

كنترول إيت بلس

المعلومات الخاصة بك

التحكم في جلسات IT Plus



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



Language: Arabic

Control It Plus هو برنامج نمط حياة يهدف إلى إعطائك فهمًا أفضل لمرض السكري من النوع 2 و كيفية إدارة حالتك بنفسك. تذكر أنك تلعب الدور الأكثر أهمية في إدارة مرض السكري بنفسك!



## ماذا تتوقع

يتم تقديم برنامج Control it Plus عبر جلستين جماعيتين عبر الإنترنت من قبل فريقنا من ممرضات مرض السكري وأخصائيي التغذية و أخصائي الأقدام.

يتكون البرنامج من ستة أقسام:

- تعرف على تكنولوجيا المعلومات زائد
- كلها
- حركه
- اصبع القدم
- خطط لتكنولوجيا المعلومات
- عيشها

اقلب الصفحة لتعرف ما يمكن أن تتوقع تعلمه و مناقشته في كل قسم.

## الجلسة 1

### تعرف على تكنولوجيا المعلومات زائد

- أنواع مرض السكري و مدى شيوع مرض السكري.
- أهمية التحكم في نسبة الجلوكوز في الدم و ضغط الدم و الكوليسترول و كيفية القيام بذلك.
- ما هي الفحوصات المتوقعة لمراقبة مرض السكري لديك؟

### كلها

- ما هو مغفرة.
- توجيه جزء لفقدان الوزن.
- الخرافات و الحقائق.
- كيفية زيادة النشاط البدني و ما هو متاح للتخطيط للتغيرات.

### حركة

- فهم النشاط البدني.
- فوائد النشاط.



## الجلسة 2

### كلها

- دليل إبتويل (كل جيداً).
- وضع الملصقات الغذائية.
- ما هو هناك لتخطيط التغييرات.

### إصبع قدم

- كيف يمكن أن يؤثر مرض السكري على قدميك.
- كيفية مراقبة و إدارة قدميك لمنع المضاعفات.
- متى و كيف الرجوع الذاتي إلى اختصاص الأقدام.

### خطها

- إنشاء خطة عمل.
- تحديد الأهداف.

### عيشها

- خدمات و معلومات أخرى لدعمك.



كونترول إت بلس هو برنامج تفاعلي و هو فرصتك للحصول على كافة المعلومات التي تحتاج إليها لمساعدتك على إدارة حالتك بنفسك. هذه هي جلستك، لذا نريد التأكد من حصولك على أقصى استفادة منها. لا تتردد في طرح أي أسئلة لديك طوال الجلسات. إذا كنت تفضل ذلك، يمكنك أيضاً الاستماع فقط الى الآخرين.

هل تحتاج إلى مساعدة في الاتصال بالإنترنت؟ إذا لم تكن متأكدًا أو غير قادر على الانضمام إلى الجلسات عبر الإنترنت، فيرجى الاتصال بمركزنا باستخدام التفاصيل الموجودة في الجزء الخلفي من هذه النشرة. لدينا أشخاص في منطقتك يمكنهم تقديم دعم إضافي لمساعدتك في الاتصال بالإنترنت و الانضمام إلى البرنامج.

# ردود فعل المشاركين في كونترول إت بلس

“ اعتقدت أن الدورات كانت ممتازة و أحببت حقًا أن أتمكن من المشاركة.

“ لقد استمتعت بالجلسة و كانت السيدات لطيفات للغاية مما جعلني أشعر براحة شديدة عند طرح الأسئلة لأنني شخص خجول.

“ لقد وجدت الجلسات مريحة للغاية و استغرق الفريق الطبي وقتًا لشرح مواضيع مختلفة تتعلق بمرض السكري.

“ لقد أحببت بشكل خاص استخدام مقاطع الفيديو التي كانت سهلة الفهم.

“ و كان من الجيد أيضًا التفاعل مع المرضى الآخرين لمشاركة بعض تجاربهم.







01415318901



[ggc.type2diabeteshub@ggc.scot.nhs.uk](mailto:ggc.type2diabeteshub@ggc.scot.nhs.uk)



[www.nhsggc.scot/t2diabeteshub](http://www.nhsggc.scot/t2diabeteshub)

338189 • mi

تاريخ المراجعة يوليو 2025  
الإصدار 1.1