

کنٹرول اٹ پلس

معلومات آپ کے

کنٹرول اٹ پلس سیشن کے بارے میں



آئی ٹی منصوبہ

آئی ٹی رہنما

آئی ٹی جانو

آئی ٹی حرکت

کنٹرول اٹ

آئی ٹی کھانا



پلس

Language: Urdu



کنٹرول اٹ پلس ایک طرز زندگی کا پروگرام ہے جس کا مقصد آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس کے بارے میں بہتر سمجھنا اور اپنی حالت کو خود سنبھالنا ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ اپنی ذیابیطس کے خود انتظام میں سب سے اہم کردار ادا کرتے ہیں!



کیا توقع کریں

کنٹرول اٹ پلس پروگرام دو آن لائن گروپ سیشنوں میں ہماری ذیابیطس نرسوں، غذائی ماہرین اور پوڈیاٹرسٹس (پاؤں کا معائنہ کرنے والا) کی ٹیم کے ذریعے فراہم کیا جاتا ہے۔

پروگرام چھ حصوں پر مشتمل ہے:

- آئی ٹی پلس کو جانیں۔
- آئی ٹی کھانا
- آئی ٹی حرکت
- آئی ٹی پنجه
- آئی ٹی منصوبہ
- آئی ٹی رہنا

یہ جاننے کے لیے صفحہ کو پلٹائیں کہ آپ ہر سیکشن میں کس چیز کے بارے میں جاننے اور بات کرنے کی توقع کر سکتے ہیں۔

سیشن 1

آئی ٹی پلس کو جاننا

- ذیابیطس کی اقسام اور ذیابیطس کتنی عام ہے۔
- اپنے خون میں گلوکوز، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو قابو کرنے کی اہمیت اور یہ کیسے کریں۔
- آپ کی ذیابیطس کی نگرانی کے لیے کس معیار کی توقع کی جائے۔

آئی ٹی کھانا

- معافی کیا ہے؟
- وزن میں کمی کے لیے حصے کی رہنمائی۔
- افسانے اور حقائق۔
- جسمانی سرگرمی کو کیسے بڑھایا جائے اور تبدیلیوں کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے کیا ہے۔

آئی ٹی حرکت

- جسمانی سرگرمی کو سمجھنا۔
- فعال رہنے کے فوائد۔



سیشن 2

آئی ٹی کھانا

- صحیح طرح کھانا راہنمائی
- کھانے پر نشان لگانا.
- تبدیلیوں کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے کیا ہے۔

پنچہ

- ذیابیطس آپ کے پیروں کو کیسے متاثر کر سکتی ہے۔
- پیچیدگیوں کو روکنے کے لیے اپنے پیروں کی نگرانی اور انتظام کیسے کریں۔
- کب اور کیسے خود پاؤں کے ماہر سے رجوع کریں۔

آئی ٹی منصوبہ

- ایک عملی منصوبہ بنانا
- مقصد کی ترتیب۔

آئی ٹی رہنا

- آپ کی مدد کے لیے دیگر خدمات اور معلومات۔





کنٹرول اٹ پلس ایک مل کر کام کرنے کا پروگرام ہے اور یہ آپ کے لیے وہ تمام معلومات حاصل کرنے کا موقع ہے جس کی آپ کو اپنی حالت کو خود سنبھالنے میں مدد کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ آپ کا سیشن ہے لہذا ہم اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ آپ اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں۔ براہ کرم پورے سیشن کے دوران آپ کے ذہن میں کوئی بھی سوال ہو پوچھیں۔ اگر آپ چاہیں تو، آپ دوسروں کو بھی سن سکتے ہیں۔



آن لائن ہونے میں مدد کی ضرورت ہے؟
اگر آپ کو یقین نہیں ہے، یا آن لائن سیشنز میں شامل ہونے سے قاصر ہیں، تو براہ کرم اس کتابچے کی پشت پر دی گئی تفصیلات کا استعمال کرتے ہوئے ہمارے مرکز سے رابطہ کریں۔ ہمارے پاس آپ کے علاقے میں لوگ ہیں جو آپ کو آن لائن ہونے اور پروگرام میں شامل ہونے میں مدد کے لیے اضافی مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

کنٹرول آئی ٹی پلس شرکاء کی طرف سے تاثرات

“

میں نے سوچا کہ سیشن بہت اچھے تھے اور مجھے واقعی اس میں شرکت کرنا پسند آیا۔

”

“

میں نے سیشن کا لطف اٹھایا اور خواتین اتنی اچھی تھیں کہ انہوں نے مجھے سوال پوچھنے میں اتنا آرام محسوس ہوا کیونکہ میں ایک شرمیلی انسان

ہوں۔ “

“

میں نے سیشنز کو بہت پر سکون پایا اور طبی ٹیم نے ذیابیطس سے متعلق مختلف موضوعات کی وضاحت کرنے میں وقت لیا۔ “

“

مجھے خاص طور پر ویڈیوز کا استعمال پسند آیا، جو سمجھنے میں آسان تھیں۔ “

“

“

دوسرے مریضوں کے ساتھ اپنے کچھ تجربات کی شراکت کرنے کے لیے ان کے ساتھ بات چیت کرنا بھی اچھا تھا۔

رابطے میں رہیں



0141 531 8901



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



**www.nhsggc.scot/
t2diabeteshub**