

# ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਆਪਣੀ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ

## ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ

ਅੱਲਮੈਰਿਸ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪਾਸ਼ ਟੂ ਰਿਸਿਸਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੀ

ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ✓ ਕੁੱਲ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ✓ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ
- ✓ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦਵਾਈ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ✓ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜੀਉਣ ਲਈ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ  
ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹਾਂ? -

- ✓ 18-65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ (ਪਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਕਵੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ
- ✓ ਸੰਭਾਵੀ ਜੌਖਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ [ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਵਧਣਾ] ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬੀਐਮਆਈ 27kg/m<sup>2</sup>
- ✓ (ਨਸਲੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ 25kg/m<sup>2</sup>) ਪਿਛਲੇ 6 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਨਿਦਾਨ
- ✓ HbA1c ਯੋਗਤਾ (12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਪੀ ਗਈ) ਦਵਾਈ: HbA1c 43-87 ਮਿਲੀਮੋਲ/ਮੋਲ, ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ:

HbA1c 48-87 ਮਿਲੀਮੋਲ/ਮੋਲ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੈਫਰਲ ਲਈ  
12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੈਰਿਤ  
ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ: [oviva.com/uk/en/t2dr](http://oviva.com/uk/en/t2dr) ਜਾਂ ਕਿਊਆਰ ਕੋਡ

ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਚਕਦਾਰ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ।

## ਅਸੀਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹਾਂ

ਓਵੀਵਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 25 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਕੋਰਿੰਗ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਹੈ। ਉਸੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਗੂਗਲ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਟੂ ਵੋਇਸ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਐਪ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰਿਮੋਟ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਐਨਐਚਐਸ ਦੁਆਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤੀ ਓਵੀਵਾ ਐਪ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ, ਸ਼ਾਮਾਂ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਸਾਡੀ ਤਰਜੀਹ ਹਨ।



## ਸੰਬੰਧਿਤ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋਗੇ, ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਪੂਰਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਉਤਪਾਦਾਂ ਸਮੇਤ, ਐਨਐਚਐਸ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ **ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਫਤ ਹੈ।** ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹਨ, ਹਲਾਲ, ਗਲੂਟਨ ਮੁਕਤ, ਵੀਗਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



## ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਕੋਚ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋਵੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਚ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਮਿਲੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਣ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਚ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਟੋਟਲ ਡਾਇਟਰੀ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ (ਟੀਡੀਆਰ) ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾਵਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਵਹਾਰਕ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

[oviva.com/uk/en/t2dr](https://oviva.com/uk/en/t2dr)



ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

