

ਕੰਟਰੋਲ ਇਟ ਪਲੱਸ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਇਟ ਪਲੱਸ

ਮੈਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ



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



Language: Punjabi



ਕੰਟਰੋਲ ਇਟ ਪਲੱਸ ਇੱਕ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ!



## ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਕੰਟਰੋਲ ਇਟ ਪਲੱਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸਾਂ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਪੇਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟਾਂ ਦੀ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਦੋ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੂਹ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਛੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੈ:

- ਇਟ ਪਲੱਸ ਨੂੰ ਜਾਣੇ
- ਈਟ ਇਟ
- ਮੂਵ ਇਟ
- ਟੇ ਇਟ
- ਪਲੈਨ ਇਟ
- ਲਿਵ ਇਟ



ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਪਲਟੋ।

# ਸੈਸ਼ਨ 1

## ਇਟ ਪਲੱਸ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਆਮ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਈਟ ਇਟ

- ਛੋਟ ਕੀ ਹੈ।
- ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪੋਰਸ਼ਨ ਗਾਇਡੰਸ।
- ਮਿੱਥ ਅਤੇ ਤੱਥ।
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਹੈ।

## ਮੂਵ ਇਟ

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ।



## ਸੈਸ਼ਨ 2

### ਈਟ ਇਟ

- ਈਟਵੈਲ ਗਾਈਡ।
- ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਿੰਗ।
- ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਹੈ।

### ਟੈ

- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ।
- ਪੇਡੀਆਟ੍ਰੀ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਹਵਾਲਾ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ।

### ਪਲੈਨ ਇਟ

- ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ।

### ਲਿਵ ਇਟ

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।



**ਕੰਟਰੋਲ ਇਟ ਪਲੱਸ** ਇੱਕ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਸ਼ਨ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਓ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਬੇਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# ਕੰਟਰੋਲ ਇਟ ਪਲੱਸ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਫੀਡਬੈਕ

“ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ  
ਭਾਗ ਲੈਕੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਿਆ। ”

“ ਮੈਂ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ  
ਇੰਨੀਆਂ ਵਧੀਆ ਸਨ ਕਿ ਮੈਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ  
ਬਹੁਤ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ  
ਇੱਕ ਸ਼ਰਮੀਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ। ”

“ ਮੈਨੂੰ ਸੈਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗੇ ਅਤੇ  
ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮ ਨੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵੱਖ-  
ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਿਆ। ”

“ ਮੈਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਸੰਦ  
ਆਈ, ਜੋ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਸਨ। ”

“ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜੇ  
ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਸੀ। ”

# ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



**0141 531 8901**



**ggc.type2diabeteshub  
@ggc.scot.nhs.uk**



**www.nhsggc.scot/  
t2diabeteshub**