

कंट्रोल इट प्लस

आपके कंट्रोल इट प्लस
सत्रों की जानकारी



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



Language: Hindi

कंट्रोल इट प्लस एक जीवनशैली कार्यक्रम है जिसका उद्देश्य आपको टाइप 2 मधुमेह की बेहतर समझ देना और अपनी स्थिति का स्व-प्रबंधन करना है। याद रखें कि आप अपने मधुमेह को स्वयं प्रबंधित करने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं!



क्या उम्मीद करें

कंट्रोल इट प्लस कार्यक्रम मधुमेह नर्सों, आहार विशेषज्ञों और पोडियाट्रिस्टों की हमारी टीम द्वारा दो ऑनलाइन समूह सत्रों में वितरित किया जाता है।

कार्यक्रम छह खंडों से बना है:

- इट प्लस को जानें
- ईट इट
- मूव इट
- टो इट
- प्लैन इट
- लिव इट



प्रत्येक अनुभाग में आप क्या सीखने और चर्चा करने की उम्मीद कर सकते हैं, यह जानने के लिए पृष्ठ पलटें।

सत्र 1

इट प्लस को जानें

- मधुमेह के प्रकार और मधुमेह कितना आम है।
- अपने रक्त शर्करा, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने का महत्व और यह कैसे करें।
- आपके मधुमेह की निगरानी के लिए किन जांचों की अपेक्षा की जा सकती है।

ईट इट

- छूट क्या है।
- वजन घटाने के लिए पोर्शन गाइडेंस।
- मिथक और तथ्य।
- शारीरिक गतिविधि कैसे बढ़ाएं और परिवर्तन की क्या योजना है।

मूव इट

- शारीरिक गतिविधि को समझना।
- सक्रिय होने के लाभ।



सत्र 2

ईट इट

- ईटवेल गाइड।
- खाद्य लेबलिंग।
- परिवर्तनों की योजना बनाने के लिए क्या है।

टो

- मधुमेह आपके पैरों को कैसे प्रभावित कर सकता है।
- जटिलताओं को रोकने के लिए अपने पैरों की निगरानी और प्रबंधन कैसे करें।
- पोडियाट्री को कब और कैसे स्वयं संदर्भित किया जाए।

प्लैन इट

- एक कार्य योजना बनाना।
- लक्ष्य निर्धारण।

लिव इट

- आपकी सहायता के लिए अन्य सेवाएँ और जानकारी।



कंट्रोल इट प्लस एक इंटरैक्टिव कार्यक्रम है और आपकी स्थिति को स्वयं प्रबंधित करने में आपकी सहायता करने के लिए आवश्यक सभी जानकारी प्राप्त करने का आपका मौका है। यह आपका सत्र है इसलिए हम यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आप इसका अधिकतम लाभ उठाएं। कृपया पूरे सत्र के दौरान अपने कोई भी प्रश्न बेझिझक पूछें। यदि आप चाहें, तो आप केवल दूसरों की बात भी सुन सकते हैं।

ऑनलाइन होने में मदद चाहिए?

यदि आप ऑनलाइन सत्रों में शामिल होने में असमर्थ हैं, तो कृपया इस पत्रक के पीछे विवरण का उपयोग करके हमारे हब से संपर्क करें। हमारे पास आपके क्षेत्र में ऐसे लोग हैं जो आपको ऑनलाइन होने और कार्यक्रम में शामिल होने में मदद करने के लिए अतिरिक्त सहायता प्रदान कर सकते हैं।

कंट्रोल इट प्लस प्रतिभागियों से फीडबैक

“

मैंने सोचा कि सत्र उत्कृष्ट थे और मुझे इसमें भाग लेने में आनंद आया।

“

मैंने सत्र का आनंद लिया और महिलाएं इतनी अच्छी थीं कि इससे मुझे सवाल पूछने में बहुत सहज महसूस हुआ क्योंकि मैं एक शर्माला व्यक्ति हूँ।”

“

मुझे सत्र बहुत आरामदायक लगे और चिकित्सा टीम ने मधुमेह से संबंधित विभिन्न विषयों को समझाने के लिए समय लिया।”

“

मुझे विशेष रूप से वीडियो का उपयोग पसंद आया, जो समझने में आसान थीं।”

“

अन्य रोगियों के साथ बातचीत करके उनके कुछ अनुभव साझा करना भी अच्छा रहा।”

संपर्क करें



0141 531 8901



ggc.type2diabeteshub@ggc.scot.nhs.uk



www.nhsggc.scot/t2diabeteshub