج الاختبار والرسائل السريية و خطة العلاج الخاصة بك.

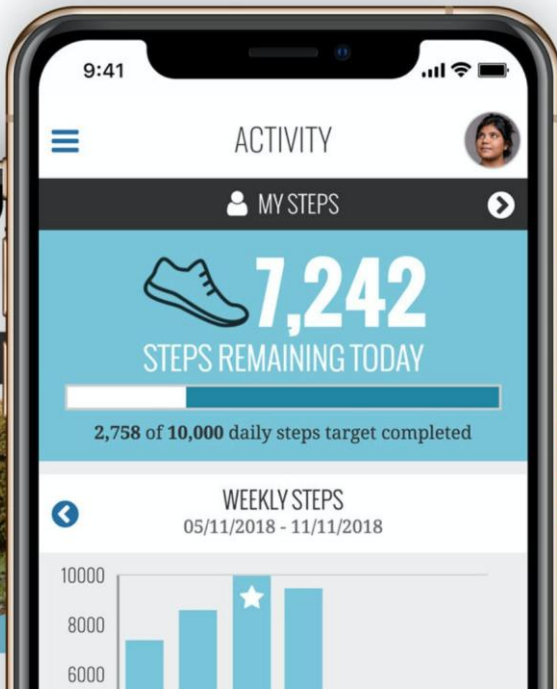
برنامج 'ديزموند' الرقمي الخاص بي

My Desmond Digital Programme

استخدم متتبع الصحة بما في ذلك اختبار تحليل السكر التراكمي HbA1c ، الوزن/الشكل والأكل الصحي وضغط الدم للتحقق من تقدمك.

يمكنك تتبع خطواتك ودقائق نشاطك، وربط ذلك ببرنامج فيت-بيت FitBit و جوجل فيت Google Fit. يمكنك دعوة عائلتك وأصدقائك للانضمام إلى رحلتك والتنافس بين بعضهم البعض في تحديات الأنشطة الممتعة.

يمكنك الإحالة بنفسك أو الطلب من موظف الرعاية الصحية عمل إحالة لك.



المجموعات

'ديزموند' (التثقيف بشأن مرض السكري والإدارة الذاتية للمصابين
الحاليين والحديثين)

تعلم من الخبراء وغيرهم من الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع
2 خلال أول 12 شهراً من التشخيص.

الجلسات تفاعلية وغير رسمية ويديرها مسيرو جلسات مدربون. يتم إجراؤها في
جميع أنحاء لوثيان إما شخصياً (9 صباحاً - 4 مساءً) أو عبر الإنترنت (جلسات
مدتها 3 × 2 ساعة أو 2 × 3 ساعات).

يمكن تنظيم مترجمون فوريون.

اتصل على: 0131 537 9169

بريد إلكتروني: loth.desmond@nhslothian.scot.nhs.uk

مجموعات دعم محلية

ابحث عن مجموعة محلية قريبة منك على موقع إن إتش إس لوثيان NHS Lothian



إذا كنت بحاجة إلى هذه النشرة بتنسيق أو بلغة أخرى، فيرجى استشارة أخصائي الصحة الخاص بك.



ترجمة



سهل
القراءة



لغة
الإشارة



سماعي



أحرف
كبيرة



بريل

V1.0 تمت الموافقة عليه من قبل فريق معلومات المرضى NHS Lothian ، نوفمبر 23، تاريخ المراجعة: 26 نوفمبر
LOT2780