

آپ کی ٹائپ 2 ذیابیطس کیلئے مدد
آپ کی ٹائپ 2 ذیابیطس کو ٹھیک رکھنے کیلئے مدد اور معلومات کے ذرائع

2024



راستے کے ہر قدم پر آپ کیلئے مدد

اس لیفلٹ میں ٹائپ 2 ذیابیطس کے بارے میں جاننے کیلئے بہت سے طریقے درج ہیں، ایسے طریقے جو آپ کیلئے موزوں ہوں۔

اس لیفلٹ میں درج تمام معلومات کے لنکس کیلئے اس کو دیکھیں:

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



ٹائپ 2 ذیابیطس کے بارے میں حقائق

ٹائپ 2 ذیابیطس، گلوکوز، انسولین اور بلڈ شوگر کے حقائق کے بارے میں سیکھیں

طرز زندگی کے عناصر

اپنی بیماری کو ٹھیک رکھنے کی خاطر حقیقی طور پر تبدیلیاں لانے کیلئے مدد حاصل کریں۔ اس میں شامل ہیں:
اچھی غذا۔ زیادہ چُست رہنا۔ اپنا وزن ٹھیک رکھنا۔ فیملی کی مدد۔ سگریٹ نوشی ترک کرنا۔ اچھی نیند لینا

علاج کے طریقے اور ادویات

سوال پوچھنا اچھی بات ہے

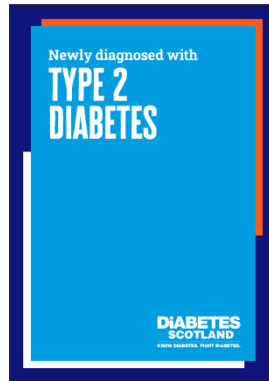
یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی صحت کی دیکھ بھال کے بارے میں معلومات رکھیں۔ اپنی صحت کے بارے میں زیادہ سمجھ بوجھ رکھنے سے آپ اپنی صحت کی دیکھ بھال اور علاج کے بارے میں زیادہ بہتر فیصلے کر پائیں گے۔

اگر آپ نے کوئی سوالات پوچھنے ہوں تو آپ اپنی میڈیکل ٹیم کے کسی ممبر سے پوچھ سکتے ہیں (ڈاکٹر، نرس، فارماسسٹ یا ڈائسٹینشن)۔ آپ ان سے کسی وقت بھی پوچھ سکتے ہیں یا پریکٹس نرسز کے ساتھ اپنے باقاعدہ ہونے والے معائنوں کے دوران پوچھ سکتے ہیں۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کے بارے میں آپ کی رہنمائی
آپ کے جی پی یا پریکٹس نرس آپ کو ایک کاپی دے سکتے ہیں
یا آپ خود ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے والے نئے مریض
آپ کے جی پی یا پریکٹس نرس آپ کو ایک کاپی دے سکتے ہیں
یا آپ خود ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



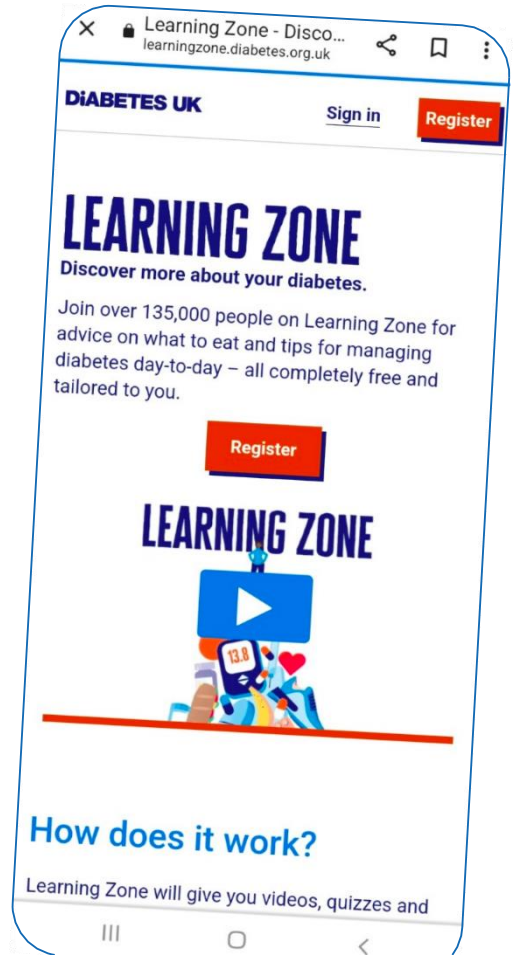
جب بھی آپ کے پاس وقت ہو آپ سیکھیں

میری ذیابیطس میرا طریقہ

ٹائپ 2 ذیابیطس کیا ہے، اس کے بارے میں معلومات، آپ کی صحت پر اس کا کیا اثر پڑ سکتا ہے اور اس مرض کو ٹھیک رکھنے کیلئے آپ کیا کر سکتے ہیں۔

ذیابیطس یو کے

اُن لوگوں کیلئے معلومات جو اس مرض میں مبتلا ہونے والے نئے مریض ہیں، بشمول ایک لرننگ زون، ویڈیوز، کورسز، مختلف قسم کے کھانوں، مشوروں اور معلومات کی مدد سے ذیابیطس کو ٹھیک رکھنا۔



صحتمند وزن اور صحت بخش غذا

گٹ موونگ وڈ کاؤنٹر ویٹ

این ایچ ایس کے مریضوں کیلئے صحتمند طرز زندگی کے بارے میں ایک سال کا مفت پروگرام، لودین کے سارے علاقوں میں لیٹر پارٹنرز کی جانب سے فراہم کیا جاتا ہے۔ صحت بخش غذا کے بارے میں معلومات، پُر لطف گروپ ورزش کی کلاسز اور وزن کم کرنے کیلئے مدد فراہم کی جاتی ہے۔

سیکنڈ نیچر

اب این ایچ ایس لودین کی جانب سے دستیاب ہے، یہ ڈیجیٹل پروگرام (ایپ) آپ کی مدد کر سکتا ہے تاکہ آپ لمبے عرصے کیلئے صحتمند عادات کو اپنائیں اور اپنی صحت کو مکمل طور پر بہتر بنائیں۔

ٹائپ 2 ذیابیطس ری مشن پروگرام

کچھ مریض اپنی ٹائپ 2 ذیابیطس کی تشخیص ہونے کے بعد چھ برس کے اندر خوراک میں تبدیلی کرنے کے ایک سخت قسم کے پروگرام میں حصہ لینے کیلئے موزوں ہو سکتے ہیں، یہ پروگرام ڈائٹیشنرز (ماہر غذا) کی جانب سے چلایا جاتا ہے۔

اپنی صحت کے متعلق معلومات پر نظر رکھیں

میری ذیابیطس میرا طریقہ

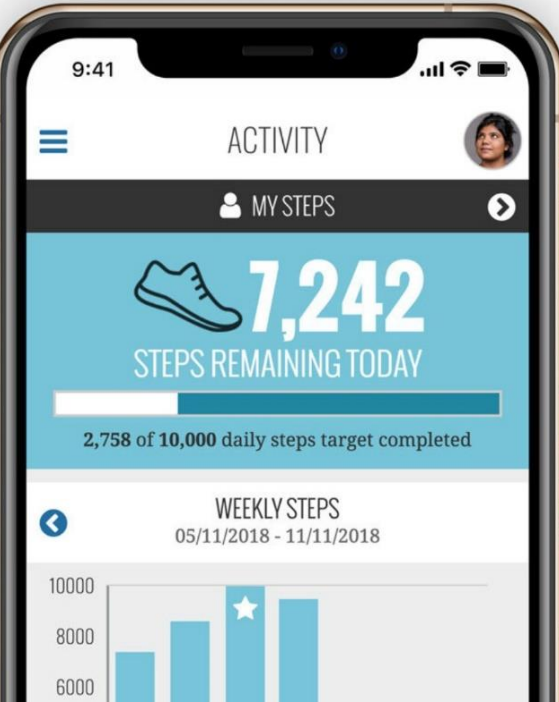
اپنے ٹیسٹ کے نتائج، کلینک سے آنے والے خطوط اور اپنے علاج کے منصوبے تک رسائی کریں۔

میرا ڈزمنڈ ڈیجیٹل پروگرام

ہیلتھ ٹریکرز کو استعمال کریں، بشمول HbA1c، وزن / ظاہری ہیئت، صحت بخش غذا کا استعمال، بلڈ پریشر چیک کرنا، اپنی صحت میں ہونے والی بہتری پر نظر رکھیں۔

آپ اپنے قدموں اور سرگرمیوں کے وقت کا حساب رکھ سکتے ہیں اور آپ اپنے FitBit اور Google Fit سے لنک رکھ سکتے ہیں۔ آپ اپنے خاندان کے افراد اور دوستوں کو اپنے ساتھ شامل ہونے کی دعوت دے سکتے ہیں اور پُر لطف سرگرمیوں میں حصہ لے کر ایک دوسرے سے مقابلہ کر سکتے ہیں۔

آپ یہ کام خود کر سکتے ہیں یا اپنے ہیلتھ کیئر پرو فیشنل (صحت کی دیکھ بھال کرنے والا پیشہ ور فرد) سے کہیں کہ وہ آپ کی مدد کرے۔



گروپس

ڈڈمنڈ (ذیابیطس میں مبتلا لوگوں اور ذیابیطس کے نئے مریضوں کیلئے تعلیم اور

اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے کے طریقے)

اس مرض کی تشخیص ہونے کے بعد پہلے بارہ ماہ کے اندر ماہرین اور نائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا دیگر لوگوں سے سیکھیں۔

ان سیشنز میں آپس میں بات چیت کی جاسکتی ہے اور یہ غیر رسمی ہوتے ہیں، یہ سیشنز تربیت یافتہ سہولت کاروں کی

سرکردگی میں چلائے جاتے ہیں۔ یہ لوڈین کے سارے علاقوں میں چلائے جاتے ہیں، ملاقات کیلئے بلایا جاتا ہے

(صبح نو بجے تا شام چار بجے) یا آن لائن ہوتے ہیں (دو گھنٹوں کے تین سیشنز یا تین گھنٹوں کے دو سیشنز)۔

انٹریٹرز (مترجم) کا انتظام کیا جاسکتا ہے۔

کال کریں: 0131 537 9169

ای میل: loth.desmond@nhslothian.scot.nhs.uk

مقامی طور پر موجود سپورٹ گروپس

این ایچ ایس لوڈین کی ویب سائٹ پر اپنے قریبی مقامی گروپ کو ڈھونڈیں۔



اگر آپ کو یہ ایفٹ کسی اور فارمیٹ یا زبان میں درکار ہے تو براے مہربانی اپنے ہیلتھ پروفیشنل سے پوچھیں۔



Translations



Easy read



BSL



Audio



Large print



Braille