

आपके टाइप 2 डायबिटीज (मधुमेह) में सहायता।

आपके टाइप 2 डायबिटीज (मधुमेह) को मैनेज करने के लिए सहायता और जानकारी के स्रोत।



आपके लिए हर कदम पर सहायता।

इस पुस्तिका या लीफलेट में आपके अनुकूल तरीके से टाइप 2 डायबिटीज (मधुमेह) के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के कई तरीके हैं।

इस पुस्तिका या लीफलेट में सभी चीजों के लिंक के लिए यहां जाएं

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



टाइप 2 डायबिटीज के बारे में तथ्य

टाइप 2 के पीछे के विज्ञान के बारे में जानें

डायबिटीज (मधुमेह), ग्लूकोज, इंसुलिन और रक्त शर्करा या ब्लड शुगर।

लाइफस्टाइल या जीवन शैली संबंधी कारक

वास्तविक परिवर्तन करने के लिए सहायता प्राप्त करें अपनी स्थिति को मैनेज करने में सहायता। इसमें शामिल हैं:

- ठीक से खाना पीना
- परिवार का समर्थन
- अधिक चलना-फिरना
- धूम्रपान बंद करना
- अपना वजन नियंत्रित रखना
- अच्छी नींद लेना

चिकित्सा के विकल्प और दवा

यह पूछना ठीक है

यह जानना ज़रूरी है कि आपके स्वास्थ्य की देखभाल के साथ क्या हो रहा है। और अधिक भागीदारी लेकर, आप अपनी देखभाल और उपचार के बारे में बेहतर निर्णय ले पाएंगे।

यदि आपके कोई प्रश्न हैं तो अपनी मेडिकल टीम (डॉक्टर, नर्स, फार्मासिस्ट या आहार विशेषज्ञ) में से किसी से भी पूछना ठीक रहेगा। आप उनसे किसी भी समय या अपनी प्रैक्टिस नर्सों के साथ नियमित समीक्षा के दौरान पूछ सकते हैं।

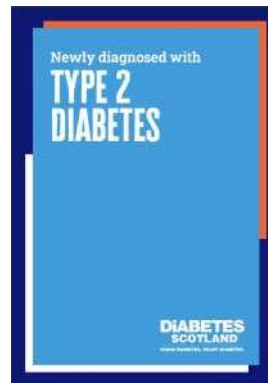
टाइप 2 डायबिटीज (मधुमेह) के लिए आपका गाइड

आपके GP या प्रैक्टिस नर्स आपको एक कॉपी दे सकते हैं या आप उसे डाउनलोड कर सकते हैं।



हाल ही में निदान किया गया टाइप 2 डायबिटीज (मधुमेह)

आपके GP या प्रैक्टिस नर्स आपको एक कॉपी दे सकते हैं या आप उसे डाउनलोड कर सकते हैं।



अपने समय में सीखें

मेरा डायबिटीज (मधुमेह) मेरे तरीके से

टाइप 2 डायबिटीज (मधुमेह) क्या है, इसका आपके स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव हो सकता है और आप इसे किस प्रकार मैनेज कर सकते हैं इसके बारे में जानकारी।

डायबिटीज (मधुमेह) यूके

जिन लोगों का

हाल ही में निदान हुआ है उनके लिए,

एक लर्निंग ज़ोन के साथ

वीडियो, क्विज़, भोजन संबंधी जानकारी

और सुझावों

के साथ डायबिटीज (मधुमेह) का प्रबंधन शामिल है।



स्वस्थ वजन और पोषण

काउंटरवेट के साथ आगे बढ़ें

एनएचएस (NHS) रोगियों के लिए एक साल का निःशुल्क स्वस्थ जीवन शैली प्रोग्राम

जो पूरे लोथियन में अवकाश भागीदारों द्वारा

प्रदान किया जाता है। पोषण संबंधी जानकारी, मनोरंजक ग्रुप व्यायाम क्लासें और वजन कम करने के लिए सहायता।

दूसरी प्रकृति

अब एनएचएस (NHS) लोथियन से उपलब्ध, यह डिजिटल

प्रोग्राम (ऐप) आपके संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए

लंबे समय तक स्वस्थ आदतें बनाने में आपकी सहायता कर सकता है।

टाइप 2 डायबिटीज (मधुमेह) मुक्ति कार्यक्रम

कुछ रोगियों को, टाइप 2 डायबिटीज (मधुमेह) के निदान के 6 साल के भीतर,

आहार विशेषज्ञों द्वारा संचालित गहन आहार प्रतिस्थापन कार्यक्रम

(इनटेन्सिव डायट रिप्लेसमेंट प्रोग्राम) के लिए उपयुक्त हो सकते हैं।

अपना डेटा ट्रैक करें

मेरा डायबिटीज (मधुमेह) मेरे तरीके से अपने टेस्ट रिजल्ट, क्लिनिकल चिट्ठी और अपनी चिकित्सा प्लान तक पहुंचें।

मेरा डेसमॉन्ड डिजिटल प्रोग्राम

अपनी प्रगति की जांच करने के लिए HbA1c, वजन/आकार, स्वस्थ भोजन और

ब्लड प्रेशर सहित हेल्थ ट्रैकर का उपयोग करें।

आप अपने कदमों और गतिविधि के मिनटों को ट्रैक कर सकते हैं, और अपने

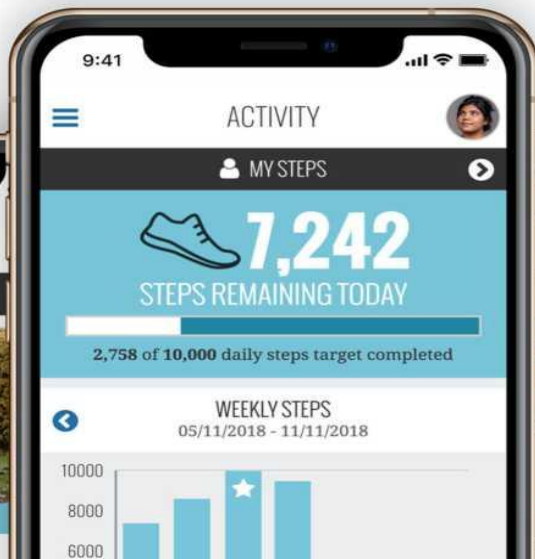
अपने फिटबिट और Google फिट से लिंक कर सकते हैं। आप अपने परिवार और दोस्तों को अपनी यात्रा में शामिल होने के लिए

आमंत्रित कर सकते हैं और मज़ेदार गतिविधि चुनौतियों में

एक-दूसरे के खिलाफ चैलेंज कर सकते हैं।

आप स्वयं रेफर कर सकते हैं या अपने

स्वास्थ्य देखभाल प्रोफेशनल से आपको रेफर करने के लिए कह सकते हैं।



गुप्स

डेसमॉन्ड (मौजूदा और नए निदान के लिए डायबिटीज (मधुमेह) शिक्षा और स्व-प्रबंधन)

डायबिटीज (मधुमेह) शिक्षा और स्व-प्रबंधन)

निदान के पहले 12 महीनों के भीतर टाइप 2

डायबिटीज (मधुमेह) वाले विशेषज्ञों और अन्य लोगों से सीखें।

सेशन इंटरैक्टिव और अनौपचारिक होते हैं जिनका नेतृत्व

प्रशिक्षित फैसिलिटेटर द्वारा किया जाता है। वे पूरे लोथियन में दौड़ते हैं या तो व्यक्तिगत रूप से

(सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक) या ऑनलाइन (3x2 घंटे या 2x3 घंटे के सेशन)।

दुभाषियों की व्यवस्था की जा सकती है।

कॉल करें: 0131 537 9169

ईमेल करें: loth.desmond@nhslothian.scot.nhs.uk

स्थानीय सहायता ग्रुप

एनएचएस (NHS) लोथियन वेबसाइट पर अपने आस-पास एक स्थानीय ग्रुप ढूंढें



यदि आपको इस पुस्तिका (लीफलेट) की किसी अन्य प्रारूप या भाषा में आवश्यकता है तो कृपया अपनी मेडिकल टीम से पूछें।



Translations



Easy read



BSL



Audio



Large print



Braille

V1.0 एनएचएस (NHS) लोथियन रद्दारा स्वीकृत रोगी सूचना 23 नवंबर, समीक्षा 26

नंबर LOT2780