

আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য ও সহায়তা গ্রহণ করুন

এনএইচএস [NHS] টাইপ 2 ডায়াবেটিস উপশমের উপায় বিষয়ক প্রোগ্রামটি স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞদের একটি টিমের মাধ্যমে পরিচালিত হয়, যা আপনাকে ব্যক্তিগত সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে আপনার স্বাস্থ্যের নিয়ন্ত্রণ নিতে দেয়।

বিনামূল্যের এই প্রোগ্রাম আপনাকে নিম্নোক্ত বিষয়ে সাহায্য করতে পারেঃ

- ✓ টোটাল ডায়েট রিপ্রেসেন্ট [সম্পূর্ণ বিকল্প খাবার] পদ্ধতি ব্যবহার করে ওজন
 - ✓ কমানো যায়
 - ✓ আপনার রক্তে শর্করার [ব্লাড স্ফিগার] মাত্রা উন্নত করবে
 - ✓ আপনার ডায়াবেটিসের সাথে সম্পর্কিত ওষুধের মাত্রা কমাবে
 - ✓ ডায়াবেটিস থেকে মুক্তি পাওয়ার সম্ভাবনা সৃষ্টি হবে
- সুস্থ ও সুখী জীবনযাপনের অভ্যাস গড়ে উঠবে

আমি এই প্রোগ্রামের জন্য উপযুক্ত কি না, তা কীভাবে জানবো?

- ✓ ১৮-৬৫ বছর বয়সী ব্যক্তির উপযুক্ত, যাদের (উল্লেখ্য, ৬৫ বছরের বেশি বয়সী ব্যক্তিদের রেফার করা যাবে, যদি তারা ক্লিনিক্যালি উপযুক্ত হন এবং যদি দ্রুত ওজন কমানোর সম্ভাব্য উপকারগুলো সম্ভাব্য ঝুঁকির তুলনায় বেশি বলে বিবেচিত হয় [যেমন পূর্ব-বিদ্যমান শারীরিক দুর্বলতা বৃদ্ধি না পাওয়া]) বিএমআই [BMI] ন্যূনতম 27kg/m²
 - ✓ (জাতিগত সংখ্যালঘুদের ক্ষেত্রে 25kg/m²) এবং গত ৬ বছরের মধ্যে টাইপ 2 ডায়াবেটিস ধরা পড়েছে।
 - ✓ ওষুধ সেবনকারীদের ক্ষেত্রে (গত ১২ মাসের মধ্যে পরিমাপকৃত) HbA1c-এর যোগ্যতা: HbA1c 43-87
 - ✓ mmol/mol, ওষুধ সেবন না করলে: HbA1c 48-87 mmol/mol
- ১২ মাসের প্রোগ্রামে অংশ নেওয়ার জন্য প্রস্তুত আছেন



আপনি রেফারালের জন্য উপযুক্ত কিনা, তা জানতে অনুগ্রহ করে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুনঃ oviva.com/uk/en/t2dr অথবা কিউআর [QR] কোডটি স্ক্যান করুন।



আমরা বুঝি যে, প্রত্যেক মানুষই ভিন্ন/অনন্য, তাই আমরা আপনার ব্যক্তিগত চাহিদা এবং পটভূমির সাথে সামঞ্জস্য রেখে এই প্রোগ্রামে অংশ নেওয়ার জন্য নমনীয় বিকল্পগুলো প্রদান করি।

আমাদের এখানে যা পাওয়া যায় -

ওভিভা [Oviva] প্রোগ্রাম ২৫ টিরও বেশি ভাষায় পাওয়া যায়, এবং আমাদের শিক্ষামূলক উপকরণ ও কোর্সিং বিভিন্ন সংস্কৃতির জন্য উপযোগী। আপনি গুগল ট্রান্সলেট [Google Translate] ব্যবহার করে অথবা টেক্সট-টু-ভয়েস [text to voice] অ্যাপের মাধ্যমে আমাদের ওয়েবসাইট এবং আমাদের শিক্ষামূলক উপকরণের তথ্য অনুবাদ করে নিতে পারেন। এছাড়াও, আপনি যদি অ্যাপের মাধ্যমে মেসেজিং বা টেলিফোন কোর্সিং পছন্দ করেন, অথবা শরীরে সাক্ষাতের মাধ্যমে অংশ নিতে স্বাস্থ্যস্বাধা করেন, তবে আমরা আপনাকে এই স্তুবিধাও প্রদান করতে পারবো। আমাদের রিমোট বা দূরবর্তী সহায়তার মাধ্যমে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আপনাকে কোথাও যাওয়া লাগবে না। এছাড়া এনএইচএস [NHS] অনুমোদিত ওভিভা [Oviva] অ্যাপের মাধ্যমে আপনি যেখানেই থাকুন না কেন, সেই স্থান থেকে সাহায্য পেতে পারেন। এমনকি এই সাহায্য সক্ষ্যবেলা এবং সাপ্তাহিক ছুটির দিনগুলোতেও পাওয়া যাবে। আপনার স্বাস্থ্য এবং পছন্দগুলোই আমাদের অগ্রাধিকার।



সম্পর্কিত

প্রোগ্রামের প্রথম ১২ সপ্তাহে আপনি আপনার সব খাবারের পরিবর্তে টোটাল ডায়েট রিপ্লেসমেন্ট খাদ্যসামগ্রী খাবেন, এগুলো সরাসরি আপনার বাড়ির ঠিকানায়ে পৌঁছে দেওয়া হবে। সামগ্রীসহ সম্পূর্ণ প্রোগ্রামটি এনএইচএস [NHS] অর্থায়ন করে এবং এটি আপনার জন্য সম্পূর্ণ বিনামূল্যে। টোটাল ডায়েট রিপ্লেসমেন্টের জন্য ব্যবহৃত খাবার সামগ্রী পুষ্টিগুণে ভরপুর, যেখানে হালাল, গ্লুটেন-মুক্ত, ভেগান এবং নিরামিষ জাতীয় বিকল্প খাবারগুলো পাওয়া যায়।



আপনি আমাদের বিশ্বাস করতে পারেন।

এই প্রোগ্রামটি এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে, যাতে আপনার সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং সময়ে আপনি আপনার কোচের সাথে বেশি যোগাযোগ করতে পারেন। শুরুতে আপনি আপনার কোচের সাথে প্রতি সপ্তাহে দেখা করবেন, যাতে আপনার এই পথচারার শুরুতে কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ দেখা দিলে তিনি উত্তর দিতে পারেন। আপনার কোচ বোঝেন যে, পরিবারের সাথে একত্রে খাবার খাওয়া বা পরিবারের জন্য রান্না করার মতো সামাজিক পরিস্থিতিগুলো আপনার জন্য চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, বিশেষ করে প্রোগ্রামের টোটাল ডায়েট রিপ্লেসমেন্ট (TDR) ধাপের সময়; পাশাপাশি জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ঘটনাগুলোর প্রভাব সম্পর্কেও তিনি অবগত আছেন। আপনার কোচ আপনাকে সহায়তা করবেন এবং আপনার জন্য বিশেষভাবে তৈরি করা বাস্তবসম্মত পরামর্শ প্রদান করবেন।



আপনি রেফারালের জন্য উপযুক্ত কিনা, তা জানতে অনুগ্রহ করে আপনার জিপি প্র্যাকটিসের সাথে কথা বলবেন।

আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুনঃ
oviva.com/uk/en/t2dr



পরিষেবা প্রদানকারী

