

獲取幫助和支持，以 管理您的第 2 型 糖尿病

NHS 第 2 型糖尿病緩解之路計劃，旨在透過由醫療專業團隊提供的個人化支持，幫助您掌控自己的健康。

這項免費計劃可以幫助您：

- ✓ 透過全膳食替代方式減輕體重
 - ✓ 改善血糖水平
 - ✓ 減少糖尿病相關藥物用量
 - ✓ 有可能實現糖尿病緩解
- 養成更健康、更快樂的生活方式



如何知道自己是否符合該計劃的資格？

- ✓ 年齡在 18 至 65 歲之間 (請注意，如果臨床合適，且考慮到快速減重的潛在益處大於潛在風險 [例如，加劇原有虛弱狀況]，則 65 歲以上的人士也可被推薦參加該計劃)。最低體重指數 (BMI) 為 $27\text{kg}/\text{m}^2$ (少數族裔為 $25\text{kg}/\text{m}^2$)。過去六年內確診第 2 型糖尿病。
- ✓ 糖化血紅素 (HbA1c) 資格 (12 個月內測量) 用藥組：HbA1c 43-87 mmol/mol；非用藥組：HbA1c 48-87 mmol/mol
- ✓ 積極參與為期 12 個月的項目

請諮詢您的家庭醫生，以了解您是否符合轉診資格。

欲了解更多信息，請訪問：oviva.com/uk/en/t2dr 或掃描二維碼。



我們深知每個人都是獨一無二的，因此我們提供靈活的參與方式，以滿足您個人的需求和背景。

我們提供無障礙服務

Oviva 課程提供超過 **25 種語言** 版本，我們的學習內容和輔導也具文化多樣性。您可以使用 Google 翻譯或文字轉語音應用程式翻譯我們網站和學習內容中的資訊。此外，無論您喜歡使用應用程式訊息、電話輔導，還是更喜歡面對面交流，我們都能滿足您的需求。透過我們的遠距支援服務，您無需前往預約地點，而且經英國國家醫療服務體系 (NHS) 批准的 Oviva 應用程式意味著您可以隨時隨地獲得支持，即使是在晚上和週末。您的舒適和喜好是我們的首要任務。



相關資訊

在計劃的頭 12 週，您將用全膳食替代產品代替所有正餐，這些產品將直接送到您家門口。整個項目，包括所有產品，均由 NHS 資助，**您無需支付任何費用**。用於全膳食替代的產品營養全面，並提供清真、無麩質、純素和素食選擇。



您可以信賴我們

該計劃旨在讓您在最艱難的時刻與您的教練保持更多聯繫。您將在初期階段每週與您的教練見面，以便他們可以解答您在旅程開始時可能遇到的任何疑問或擔憂。您的教練理解，家庭用餐和為家人烹飪等社交場合可能會帶來挑戰，尤其是在該計劃的全膳食替代 (TDR) 階段，以及重大生活事件期間。您的教練將為您提供支持，並根據您的具體情況提供切實可行的建議。



請諮詢您的家庭醫生診所，以了解您是否符合轉診資格

更多資訊請見：

oviva.com/uk/en/t2dr



服務提供方：

Oviva