

# اپنی ٹائپ 2 ذیابیطس کو سنبھالنے کے لیے مدد اور رہنمائی حاصل کریں

NHS کا ٹائپ 2 ذیابیطس کو ختم کرنے کا پروگرام آپ کو اپنی صحت پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے، جہاں ماہر صحت کے افراد کی ٹیم آپ کو ذاتی نوعیت کی رہنمائی اور سہارا فراہم کرتی ہے۔

یہ مفت پروگرام آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ آپ:



مکمل غذائی تبدیلی کا طریقہ استعمال کرتے ہوئے وزن کم کریں  
اپنے بلڈ شوگر کی سطح بہتر بنائیں  
ذیابیطس سے متعلق ادویات کم کریں  
ممکنہ طور پر ذیابیطس کو قابو میں لا کر اس کی علامات ختم کریں  
صحت مند اور خوشگوار طرز زندگی کے لیے عادات اپنائیں



میں کیسے جانوں کہ میں پروگرام کے لیے اہل ہوں یا نہیں؟



عمر 18 سے 65 سال کے درمیان ہو۔ (نوٹ: 65 سال سے زیادہ عمر کے افراد کو بھی شامل کیا جا سکتا ہے اگر ڈاکٹر مناسب سمجھیں اور اگر اس فرد کے لیے فائدے تیزی سے وزن کم ہونے کے ممکنہ خطرات سے زیادہ ہوں، جیسے پہلے سے موجود کمزوری میں اضافہ) کم از کم جسمانی وزن کا اشاریہ 27 (BMI) کلوگرام فی مربع میٹر ہو (نسلی اقلیتی پس منظر رکھنے والے افراد کے لیے کم از کم BMI 25 کلوگرام فی مربع میٹر ہو)۔ گزشتہ 6 سال کے اندر ٹائپ 2 ذیابیطس (شوگر) کی تشخیص ہوئی ہو۔  
HbA1c کی اہلیت (گزشتہ 12 ماہ میں ٹیسٹ کیا گیا ہو): اگر دوا لے رہے ہیں: HbA1c 43 سے 87 mmol/mol کے درمیان ہو۔ اگر دوا نہیں لے رہے: HbA1c 48 سے 87 mmol/mol کے درمیان ہو۔  
12 ماہ کے پروگرام میں حصہ لینے کے لیے پُر عزم اور تیار ہوں

براہ کرم اپنے جی پی سے بات کریں تاکہ معلوم ہو سکے کہ آیا آپ اس پروگرام کے لیے بھیجے جانے کے اہل ہیں یا نہیں۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: [oviva.com/uk/en/t2dr](https://www.oviva.com/uk/en/t2dr) یا کیو آر کوڈ اسکین کریں۔



ہم سمجھتے ہیں کہ ہر فرد مختلف ہوتا ہے، اس لیے ہم پروگرام میں شامل ہونے کے لیے لچکدار طریقے فراہم کرتے ہیں تاکہ آپ اپنی ضرورت اور پس منظر کے مطابق حصہ لے سکیں۔

### ہم سب کے لیے قابل رسائی ہیں۔

Oviva کے پروگرام 25 سے زیادہ زبانوں میں دستیاب ہیں، اور ہماری سیکھنے کی معلومات اور رہنمائی مختلف ثقافتوں کے مطابق فراہم کی جاتی ہے۔ آپ ہماری ویب سائٹ اور تعلیمی مواد کا ترجمہ گوگل ٹرانسلیٹ یا ٹیکسٹ ٹو وائس ایپ کے ذریعے کر سکتے ہیں۔ چاہے آپ ایپ کے ذریعے پیغام رسانی پسند کریں، فون پر رہنمائی چاہیں یا بالمشافہ ملاقات، ہم آپ کی سہولت کے مطابق مدد فراہم کرتے ہیں۔ ہماری آن لائن مدد کی بدولت آپ کو اپائنٹمنٹ کے لیے سفر کرنے کی ضرورت نہیں ہو گی، اور NHS سے منظور شدہ Oviva ایپ کے ذریعے آپ کہیں سے بھی، حتیٰ کہ شام اور ویک اینڈ پر بھی، مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کا آرام اور پسند ہماری ترجیح ہے۔



### جو آپ کی صورتحال کے مطابق ہو

پروگرام کے پہلے 12 ہفتوں کے دوران آپ اپنی تمام خوراک کو مکمل غذائی متبادل مصنوعات سے بدلیں گے، جو سیدھی آپ کے گھر تک پہنچا دی جائیں گی۔ پورا پروگرام، بشمول مصنوعات، NHS کی جانب سے فراہم کیا جاتا ہے اور آپ کے لیے بالکل مفت ہے۔ مکمل غذائی متبادل کے طور پر استعمال ہونے والی یہ مصنوعات غذائیت کے لحاظ سے مکمل ہیں، اور ان میں حلال، گلوٹن سے پاک، ویگن اور سبزی خور افراد کے لیے بھی اختیارات موجود ہیں۔



### آپ ہم پر اعتماد کر سکتے ہیں

پروگرام اس طرح بنایا گیا ہے کہ مشکل اوقات میں آپ کا اپنے کوچ سے زیادہ رابطہ رہے۔ شروع میں آپ ہر ہفتے اپنے کوچ سے ملیں گے تاکہ اس سفر کے شروع میں وہ آپ کے سوالات اور خدشات کا جواب دے۔ آپ کا کوچ سمجھتا ہے کہ خاندانی کھانے، گھر والوں کے لیے کھانا پکانا، یا اہم زندگی کے واقعات خاص طور پر ٹوٹل ڈائنٹ ریپلیسمنٹ (TDR) یعنی مکمل غذائی متبادل کے مرحلے کے دوران مشکل ہو سکتے ہیں۔ آپ کا کوچ آپ کو ذاتی نوعیت کی عملی تجاویز اور مکمل مدد فراہم کرے گا۔



براہ کرم اپنے جی پی سے بات کریں تاکہ معلوم ہو سکے کہ آیا آپ اس پروگرام کے لیے بھیجے جانے کے اہل ہیں یا

سروس فراہم کنندہ:

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:  
[oviva.com/uk/en/t2dr](https://oviva.com/uk/en/t2dr)

