

# احصلوا على المساعدة والدعم لإدارة داءِ السُّكَّرِي من النوع الثاني

يضعكم برنامج «المسار نحو هدأة داءِ السُّكَّرِي من النوع الثاني» التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في موقع التحكم بصحتكم، من خلال توفير دعم مُفصل بحسب احتياجاتكم، يقدمه فريقٌ من المختصين في الرعاية الصحية.

يمكن لهذا البرنامج المجاني أن يساعدكم على:



- انخفاض الوزن باستخدام نهج الاستبدال الكلي للنظام الغذائي
- تحسين مستويات سكر الدم لديكم
- تقليل الأدوية المرتبطة بداءِ السُّكَّرِي
- المساعدة — في بعض الحالات — على الوصول إلى هدأة داءِ السُّكَّرِي
- بناء عاداتٍ تمكنكم من عيش نمط حياةٍ أكثر صحَّةً وسعادة



كيف أعرف إن كنت مؤهلاً للتحاق بالبرنامج؟



- أن تكونوا بعمر 18-65 عامًا (بعد العلم أن من تجاوزوا 65 عامًا قد تتب إحتياجهم إذا كان ذلك مناسباً سريريًا، وإذا تبين أن الفوائد المحتملة لذلك الفرد تزيد المخاطر المحتملة المرتبطة بفقدان الوزن السريع — مثل تفاعله الهنناتية الموجودة مسبقًا). الحد الأدنى لمؤشر كتلة الجسم (BMI): 27 كغ/م<sup>2</sup> (و25 كغ/م<sup>2</sup> لدى الأشخاص من الأقليات العرقية). تشخيص داءِ السُّكَّرِي من النوع الثاني خلال السنوات الست الماضية
- استيفاء معيار الهيموغلوبين السكري HbA1c (مقاسًا خلال 12 شهرًا): مع تناول أدوية: HbA1c بين 43-87 مليمول/مول. دون أدوية: HbA1c بين 48-87 مليمول/مول.
- أن تكونوا متحمّزين للمشاركة في برنامج مدته 12 شهرًا.

يرجى التحدّث إلى طبيبيكم العام (GP) لمعرفة ما إذا كنتم مؤهلين للإحالة.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة: [oviva.com/uk/en/t2dr](http://oviva.com/uk/en/t2dr) أو مسح رمز الاستجابة السريعة (QR).



ندرك أنّ لكلّ شخصٍ خصوصيته؛ لذلك نوفّر خياراتٍ مرنة للمشاركة في البرنامج بالطريقة التي تلائم احتياجاتكم الفردية وخلفيتكم.

## الوصول إلينا متاح

برامج Oviva متاحة بأكثر من 25 لغة، كما أنّ محتوى "التعلّم" (Learn) وخدمات الإرشاد لدينا يراعيان تنوّع الخلفيات الثقافية. ويمكنكم ترجمة المعلومات المتاحة على موقعنا الإلكتروني ومحتوى "التعلّم" باستخدام خدمة "ترجمة" (Google Translate) (Google)، أو عبر استخدام تطبيق يحوّل النص إلى صوت (text to voice). وفوق ذلك، سواء كنتم تفضّلون التواصل عبر رسائل التطبيق أو عبر الإرشاد الهاتفي، أو كنتم تفضّلون لقاء الناس وجهاً لوجه، فنحن نوفر لكم ما يلائمكم. ومع دعمنا عن بُعد لن نحتاجوا إلى التنقّل لحضور المواعيد، كما يتيح لكم تطبيق Oviva المعتمد من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) الوصول إلى الدعم أينما كنتم، بما في ذلك خلال الأعياد وعطلات نهاية الأسبوع. إنّ راحتكم وتضليلاتكم تأتي في مقدمة أولوياتنا.



## سهل الارتباط بواقعكم

خلال الأسابيع الاثني عشر الأولى من البرنامج ستستبدلون جميع الوجبات بمنتجات الاستبدال الكلي للنظام الغذائي، التي سنُسلّم مباشرة إلى باب منزلكم. ويُموّل البرنامج بأكمله، بما في ذلك المنتجات، من قبل هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، وهو مجاني تمامًا لكم. أما المنتجات المستخدمة للاستبدال الكلي للنظام الغذائي فهي مكتملة القيمة الغذائية، وتتوفر منها خيارات حلال، وخالية من الغلوتين، ونباتية.



## يمكنكم الوثوق بنا

صُمم البرنامج بحيث تحظون بتواصل أكبر مع مُرشدكم في الأوقات الأصعب. في البداية، سنتلقون بمُرشدكم أسبوعيًا ليتمكّن من الإجابة عن أي أسئلة أو مخاوف قد تكون لديكم في مستهل رحلتكم. ويُدرك مُرشدكم أنّ المواقف الاجتماعية — مثل أوقات تناول الطعام مع الأسرة والطهي للأسرة — قد تمثّل تحديًا، ولا سيّما خلال مرحلة الاستبدال الكلي للنظام الغذائي (TDR) ضمن البرنامج؛ وكذلك عند وقوع أحداثٍ حياتية مهمّة. وسيقدم لكم مُرشدكم الدعم، ويزوّدكم بأفكار عملية مناسبة لكم.



يرجى التحدّث إلى عيادة طبيبيكم العام لمعرفة ما إذا كنتم مؤهلين للإحالة.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:  
[oviva.com/uk/en/t2dr](https://oviva.com/uk/en/t2dr)



الخدمة مقدّمة من

Oviva