

برنامج الإدارة الذاتية المصمم لدعم الأشخاص،
الذين يعانون من ارتفاع نسبة الغلوكوز في الدم،
لإدارة حالتهم.



Control IT Plus:
Arabic

Live IT Plan IT
Move IT Know IT
Control IT
Eat IT

PLUS

ما الذي يقوله مرضانا عن البرنامج

كانت الجلسات في اعتقادي ممتازة،
وأحببت حقًا تمكيني من المشاركة من
منزلي باستخدام برنامج Teams. 🙌

معلومات مفيدة لشخص تم
تشخيصه حديثًا بمرض السكري من
النوع الثاني. 🙌

لقد استمتعت بالجلسات التي
كانت مفيدة للغاية بالنسبة لما كنت
أبحث عنه. أتطلع إلى الحصول على
كتابي حتى أتمكن من قراءته جيدًا.
شكرًا لكم جميعًا. 🙌

المحتويات

5	الترحيب
6	برنامج Know IT Plus
6	• ما هو مرض السكري؟
7	• أعراض ارتفاع الغلوكوز في الدم
7	• كيف تشعر(ين)
7	• أنواع مرض السكري
7	• انتشار مرض السكري
8	• المضاعفات طويلة الأمد وإدارة مرض السكري
8	• كيف تتحكم(ين) في مستويات الغلوكوز في الدم وضغط الدم والكوليسترول؟
9	• أدوية للسيطرة على مرض السكري
9	• المراجعة السنوية
9	• الرسائل الرئيسية
10	برنامج التغذية Eat IT
13	• الملصقات الغذائية
14	• حجم الحصص
15	• إدارة وزنك
16	• خمود مرض السكري من النوع الثاني
16	• الرسائل الرئيسية
17	برنامج الحركة والنشاط البدني Move IT
19	• فوائد ممارسة الرياضة لمرضى السكري
21	• الرسائل الرئيسية
22	برنامج العناية بالقدمين Toe IT
22	• عوامل الخطر
23	• مرض السكري والعناية الشخصية بالقدمين
25	• الرسائل الرئيسية
26	برنامج التخطيط Plan IT
26	• خطة عمل SMART الذكية
27	• ورقة تحديد الأهداف
28	• الرسائل الرئيسية
29	برنامج Live IT
29	• مواقع مفيدة ومعلومات الاتصال
30	• هل تقوم(ين) برعاية شخص ما؟
30	• مشورة مالية أو العثور على عمل/ العودة إلى العمل؟
30	• مجموعات الدعم

مرحبًا بك في حزمة المشارك(ة)

Control IT PLUS الخاصة بك.

مرحبًا بك في حزمة المشارك(ة) Control IT PLUS الخاصة بك.

Control IT PLUS هو برنامج نمط حياة يستهدف الأشخاص الذين تم تشخيصهم حديثًا بمرض السكري من النوع الثاني أو المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

الهدف الرئيسي من برنامج Control IT PLUS هو تمكينك من فهم مرض السكري من النوع الثاني بشكل أفضل، وتزويدك بطرق لإدارة حالتك بنفسك. يلخص هذا الكتيب جميع الموضوعات التي تم تناولها خلال جلسة Control IT PLUS والتي تشمل:

فهم ماهية مرض السكري من النوع الثاني والآثار قصيرة/طويلة المدى لارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم



اكتساب فهم أفضل للتغذية الصحية وكيفية تأثير نظامك الغذائي على مستويات الجلوكوز في الدم وعلى الصحة



إدراك فوائد التمارين الرياضية والنشاط البدني



كيفية العناية بقدميك وسبب أهمية ذلك



تحديد الأهداف وكيفية إجراء تغييرات واقعية على نمط حياتك



معلومات حول كيفية الوصول إلى دعم إضافي في منطقتك المحلية.



تذكر(ي) أنك تقوم(ين) بأهم دور في الإدارة الذاتية لمرض السكري لديك. نأمل أن تستمتع(ي) بالدورة.

مع أطيب التمنيات

فريق Control IT PLUS

Live IT Plan IT
Move IT Know IT
Control IT
Eat IT PLUS

برنامج Know IT Plus

ما هو مرض السكري؟

مرض السكري هو حالة تكون فيها مستويات الجلوكوز في الدم أعلى من المعتاد بسبب خلل في عمل الأنسولين الذي ينتجه جسمك، وبسبب عدم إنتاج البنكرياس لكميات كافية من الأنسولين.

- **يختل عمل الأنسولين** عندما لا تتفاعل خلايا الجسم مع الأنسولين كما ينبغي، ويحدث ذلك عادة بسبب زيادة الوزن، ويعرف بمقاومة الأنسولين
- يحدث **نقص الأنسولين** عندما لا ينتج البنكرياس (الغدة التي تصنع الأنسولين) ما يكفي من الأنسولين.

؟

ستساعدك الأسئلة القليلة التالية على فهم ماهية مرض السكري

ما الذي يسبب حدوث مرض السكري؟

يعد الوزن الزائد أكبر سبب في حدوث مرض السكري. وفي حال وجود تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري، فمن المرجح أن تصاب (ي) به كذلك. مع تقدمك في العمر، يزداد خطر الإصابة بمرض السكري.

ما هو البنكرياس؟

هو عضو الجسم المسؤول عن إنتاج هرمون الأنسولين.

ما هو الأنسولين؟

الأنسولين هو الهرمون الذي يفرزه البنكرياس. يعمل الأنسولين كمفتاح لنقل الجلوكوز من الدم إلى خلايا الجسم لاستخدامه مصدرًا للطاقة. يتحكم الأنسولين في مستويات جلوكوز الدم في الجسم، مما يحافظ على استقرارها ضمن الحدود الطبيعية.

ما هو الجلوكوز؟

الجلوكوز هو المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم، ويأتي من الكربوهيدرات.

ما هي الكربوهيدرات؟

الكربوهيدرات هي مصدر مهم للغذاء والطاقة.

- الأطعمة النشوية التي تحتوي على الكربوهيدرات والتي تشمل الخبز والتشباتي والأرز والمعكرونة والبطاطس والحبوب، وتشمل أيضًا أكلات أوبما وإيدلي الهندية أو التابوكا.
- السكريات التي تشمل السكريات الطبيعية (مثل الفاكهة والتمر والحليب) والسكريات المضافة (مثل سكر المائدة)، وأي شيء يحتوي على السكر مثل الكعك والحلويات وحلاوة جاكري والمشروبات السكرية.

تتفكك الكربوهيدرات لإنتاج الجلوكوز، وهو المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم.

أعراض ارتفاع الغلوكوز في الدم

إذا كانت مستويات الغلوكوز في الدم لديك مرتفعة، فقد تلاحظ(ين) بعض الأعراض التالية:



التعب



ازديادًا في الحاجة إلى التبول
(الحاجة إلى زيارة المراض مرات أكثر)



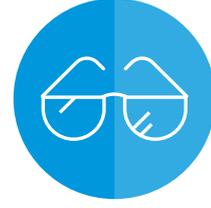
العطش



فقدان الوزن من حين لآخر



عدوى متكررة



ضبابية الرؤية

قد يعاني الشخص المصاب بمرض السكري من النوع الثاني من الأعراض لعدة سنوات قبل أن يتم تشخيصه، فين حين لا يعاني بعض الأشخاص من أي أعراض على الإطلاق.

كيف تشعر(ين)

يشعر كل شخص بشعور مختلف عند تشخيصه بمرض السكري. قد تشعر(ين) بالقلق أو الغضب أو بتدني المزاج. سيساعدك تعلم المزيد عن الحالة وعن كيفية التحكم فيها على الشعور بالتحسن. تحدث(ي) إلى طبيبك أو الممرضة الممارسة إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة في التعامل مع التشخيص.

أنواع مرض السكري

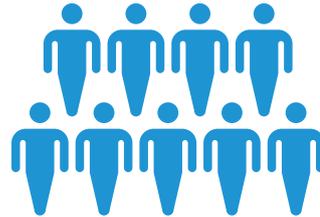
تعاني(ين) من مرض السكري من النوع الثاني ولكن هناك أنواع أخرى، وتشمل مرض السكري من النوع الأول وسكري الحمل ومرض السكري الثانوي.

انتشار مرض السكري

يعاني حوالي 5.5% من السكان من مرض السكري من النوع الثاني. من إجمالي عدد المصابين بمرض السكري:



10% مصابون بمرض السكري
من النوع الأول



90% مصابون بمرض السكري
من النوع الثاني



المضاعفات طويلة الأمد وإدارة مرض السكري

إن لم يتم التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم وضغط الدم والكوليسترول، فأنت معرض(ة) لخطر الإصابة بوحدة أو أكثر من مضاعفات مرض السكري. فقد تتأثر الأوعية الدموية والدورة الدموية ويتسبب ذلك في انسداد الأوعية الدموية. مما قد يؤدي إلى حدوث نوبة قلبية أو سكتة دماغية أو تلف في الكلى والعينين والقدمين. كما قد يتسبب ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم أيضًا في تلف الأعصاب، خاصة في القدمين.

مستويات الجلوكوز في الدم

سيتم فحص اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي HbA1c الخاص بك مرة واحدة على الأقل في السنة، وهو فحص دم يقيس متوسط كمية الجلوكوز في دمك خلال الأشهر الثلاثة الماضية، والذي ينبغي أن يكون أقل من 53 مليمول/لتر. لقد ثبت أن تحقيق هذا المستوى يقلل من خطر الإصابة بمضاعفات.

ضغط الدم

سيتم فحص ضغط الدم لديك مرة واحدة على الأقل في السنة. ضغط الدم هو الضغط في الأوعية الدموية عندما يضخ قلبك الدم حول أنحاء جسمك. ينبغي أن يكون ضغط دمك 130/80 أو أقل، يقلل هذا المستوى من خطر إصابتك بمضاعفات.

الكوليسترول

سيتم فحص نسبة الكوليسترول لديك مرة واحدة على الأقل في السنة. الكوليسترول هو نوع من الدهون يحتاجه جسمك، غير أنه إن كان مرتفعًا جدًا، فقد يؤدي ذلك إلى مضاعفات. يجب أن يكون مستوى الكوليسترول لديك 4 أو أقل. يقلل هذا المستوى من خطر إصابتك بمضاعفات.

كيف تتحكم(ين) في مستويات الجلوكوز في الدم وضغط الدم والكوليسترول؟

- اتباع نظام غذائي صحي (مع تقليل السكر والملح)
- زيادة مستويات النشاط البدني
- إنقاص الوزن إن استدعى الأمر
- تناول الأدوية الموصوفة
- التوقف عن التدخين إن كنت تدخن(ين)
- حضور مواعيد المراجعة لمراقبة مرض السكري

أنت تقوم(ين) بأهم دور في السيطرة على مرض السكري لديك من خلال القيام بكل ما بوسعك لتحقيق الأهداف التي ناقشناها.

أدوية للسيطرة على مرض السكري

هناك أدوية متاحة للمساعدة في السيطرة على مرض السكري عندما لا تكون التغييرات في نمط الحياة كافية. سيناقتش طبيبك أو الممرضة الممارسة ما هو أفضل دواء بالنسبة لك إن كنت في حاجة لذلك.

المراجعة السنوية

سيتم الاتصال بك مرة واحدة على الأقل كل عام لفحص السيطرة على مرض السكري، وهو ما يسمى بالمراجعة السنوية. سيتضمن ذلك التحقق من:

- اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلات
- ضغط الدم
- الكوليسترول
- عينة البول (للبروتين)
- الوزن
- وضع التدخين.

ستتوصل (ين) أيضًا بمواعيد لفحص الشبكية (العينين) وفحص القدمين. يمكن القيام بذلك خارج عيادة طبيبتك العامة.



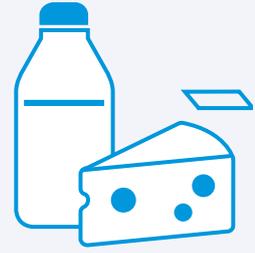
الرسائل الرئيسية

- مرض السكري هو حالة طويلة الأمد، غير أنه بإمكانك اتخاذ خطوات لتقليل تأثيره
- يحدث مرض السكري عندما تكون مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة باستمرار على مدى فترة من الزمن. ويرجع ذلك إلى عدم عمل الأنسولين بشكل فعال لخفض مستويات الجلوكوز في الدم وإلى عدم إنتاج البنكرياس لكميات كافية من الأنسولين.
- ينتج الجلوكوز من الكربوهيدرات وهو المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم
- أعراض ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم هي: العطش والتعب والتبول المتكرر وضبابية الرؤية والالتهابات المتكررة
- هناك أنواع مختلفة من مرض السكري. لديك مرض السكري من النوع الثاني. تشمل الأنواع الأخرى النوع الأول وسكري الحمل والسكري الثانوي
- يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم لفترات طويلة إلى مضاعفات طويلة الأمد حيث يمكن أن تتعرض الأوعية الدموية والعينان والقلب والكلى والقدمان إلى التلف
- من المهم التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم وضغط الدم والكوليسترول لتقليل مخاطر الإصابة بمضاعفات طويلة الأمد لمرض السكري
- من المهم أن تحضر (ي) المواعيد لمراقبة مرض السكري لديك لتقليل مخاطر الإصابة بمضاعفات طويلة الأمد
- من المهم أن تحضر (ي) موعد المراجعة السنوية الخاصة بك لمراقبة السيطرة على مرض السكري لديك.

الحليب ومنتجات الألبان، أي الحليب والجبن والزبادي

القسم الأزرق

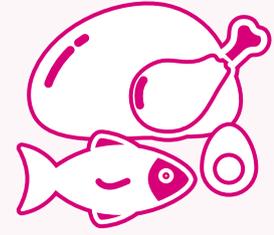
- اختر/اختاري الأنواع قليلة الدسم، مثل الحليب شبه منزوع الدسم، والزبادي قليل الدسم أو البدائل النباتية الغنية بالكالسيوم.
- اهدف(ي) إلى تناول 2-3 حصص للبالغين. الحصّة هي على سبيل المثال قطعة جبن بحجم علبة الثقب أو زبادي متوسط أو كوب من الحليب.
- لا تحتوي هذه المجموعة على الزبدة والمارجرين والكريمة أو الآيس كريم.



اللحوم والأسماك والبيض والبقوليات وغيرها من مصادر البروتين غير الألبان

القسم الوردي

- اختر/اختاري قطع اللحم الخالية من الدهون، واقطع(ي) الدهون والجلد الظاهر واختر/اختاري المنتجات قليلة الدهون مثل اللحم المفروم الخالي من الدهون
- احرص(ي) على تناول حصتين من الأسماك في الأسبوع، وينبغي أن تكون إحداهما أسماك دهنية مثل السلمون والسلمون المرقط والرنجة والماكريل
- توجد الفاصوليا والبازلاء والعدس في هذه المجموعة مع الكورن والتوفو والصويا المفرومة والمكسرات
- حاول(ي) تناول 2-3 حصص متوسطة من هذه المجموعة كل يوم، ولكن ليس أكثر من حصّة واحدة من اللحوم الحمراء كل يوم.



الزيوت والأطعمة القابلة للدهن

القسم البنفسجي

- حاول(ي) تناول الأطعمة في هذه المجموعة بمعدل أقل وبكميات صغيرة فقط. الدهون والزيوت ضرورية، لكننا نتناول الكثير من الدهون المشبعة بشكل عام
- توجد جميع الدهون القابلة للدهن ودهون/زيوت الطبخ في هذه المجموعة. ادهن(ي) جميع هذه الأطعمة في شكل طبقة رقيقة وحاول(ي) عدم قلي أو إضافة الكثير من الدهون في الطهي
- الدهون غير المشبعة هي دهون صحية أكثر تنتج عادة من مصادر نباتية وفي أشكال سائلة كزيت، منها على سبيل المثال زيت بذور اللفت وزيت الزيتون. يساعد استبدال الدهون المشبعة بأخرى غير مشبعة في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم. يعد اختيار الأطعمة القابلة للدهن منخفضة الدهون، بدلاً من الزبدة، طريقة جيدة لتقليل تناول الدهون المشبعة
- تذكر(ي) أن جميع أنواع الدهون غنية بالطاقة وينبغي تقييد تناولها في النظام الغذائي.



الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات والملح

- يمكن أن تحتوي هذه الأطعمة على طاقة عالية (السعرات الحرارية)، خاصة عند تناول حصص كبيرة، ويمكن أن تساهم في زيادة الوزن. لذلك حاول(ي) الحد من استهلاكها بتقليل العدد والكميات. تشمل الأطعمة الغنية بالدهون البسكويت والكعك والمعجنات والفطائر ورقائق البطاطس والوجبات الخفيفة والقشدة وما إلى ذلك. إذا كنت قلقاً(ة) بشأن مستويات الكوليسترول لديك، فقد تكون هذه الأطعمة هي التي ينبغي توخي الحذر منها للمساعدة في تحسين نتائج فحص الدم.
- تشمل الأطعمة التي المحتوية على نسبة عالية من السكر الحلويات والشوكولاتة والمربى والبلوشاهي والبارفي والجليبي والبقلوة والجاكري والحلاوة والمعمول والعسل. يمكن استبدال المشروبات الغازية وغير الغازية بأنواع مخصصة للحمية أو خالية من السكر. يمكن أن تسهم هذه الأطعمة والمشروبات أيضًا في تسوس الأسنان.
- حاول(ي) تقليل كمية السكر الذي تضيفه(ينه) إلى الشاي/القهوة وحبوب الفطور، وإذا تم ذلك تدريجيًا فسوف تعتاد(ين) على المذاق مع الوقت.
- حاول(ي) عدم إضافة الملح على المائدة، بل فقط عند الطهي. تجنب(ي) المنتجات منخفضة الملح لأن نكهتها شبه المنعدمة قد تجعلك تستعمل(ين) المزيد من الملح، مما قد يؤثر على مستويات ضغط الدم لديك.



السوائل والترطيب

- اهدف(ي) إلى تناول 6-8 أكواب من السوائل يوميًا (1.5 - 2 لتر يوميًا) لمنع الإصابة بالجفاف.
- يتم احتساب الماء والشاي والقهوة لتحقيق هذا الهدف.
- احذر(ي) من السوائل المضاف إليها السكر أو الدهون لأن ذلك قد يسبب مشكلات التحكم في مرض السكري وزيادة الوزن.
- ينبغي ألا يزيد مقدار الكحول المتناول عن 14 وحدة في الأسبوع للرجال والنساء. حاول(ي) عدم تناولها دفعة واحدة واحرصي على الامتناع عن الكحول لمدة 2 - 3 أيام على الأقل في الأسبوع.



الملصقات الغذائية

غالبًا ما يمنحك النظر إلى الملصقات الغذائية الموجودة على عبوات الأطعمة والمشروبات فكرة عن مدى صحة العنصر، ويسمح لك أيضًا بمقارنة المنتجات من أجل اتخاذ خيارات صحية.

هناك عدة أقسام للملصقات الغذائية، والتي قد تعطيك في كثير من الأحيان فكرة حول مدى صحة المنتج. بعضها مذكور أدناه.

1. المكونات

يتم إدراج العناصر في هذا القسم بالترتيب من حيث الكمية، على أن يكون المكون الأعلى كمية في الترتيب الأول. لذلك إن رأيت السكر على سبيل المثال مذكورًا في المكونات الخمسة الأولى، فهذا يشير إلى محتوى أعلى من هذه المادة.

2. معلومات التغذية

استعمل (ي) معلومات التغذية لكل 100 غ (كما هو موضح) في الملصق، لإجراء مقارنات بين الأطعمة.

Chicken & Vegetable Broth		600g e		
A soup made with vegetables, cooked chicken and pearl barley.				
Ingredients				
Water, Carrot (10%), Onion, Chicken (6%), Potato (5%), Spinach (2%), Peas (2%), Cabbage (2%), Celery (2%), Chicken stock (chicken skin, water, chicken extract, chicken, sugar, salt, cornflour, chicken fat, onion concentrate), Potato starch, Pearl barley , Rapeseed oil, Garlic purée, Salt, Black pepper.				
! ALLERGY ADVICE				
For allergens, including cereals containing gluten, see ingredients in bold.				
! Warning				
Although every care has been taken to remove bones, some may remain.				
Nutrition				
Typical values (as consumed)	per 100g	per 1/2 pot (300g)	%RI	your RI*
Energy	167kJ 40kcal	501kJ 119kcal	6%	8400kJ 2000kcal
Fat	1.2g	3.6g	5%	70g
of which saturates	0.2g	0.6g	3%	20g
Carbohydrate	4.2g	12.6g		
of which sugars	1.2g	3.6g	4%	90g
Fibre	1.1g	3.3g		
Protein	2.5g	7.5g		
Salt	0.5g	1.5g	25%	6g
*Reference intake of an average adult (8400kJ/2000kcal) (RI). Contains 2 portions.				

تذكر (ي) أن الملصقات قد تشير إلى حجم الحصة الذي يختلف عن الحصة التي تتناولها (ينها). مثلًا، قد يشير حجم الحصة إلى نصف القدر، ولكن إن كنت تتناول (ين) القدر الممتلئ، فستحتاج (ين) إلى مضاعفة ذلك.

عند قراءة الملصقات، يمكنك استعمال القيم الموضحة في هذا الدليل المرمز بالألوان أدناه لتحديد ما إن كان الطعام يحتوي على نسبة عالية من السكر، الدهون و/أو الملح.

*تذكر (ي) دائمًا الرجوع إلى عمود 100 غ على الملصق الغذائي.

	الدهون	المشبعة	السكر	الملح
ما الذي يعتبر مرتفعًا لكل 100 غ	أعلى من 17,5 غ	أعلى من 5 غ	أعلى من 22,5 غ	أعلى من 1,5 غ
ما الذي يعتبر متوسطًا لكل 100 غ	بين 3,1 و 17,5 غ	بين 1,6 و 5 غ	بين 5,1 و 22,5 غ	بين 0,31 و 1,5 غ
ما الذي يعتبر منخفضًا لكل 100 غ	3 غ وأقل	1,5 غ وأقل	5 غ وأقل	0,3 غ وأقل

بناءً على إرشادات وزارة الصحة، بموجب شروط الترخيص الحكومي المفتوح.

الملصق الغذائي على واجهة العبوة

كبدل لما تمت مناقشته بالفعل حول الملصقات الغذائية، يمكن أن يساعدك الملصق الموجود على واجهة العبوة في اتخاذ قرار سريع. غالبًا ما يكون الملصق الموجود في واجهة العبوات مرمزًا بالألوان حتى تتمكن (ي) من الملاحظة وبسرعة مدى صحة أو عدم صحة الطعام. يتم ترميز محتوى الدهون والدهون المشبعة والسكر والملح بالألوان وفق ما إذا كانت عالية أو متوسطة أو منخفضة.

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g LOW	1.3g LOW	34g HIGH	0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake

Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

لاتخاذ خيارات صحية أكثر، اختر/اخترى المنتجات ذات الألوان الخضراء والعنبرية أكثر، وعددًا أقل من الألوان الحمراء. إذا كان الطعام يحتوي على ملصق أحمر واحد أو أكثر، فحاول (ي) تقليل عدد مرات تناولك لهذا الطعام.

حجم الحصص

لوحة فقدان الوزن

- فكر (ي) في كيفية ملاءمة ما تتناوله (ينه) لنظامك الغذائي العام، بما في ذلك السعرات الحرارية المتناولة
- إذا كنت تحب (ين) رؤية الكثير من الطعام على طبقك، لماذا لا تضيف (ين) المزيد من الخضار (بحيث يتكون نصف طبقك من الخضار)
- استخدم (ي) أطباقًا وأوعية أصغر لجعل حصصك من الطعام تبدو أكبر
- تناول (ي) الطعام ببطء وانتظر (ي) بعض الوقت قبل تناول طبق إضافي، إذ أنه قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تسجل أدمغتنا أننا شبعتنا
- عند الطبخ، أعد (ي) كميات أكبر وقسم (ي) الطعام إلى حصص مناسبة وضعها (يها) في المجمد لتناولها مستقبلًا.



إدارة وزنك

يؤدي الحفاظ على وزن صحي أو فقدان بعض الوزن إلى بعض الفوائد الصحية الحقيقية. يكون الوزن صحيًا عندما يكون مؤشر كتلة الجسم (وزنك بالنسبة لطولك) بين 18.5 - 25 كلغ/م². قد لا يكون تحقيق هذا الهدف ممكنًا للجميع، غير أن أي فقدان للوزن هو مفيد. يعد بعض السكان أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني حتى عندما يكون مؤشر كتلة الجسم منخفضًا (23 كلغ/م² للإشارة إلى وجود خطر متزايد و27.5 كلغ/م² للإشارة إلى وجود خطر مرتفع)، مثل سكان آسيا الجنوبية والصين، وكذلك سكان منطقة الكاريبي الإفريقية والأفارقة.

من خلال اتخاذ الخطوات نحو تحقيق فقدان الوزن بنسبة 5%، فإنك تعمل (ين) أيضًا على تحقيق فوائد صحية كبيرة. قد تشمل بعض هذه الفوائد:



تحسين التحكم في غلوكوز الدم وحساسية الأنسولين،
مما يعني أن الأنسولين سيعمل بشكل أفضل



تقليل كمية أدوية السكري
التي قد تحتاج (ين) إلى تناولها



تحسين مستويات ضغط الدم
والكوليسترول



تقليل مخاطر الإصابة بمضاعفات مرض السكري



تحسين قدرتك على الحركة
وتخفيف أي أوجاع أو آلام.



تحسين جودة النوم
وزيادة مستويات الطاقة لديك

قد يكون من الصعب في بعض الأحيان الاستمرار في التركيز وإجراء التغييرات على المدى الطويل ولكن لا تفقد (ي) الأمل. الكثير منا في نفس الموقف، وقد يسهل الأمر عند الحصول على المساعدة من العائلة والأصدقاء والزملاء.

فيما يلي الخدمات و الروابط التي يمكن أن تساعدك على البقاء متحمسًا(ة)، وتوفر لك بعض الدعم العملي. يمكنك الاتصال بخدمة إدارة الوزن للمناقشة:

يرجى الاتصال على الرقم: **0141 211 3379** (الاثنين إلى الجمعة، 8 صباحًا - 4 عصرًا)
أو مراسلة البريد الإلكتروني: **WeightManagement.HealthRecords@ggc.scot.nhs.uk**

خمود مرض السكري من النوع الثاني

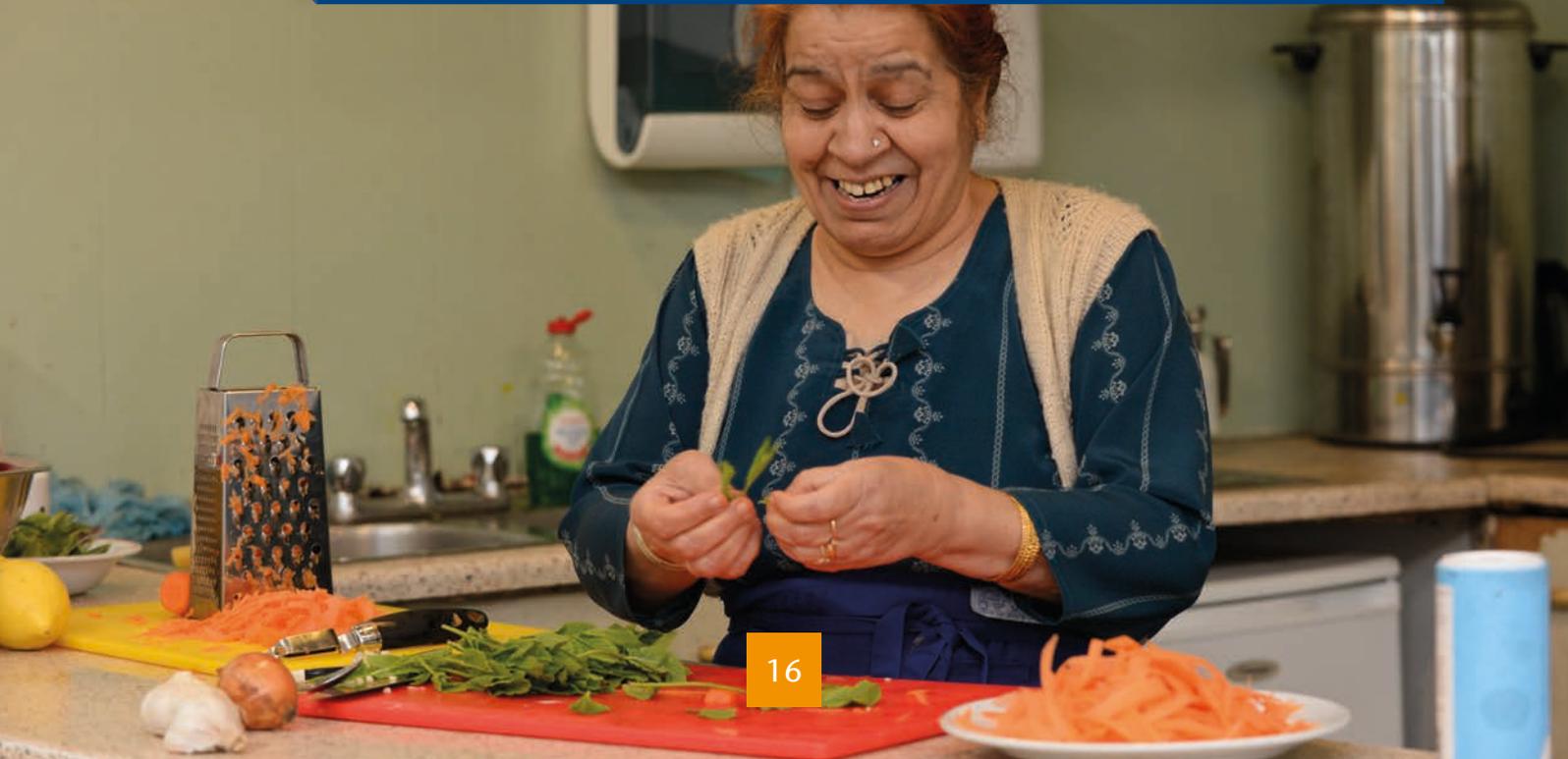
تعد السممنة العامل الرئيسي في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وقد أظهرت دراسة حديثة أن فقدان ما يقرب من 15 كغ و15% من الوزن (بالنسبة للأشخاص ذوي الوزن ما فوق 100 كغ) قد يعيد مستويات الغلوكوز في الدم، بالنسبة لأغلب الأشخاص، ضمن حدود صحية، وتسمى هذه العملية "بالخمود". وهذا يعني أنه لن تكون (ي) بحاجة إلى أدوية للتحكم في السكري إن تمكنت من الحفاظ على الوزن المفقود. لذلك من الحيوي تغيير نمط الحياة بعد التشخيص والتخطيط للتغييرات الممكن إجراؤها للتقليل من الوزن.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات على الموقع www.directclinicaltrial.org.uk



الرسائل الرئيسية

- للحصول على جميع المغذيات التي نحتاج إليها من أجل أن نشعر بأفضل حال، علينا تناول أطعمة متنوعة كل يوم من بين المجموعات الغذائية الخمس المختلفة (الكربوهيدرات والفواكه والخضر والبروتينات والدهون ومنتجات الألبان)
- تناول الطعام على فترات منتظمة خلال اليوم. ينبغي التأكد من إدراج الدقيق الكامل والحبوب الكاملة من قسم الكربوهيدرات/القسم الأصفر في دليل التغذية الجيدة Eatwell للمساعدة على التحكم في غلوكوز الدم عند كل وجبة
- الانتباه إلى حجم حصص الطعام إذا كنت ترغب(ين) في الحفاظ على وزن صحي والمساعدة على التحكم في غلوكوز الدم
- الحفاظ على رطوبة الجسم بتناول 6 إلى 8 أكواب من السوائل يوميًا
- كمية الكحول المسموح بها في الأسبوع هي 14 وحدة بالنسبة للنساء والرجال، ويوصى بعدم تناول أي كحول في بعض الأيام من الأسبوع
- سيساهم فقدان الوزن في تحسين مستويات غلوكوز الدم وضغط الدم والكوليسترول.



برنامج الحركة والنشاط

البدني Move IT

يعد النشاط البدني جيدًا بالنسبة لمرضى السكري. سواء شعرت بالقدرة على الخروج للمشي أو الذهاب للسباحة أو تمكنت من القيام بتمطيط ذراعيك أو المشي في مكانك بانتظار غليان الماء في الغلاية، فإن جميع هذه الأنشطة تساعد في إحداث فرق. توضح الأمور التالية التوصيات بخصوص الأنشطة البدنية التي ينبغي علينا جميعًا القيام بها. إن كنت حاليًا لا تقوم (ين) بأي نشاط بدني، فينبغي الرفع من مستويات النشاط بالتدريج بهدف اتباع هذه التوصيات على المدى البعيد.

القيام...


مزيج من كل من
النشاط المعتدل
والنشاط المكثف

أو


بنشاط مكثف* لمدة 75
دقيقة في المجموع
أسبوعيًا

أو


بنشاط معتدل* لمدة
150 دقيقة في المجموع
أسبوعيًا

يمكن تقسيم هذه الحصص إلى فترات قصيرة قابلة للتحقيق (حتى إلى غاية 10 دقائق في كل مرة). سيساعد تقسيم حصص النشاط إلى 30 دقيقة من النشاط المعتدل في اليوم، على مدار 5 أيام في الأسبوع، في تحقيق هدف 150 دقيقة أعلاه. تشير الدراسة إلى إمكانية تقسيم فترة 150 دقيقة إلى أي حصص لأي مدة زمنية، و/أو القيام بها في حصة واحدة أو اثنتين في الأسبوع، كل ذلك مع تحقيق الفوائد الصحية منها. أهم شيء هو أن تناسبك هذه الطرق شخصيًا.

النشاط البدني المكثف

يؤدي النشاط المكثف إلى التنفس بسرعة وبشدة. إذا كنت تقومين بهذا المستوى من النشاط، فلن تتمكن(ي) من نطق أكثر من بضعة كلمات دون الاستراحة وأخذ نفس. يمكن تحويل أغلب الأنشطة المعتدلة إلى أنشطة مكثفة إن رفعت من جهودك. من الأمثلة على الأنشطة المكثفة:

- الركض
- السباحة
- ركوب الدراجة الهوائية بسرعة أو في مرتفعات
- صعود الدرج
- الرياضات من قبيل كرة القدم والرغبي وكرة الشبكة والهوكي
- نط الحبل
- تمارين الإيروبيكس.

النشاط البدني المعتدل

يؤدي النشاط المعتدل إلى رفع دقائق القلب والتنفس بسرعة والشعور بالدفء أكثر في الجسم. من بين الطرق التي يمكنك بها تحديد ما إن كنت تقوم(ين) بنشاط بدني معتدل هو القدرة على الكلام دون القدرة على الغناء. من الأمثلة على الأنشطة البدنية المعتدلة:

- المشي السريع
- ركوب دراجة هوائية
- الرقص
- دفع آلة قص العشب.

قم/قومي بتمارين القوة مرتين في الأسبوع على الأقل.

للحصول على فوائد صحية من تمارين القوة، ينبغي ممارستها إلى الحد الذي تحتاج(ين) معه إلى استراحة قصيرة قبل إعادة التمرين. هناك العديد من الطرق التي يمكنك من بناء العضلات، سواء في البيت أو في صالة الرياضة.

من الأمثلة على تمارين بناء قوة العضلات هناك:

- حمل أكياس تسوق ثقيلة
- اليوغا
- البيلاتيس
- تاي تشي
- حمل الأثقال
- التمرين باستعمال أشرطة المقاومة
- القيام بتمارين تعتمد على وزن الجسم، مثل تمارين الضغط وتمارين تقوية عضلات البطن
- أعمال البستنة المكثفة، مثل الحفر وقلب التربة
- دفع كرسي متحرك
- رفع وحمل الأطفال.

قم/قومي بتمارين التوازن مرتين في الأسبوع على الأقل

من الأمثلة الرائعة على ذلك:

- تاي تشي
- لعبة البولينغ العشبي
- الرقص.

قلّل(ي) من وقت الجلوس والرقود

- قلّل(ي) من وقت الجلوس أو الرقود
- افصل(ي) بين فترات الجلوس والرقود الطويلة بالقيام ببعض الأنشطة.

القيام بالنشاط البدني

75 دقيقة
على الأقل من التمارين المكثفة

التنفس بسرعة،
صعوبة في الكلام
من قبيل الدرج،
الركض أو الرياضة



150 دقيقة
على الأقل من النشاط المعتدل

تسارع وتيرة التنفس،
القدرة على التكلم
من قبيل السباحة والمشي
السريع وركوب الدراجة الهوائية



تحسين التوازن
يومين في الأسبوع
لأجل أن يقلل المسنون من
مخاطر الهشاشة وحوادث
السقوط



قلّل(ي) من وقت
الجلوس والرقود
الفصل بين فترات
الجلوس والرقود



بناء القوة
البدنية يومين في
الأسبوع على الأقل
للحفاظ على متانة
المفاصل والعظام
والعضلات.



حمل أكياس ثقيلة • صالة الرياضة • اليوغا

فوائد النشاط البدني بالنسبة لداء السكري

- هناك العديد من الفوائد الناتجة عن النشاط البدني في حال الإصابة بالسكري، إذ من شأن الحركة أن:
- تساعد الجسم على استعمال الإنسولين بشكل أفضل عبر زيادة حساسية الإنسولين
 - تساعدك في إدارة ضغط الدم بشكل جيد، نظرًا لأن ضغط الدم المرتفع يعني أنك أكثر عرضة لخطر مضاعفات السكري
 - تساعد في تحسين الكوليسترول (أي دهون الدم) للمساعدة في الحماية من مشكلات صحية مثل أمراض القلب
 - تساعد في فقدان الوزن إن كنت بحاجة لذلك، وفي منع معاودة اكتسابه بعد ذلك
 - منحك الطاقة ومساعدتك على النوم
 - مساعدة مفاصلك ومرونتها
 - مساعدتك ذهنيًا وجسديًا – عند ممارسة الرياضة يفرز الجسم الإندورفين، الذي يمكن اعتباره هرمونًا للسعادة. أثبت النشاط البدني قدرته على خفض مستويات التوتر وعلى تحسين المزاج السيء.
 - تساعد المصابين بالسكري من النوع الثاني في تحسين الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي HbA1c، وقد تؤدي في بعض الحالات إلى خمود السكري.

على الرغم من وجود العديد من الفوائد الناتجة عن الإكثار من النشاط البدني والحركة، فإننا نعلم بأن القلق قد يراودك بخصوص مدى تحملك بدنيًا للحركة وكيفية تأثير التمارين الرياضية على مرض السكري لديك. بعض الناس يعتقدون أن الإكثار من الحركة والنشاط قد يتعبهم أو يجعل من الصعب إدارة حالتهم المرضية، في حين أن هناك من يقلق بشأن مستويات السكر في الدم لديهم.

نتفهم جيدًا كل هذه المشاعر والمخاوف، غير أنه من المهم التذكر أنك لست بحاجة إلى التعامل مع هذه المشاعر بمفردك. تحدث(ي) إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك وسوف يطمئنك ويزودك بمعلومات تفيدك وتساعدك.

النشاط البدني للبالغين والمسنين

يقلل من إمكانية	الفوائد
↓40% الإصابة بالسكري من النوع الثاني	يفيد الصحة
↓35% أمراض القلب والشرايين	يحسن النوم
↓30% حوادث السقوط، الاكتئاب، إلخ	يحافظ على وزن صحي
↓25% آلام الظهر والمفاصل	يدير التوتر
↓20% السرطانات (القولون والثدي)	يحسن جودة الحياة



كل دقيقة مهمة!



ابدأ(ي) اليوم، فلم يفتك الأوان بعد.



القليل منه جيد، لكن الكثير أفضل.

الجيد في الأمر هو أن أي نشاط يعد مفيدًا. كل ما عليك فعله هو إدخال تغييرات على روتينك اليومي، وذلك دون أن يكلفك الأمر الكثير. وإليك بعض المقترحات لدفعك إلى الحركة.

استمتع(ي) بما تقوم(ين) به

إذا كنت تستمتع(ين) بنشاط معين، فسوف تستمر(ين) فيه على الأغلب، وخصوصًا إذا شاركتك فيه العائلة أو الأصدقاء. قد يكون هناك أمر كنت تقوم(ين) به في الماضي أو طالما رغبت في تجربته؟

إدخال تغييرات طفيفة

لا يكلف المشي شيئًا، وقد يحسّن بالفعل من لياقتك. فبإمكان 10 دقائق من المشي السريع يوميًا أن يحدث فرقًا كبيرًا. حاول(ي) ترك السيارة في البيت عند القيام برحلات قصيرة أو النزول من الحافلة أو القطار عند موقف واحد أو موقفين قبل وجهة وصولك ومشى ما تبقى من الطريق. اذهب(ي) للمشي وقت الغداء أو اصعد(ي) الدرج. احصل(ي) على نصائح ومقترحات من هيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS واطلع(ي) على تطبيق Active 10 على الموقع <https://www.nhs.uk/better-health/get-active/>

ابدأ(ي) على مهل

إن رفع مستوى النشاط قليلًا بالمقارنة مع المرة السابقة سيحدث فرقًا كبيرًا. ارفع(ي) من مستويات النشاط بالتدريج وسوف يكتسب جسمك قوة أكثر. في حال وجود حالات مرضية، تحدث(ي) إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل الانخراط في أي نشاط جديد.

ضع(ي) لنفسك أهدافًا قابلة التحقيق

يُرَجَّح استمراك في زيادة النشاط إذا حددت لنفسك أهدافًا. حدد(ي) أهدافًا واقعية قصيرة المدى وأخرى طويلة المدى. وعند تحقيق هدف، كافئ(ي) نفسك على مجهودك. تأكد(ي) من أن تكون هذه الأهداف واضحة ومفصلة وقابلة التحقيق. مثلًا: بدل هدف "زيادة النشاط"، قد تحدد(ين) هدف "أريد أن يكون بمقدوري خلال شهر المشي لمدة 10 دقائق كل يوم". إن تدوين هذه الأهداف ووضعها في مكان يمكنك من رؤيتها بانتظام غالبًا ما يكون مفيدًا.

لا تستسلم(ي)

بالرغم من أن جسمك يستفيد على الفور من زيادة النشاط، إلا أنك قد لا تشعر(ين) بالفوائد مباشرة. قد يحتاج جسمك إلى بعض الوقت للتأقلم مع النشاط. لذلك لا تستسلم(ي)، وسوف تلاحظ(ين) نتائج إيجابية قريبًا.



هل أنت بحاجة إلى الدعم لزيادة نشاطك البدني؟

إذا رغبت في الحصول على دعم ومساعدة لزيادة النشاط، فلدينا الخدمة الفضلى التي تناسبك والمتمثلة في برنامج الإحالة الخاص بالتمارين الرياضية LIVE ACTIVE. سيساعدك استشاريو النشاط البدني التابعون لنا ويدعموك لزيادة نشاطك بشكل آمن. سيناقتشون معك مستوى نشاطك الحالي ويضعون أهدافًا ويدعمونك على طول الخط. ما عليك إلا الاتصال بالرقم 0141 232 1860 للتحدث مع استشاري وسوف يساعدك الموظفون في إيجاد الطريقة الفضلى للقيام بالنشاط البدني. كما يمكنك التحدث إلى مهنية الصحة الخاصة بك لطلب إحالتك إلى برنامج LIVE ACTIVE.



الرسائل الرئيسية

- تعود أي زيادة في النشاط بالنفع على الصحة وكل دقيقة مهمة والوقت لم يفتك بعد
 - تتمثل التوصيات الحالية في القيام بـ150 دقيقة من النشاط المعتدل أو 75 دقيقة من التمارين المكثفة في الأسبوع (ليس عليك القيام بهذه التمارين مرة واحدة، بل يمكنك تقسيمها إلى عدد من الحصص على مدار الأسبوع لتناسب نمط حياتك)
 - يعد بناء القوة البدنية وتحسين التوازن وتمارين الإيروبيكس أمرًا مهمًا.
 - افصل (ي) بين فترات الجلوس والرقود بالنهوض والحركة.
 - هناك خدمات مثل Live Active تساعدك على زيادة النشاط البدني في منطقة غلاسكو وكلايد الكبرى.
- ما عليك إلا الاتصال بالرقم 0141 232 1860 للتحدث مع استشاري وسوف يساعدك الموظفون في إيجاد الطريقة الفضلى للحصول على استشارة. كما يمكنك التحدث إلى مهنية الصحة الخاصة بك لطلب إحالتك إلى برنامج LIVE ACTIVE.



برنامج العناية بالقدمين Toe IT

داء السكري هو حالة مرضية قد تؤثر بشكل كبير على أقدام وسيقان المرضى. ينبغي أن يخضع كل شخص مصاب بالسكري لفحص سنوي للقدم على يد مهنية الرعاية الصحية أو عضو في فريق طب الأقدام في مكان سكناه، وذلك من أجل تقييم مخاطر الإصابة بالتقرحات التي قد تستوجب بتر الطرف. يتم تصنيف مستويات الخطر على النحو التالي: خطر منخفض أو خطر متوسط أو خطر مرتفع/في طور الشفاء أو مرض قدمين نشط.

عوامل الخطر

العدوى

يغير السكري قدرة الجسم على محاربة العدوى. من علامات العدوى هناك: الاحمرار والسخونة والتورم والروائح والإفرازات.

مرض الأقدام النشط

يظهر هذا المرض عندما تحدث جروح أو تقرحات في الجلد، والتي تشكل جروحًا يصعب شفاؤها نتيجة سوء الدورة الدموية إلى الأقدام وإمكانية إصابتها بالاعتلال العصبي.

يتم خلال الفحص السنوي للقدم التحقق من وجود المضاعفات المذكورة أعلاه واكتشافها في أقرب وقت ممكن في حال وجودها.

الاعتلال العصبي

الاعتلال العصبي هو تلف في أعصاب القدمين، يوصف غالبًا على أنه شعور بالوخز والمشى فوق جوارب مكومة أو زجاج وآلام برقية، وفي بعض الأحيان كشعور بالخدر. وقد لا تلاحظ (ين)، بسبب تلف الأعصاب، إصابتك بتقرح في قدمك.

الدورة الدموية

تنقل الدورة الدموية الدم إلى قدميك. وفي حال كان تدفق الدم إلى قدميك سيئًا، وهو ما يعرف بنقص التروية، فإن ذلك يؤثر على الشفاء في حال أصبت بجروح في الجلد.

التشوه

نعني بالتشوه هنا التشوهات البالغة في القدم والتي تمنعك من ارتداء الأحذية التي تباع في المحلات العادية.

العوامل التي تساعد في التقليل من خطر إصابة شخص بالتقرحات:



- التمتع بصحة عامة جيدة
- مستويات جيدة من غلوكوز الدم
- التوقف عن التدخين
- التغذية الصحية
- النشاط البدني.

مرض السكري والعناية الشخصية بالقدمين

قد يعاني الأشخاص من سوء الدورة الدموية أو الاعتلال العصبي. في حال تدهور الدورة الدموية بشكل ملحوظ أو تلف في الأعصاب، فقد تحدث جروح في الجلد دون أن يلاحظ الشخص ذلك. وقد تسوء تلك الجروح أكثر مع الوقت أو تصاب بالعدوى إن تركت دون علاج.

إن لم تتم تغطية الجروح فقد تصاب بالعدوى. تتكاثر البكتيريا بسهولة عند وجود السكر في الدم، وقد لا يلاحظ الشخص إصابة الجرح بالعدوى نتيجة فقدان الشعور في قدميه. قد تتحول القدم المصابة بالعدوى عند مرضى السكري إلى حالة خطيرة بشكل سريع. وقد ينتج عن ذلك حدوث تقرحات في القدم قد تؤدي بدورها إلى بتر الطرف في بعض الحالات. ينبغي الإبلاغ عن جروح القدم لدى فريق طب الأقدام التابع لمكان سكنك.

الرعاية الذاتية

يعد الفحص اليومي للقدمين حيويًا في التحقق من وجود مشكلات تستدعي الانتباه، بما في ذلك:

- جفاف الجلد
- أظافر سميكة
- رطوبة بين أصابع القدمين

ينبغي طلب المشورة بخصوص حالات الجلد أو الأظافر المرضية التي تستدعي رعاية من طب الأقدام، بما في ذلك الأظافر الغارزة أو جروح في الجلد.

ينبغي غسل القدمين وتجفيفهما (مع إيلاء عناية خاصة لما بين الأصابع) ووضع مرطب في حال وجود جفاف بالجلد (مع تجنب المناطق ما بين الأصابع)، وذلك يوميًا. ينبغي تقليم الأظافر وبردها مع اتباع الخط الطبيعي لأصبع القدم، وبرد أي حواف حادة لمنعها من الانغراز في الأصابع المحاذية. لا تقطع (ي) جوانب الأظافر مخافة ترك حافة حادة من شأنها أن تؤدي إلى نشوء أظافر غارزة.

الجوارب – غير (ي) الجوارب أو الجوارب اللاصقة كل يوم، مع التأكد من عدم وجود خياطة سميكة أو شريط مطاطي ضيق في الحافة العليا.

إذا كنت تعاني (ن) من ضعف في البصر أو تجد (ين) صعوبة في الوصول إلى قدميك، فاطلب (ي) من أحد أفراد أسرتك أو القائمين برعايتك مساعدتك على فحص والاعتناء بقدميك.

تجنب (ي) أي غرض قد يضر بقدميك، كقربة الماء الساخن التي قد تحرق قدميك إن كنت تعاني (ن) من الاعتلال العصبي، أو علاجات مسمار القدم المتوفرة لدى الصيدليات والتي قد تسبب إضرارًا للجلد، مما يؤدي بدوره إلى نشوء مشكلات صحية.

الأحذية

- من المهم ارتداء أحذية مناسبة المقاس لتجنب حدوث إصابات لقدميك، وخصوصًا إن كنت تعاني(ن) من الاعتلال العصبي.
- تأكدي من أن تكون أحذيتك عريضة وطويلة وعميقة بما يكفي لتكون مريحة لقدميك، إذ أن الأحذية الضيقة قد تسبب احتكاك قدميك وتعرضها للجروح
- ستوفر الأحذية ذات الأربطة أو الخيوط أو أشرطة الفيكلرو اللاصق الدعم الأنسب لقدميك
- عند شرائك لأحذية جديدة، قم/قومي بارتدائها في البيت لتليينها قبل ارتدائها خارج البيت لضمان عدم تسببها في الاحتكاك أو الضغط على قدميك
- تفقد(ي) على الدوام باطن حذائك قبل ارتدائه للتأكد من خلوه من أجسام غريبة سقطت داخله
- تفقد(ي) نعال أحذيتك للتأكد من عدم تعرضها للثقب بواسطة مسمار مثلاً.

العناية بالقدمين خلال العطل

- ينبغي مواصلة العناية بالقدمين على الشكل المذكور أعلاه خلال العطل كذلك. إن حدثت ولاحظت أي نغصات أو جروح أو احمرار أو تورم في قدميك، فينبغي طلب مشورة طبية.
- ارتد(ي) أحذية مناسبة سبق وارتديتها في البيت قبل الذهاب في عطلة
- تجنب(ي) ارتداء صنادل فليب فلوب لأنها قد تسبب نغصات بين أصابع قدميك
- لا تمش(ي) حافي(ة) القدمين أبدًا، حتى على جانب المسابح أو فوق الرمال لأن ذلك قد يسبب في حرق قدميك
- ارتد(ي) حذاء السباحة في البحر لتجنب التعرض لصددمات أو جروح بسبب الأحجار أو أغراض حادة
- احم(ي) قدميك باستعمال واقى الشمس لتجنب حروق الشمس
- اصحب(ي) معك حقيبة إسعافات أولية تحتوي على ضمادات شاش وأشرطة طبية معقمة. إن حدثت ولاحظت جرحًا أو نغطة أو خدشًا، نظف(ي) المنطقة بمحلول معقم مخفف بالماء وضعي عليها ضمادة معقمة.

ما الذي ينبغي فعله إن كنت قلقًا(ة) بخصوص قدميك؟

- طلب إحالة ذاتية إلى طب الأقدام: 0141 347 8909
- الاتصال بطبيبك العامة
- زيارة قسم الحوادث والطوارئ.





الرسائل الرئيسية

- ينبغي أن تخضع (ي) لفحص سنوي للقدم على يد مهنية الرعاية الصحية أو عضو في فريق طب الأقدام في مكان سكنك
- من المهم إدراك عوامل الخطر التي من شأنها أن تؤثر على قدميك بسبب السكري أو الاعتلال العصبي أو نقص التروية أو التشوه أو مرض الأقدام النشط
- من المهم فحص قدميك يوميًا وطلب المشورة إن كانت تساورك أي دواعي قلق
- من المهم ارتداء أحذية مناسبة لمقاسك لحماية قدميك
- عند وجودك في عطلة، اتبع (ي) إرشادات العناية بالقدمين واطلب (ي) المشورة الطبية إن كانت تساورك أي دواعي قلق.



برنامج التخطيط IT Plan

؟

يجب أن تكون خطة العمل ذكية (SMART)

S معيّنة (Specific)

ماذا ستفعل(ين)؟

إجراء أو نشاط معيّن التزمته بالقيام به، من قبيل "سأقوم بتمارين التمطيط"، بدل قولك "سوف أرفع من لياقتي البدنية".

M قابلة للقياس (Measurable)

كم من تمرين أو ما مستوى النشاط؟ مثلاً: 5 دقائق أو 3 تمارين تمطيط مختلفة. كم مرة؟

3 مرات مثلاً. عادة ما يفضل عدم التخطيط لكل يوم على حدة لأن أمرًا قد يحدث ويغير الخطة وتصاب(ين) بالاستياء لعدم تمكنك من تحقيق خطتك. في حال خطت للقيام بعدد تمارين أقل من المعتاد، فيمكنك دائماً القيام بتمارين إضافية في أسبوع جيد للشعور بالرضى لأنك تجاوزت توقعاتك.

A مناسبة (Appropriate)

شيء ترغب(ين) في فعله

للتحقق من ذلك، اسأل(ي) نفسك "ما مدى أهمية فعل هذا الشيء بالنسبة لي؟ كيف أقدر أهميته؟ هل هو جد مهم أم مهم نوعاً ما أم غير مهم بالمرّة؟"

R واقعية (Realistic)

ما مدى وثوقك من نجاح الخطة؟

"ما مدى وثوقي من قدرتي على تحقيق خطتي هذا الأسبوع؟"

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

→ 1 = غير واثق(ة) 10 = جد واثق(ة) ←

T مرتبطة الوقت (Time-based)

متى سأقوم بذلك؟

"أي يوم أو أي وقت في اليوم هو الأفضل بالنسبة لي؟"



ورقة تحديد الأهداف

الهدف/التغيير الصحي الذي أريد تحقيقه/إجراؤه هو:

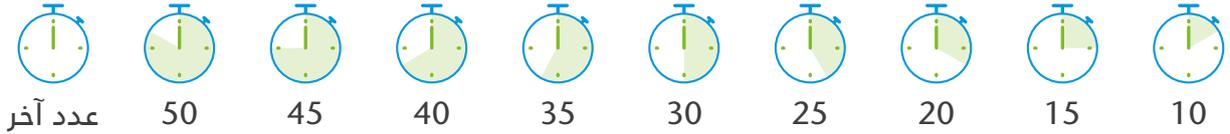
هذا الأسبوع/الشهر سوف (ماذا؟ المشي مثلاً)

ما مدى أهمية ذلك؟ (يرجى وضع دائرة حول العنصر. إذا كانت العناصر أقل من 7، أعد/أعيدي الكرة)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

→ 1 = ليس مهمًا 10 = جد مهم ←

كم دقيقة (15 دقيقة مثلاً)



متى (قبل الغداء مثلاً)

كم من يوم (3 أيام مثلاً)

الثقة بالنفس

إذا كنت تعتقد(ين) أنك سوف تكمل(ين) هذا الإجراء خلال الأسبوع القادم، فما مدى ثقتك في استكمالها؟ (يرجى وضع دائرة حول العنصر. إذا كانت العناصر أقل من 7، أعد/أعيدي الكرة)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

→ 1 = غير واثق(ة) 10 = جد واثق(ة) ←

جدول حل المشكلات

- التفكير في بعض الحلول
- اختيار حل معين وتجربته.

- تحديد المشكل
- استكشافه



الرسائل الرئيسية

- تتمثل الإدارة الذاتية في تحكمك في الأمور
- المهارات المطلوبة للإدارة الذاتية هي تلك التي تستعمل(ين) كل يوم، وهي تحديد أهداف وخطط العمل وحل المشكلات
- توخ(ي) الذكاء عند تحديد أهدافك. (ينبغي أن تكون معينة وقابلة للقياس ومناسبة وواقعية ومرتبطة بالوقت)
- لا تستغرب(ي) إن احتجت إلى تغيير أهدافك مع مرور الوقت.



برنامج Live IT

مواقع مفيدة ومعلومات الاتصال

- www.nhsggc.scot/t2diabeteshub
- يرجى زيارة صفحات الموقع الإلكتروني Type 2 Diabetes Hub للاطلاع على جميع موارد برنامج Control It Plus والحصول على معلومات عن مجموعة من الخدمات التي تقدم الدعم والمساعدة في إدارة حالتك المرضية.
- البريد الإلكتروني: ggc.type2diabeteshub@ggc.scot.nhs.uk



الدعم العام (بما فيه نمط الحياة)

- مؤسسة السكري Diabetes UK: www.diabetes.org.uk
- موقع My Diabetes My Way: <https://mydiabetesmyway.scot.nhs.uk/> MyDiabetes.aspx
- موقع NHS Choices: www.nhs.uk
- برنامج Change4Life: www.nhs.uk/change4life/about-change4life
- تطبيق Carbs and Cals: www.carbsandcals.com



إدارة الوزن/فقدان الوزن

خدمات إدارة الوزن NHSGGC Weight Management Service

- الموقع الإلكتروني: www.nhsggc.org.uk/weightmanagement
- الهاتف: 0141 211 3379 (من الاثنين إلى الجمعة 8 صباحًا إلى 4 عصرًا)
- البريد الإلكتروني: WeightManagement.HealthRecords@ggc.scot.nhs.uk



النشاط البدني.

المركز الترفيهي Live Active

- www.nhsggc.org.uk/getactive
- الهاتف: 0141 232 1860 (من الاثنين إلى الجمعة)
- بإمكانك طلب إحالتك إلى المركز الترفيهي Live Active من مهني الصحة التابع لك، كما يمكنك الاتصال برقم هاتف Physical Activity Hotline وانتقاء خيار Live Active حيث ستساعدك استشارية، أو استكمال نموذج الاتصال Physical Activity Contact Form التالي



التوقف عن التدخين

خدمة التوقف عن التدخين Quit Your Way

- الهاتف: 0800 916 8858
- البريد الإلكتروني: Quityourway.nhsggc@ggc.scot.nhs.uk



هل تقوم (ين) برعاية شخص ما؟

إذا كنت ترعى (ين) شخصًا وتجدين صعوبة في حضور أي من مواعيدك نتيجة ذلك، فيرجى إخبارنا. يمكنك كذلك ربط الاتصال مع مركز مقدمي الرعاية Carers Centre التابع لمكان سكنك والذي باستطاعته مساعدتك على اتخاذ ترتيبات رعاية بديلة للشخص المعني. يمكنك الاتصال بنا على الرقم 0141 353 6504 لمعرفة مكان المركز المحلي التابع لك أو الاطلاع على معلومات إضافية على الموقع الإلكتروني www.nhsggc.org.uk/carers

إذا كان لديك صديق(ة)/أحد الأقارب/مقدم(ة) رعاية ممن يدعمونك، فيإمكانه(ا) مرافقتك إلى مواعيدك إن ظننت أن ذلك قد يساعدك.

هل ترغب (ين) في الحصول على مشورة ودعم في المسائل المالية أو العثور على عمل/العودة إلى العمل؟

هذا هو عنوان الموقع الإلكتروني لدليل الصحة والرفاه Health and Wellbeing Directory. ستجد (ين) فيه عددًا من أنواع الدعم المختلفة بخصوص مواضيع متنوعة، من قبيل المشورة المالية والتوظيف. يسرد الدليل أنواع الدعم المتوفرة في كل من المناطق عبر غلاسكو وكلايد الكبرى، ويتضمن معلومات الاتصال: www.nhsggc.org.uk/hwd

مجموعات الدعم

مجموعات الدعم الستة القريبة منك. يرجى الاطلاع على تفاصيل كل مجموعة على موقع مؤسس Diabetes UK: www.diabetes.org.uk

Glasgow South

4

Alexandria

1

New Lanarkshire Group
(المعروفة سابقًا بـ Lanarkshire Parents)

5

Gartnavel Diabetic Patients
Group

2

Inverclyde Peer Support Group
(يرجى الاتصال بـ Your Voice على
الرقم 01475 728628 أو مراسلة:
enquiries@yourvoice.org.uk
للحصول على معلومات)

6

Glasgow Family Group

3

برنامج التحكم في السكري Control IT Plus

NHS Greater Glasgow and Clyde

يناير 2022