



আরো স্বাস্থ্যকর আপনি: এনএইচএস ডায়াবেটিস প্রতিরোধ কর্মসূচি লিভিং ওয়েল টেকিং কন্ট্রোল দ্বারা সরবরাহ করা হয়

আমরা আনন্দের সাথে ঘোষণা করছি যে আমাদের বিনামূল্যের জীবনধারা পরিবর্তনের কর্মসূচি আপনার এলাকায় পরিচালিত হচ্ছে। এই সেশনগুলো আপনার লোকাল কমিউনিটিতে, আপনার বাড়ির ঠিকানার কাছাকাছি অথবা আপনার জিপি সার্জারিতে অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে। অথবা, আপনি আমাদের ডিজিটাল পাথওয়ার মাধ্যমে আপনার নিজের ঘরে বসেই এগুলো অ্যাক্সেস করতে পারবেন।

প্রোগ্রাম সম্পর্কে:

আমাদের প্রোগ্রামটি আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসের সাথে সম্পর্কিত জটিলতাগুলোকে কমাতে সাহায্য করবে। এটি আপনার জ্ঞান, ক্ষমতা এবং আত্মবিশ্বাসকে উন্নত করবে যাতে আপনি আরো ভালো জীবনধারা বেছে নিতে পারেন, যা আপনাকে নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর ব্যাপারে সহায়তা করবে:

- ✓ একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস
- ✓ নিয়মিত ব্যায়াম
- ✓ মানসিকভাবে ভালো থাকা
- ✓ মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা
- ✓ ওজন ব্যবস্থাপনা



যেসব সেবা পাওয়া যায়:

মুখোমুখি

আপনার বাড়ির কাছাকাছি অথবা জেনারেল প্র্যাকটিসের কাছাকাছি একটি লোকাল ভেন্যুতে একটি গ্রুপ-ভিত্তিক, মুখোমুখি প্রোগ্রাম আয়োজিত হয়েছিল। একজন নিবেদিতপ্রাণ ব্যক্তি 'লোকালিটি কোচ' পুরো সময়কাল জুড়ে আপনাকে সহায়তা করবেন।



ডিজিটাল

স্মার্টফোন অথবা ট্যাবলেটে একটি বিনামূল্যের অ্যাপের মাধ্যমে ওয়ান টু ওয়ান হেলথ কোচিং প্রদান করা হয়েছিল।

আমাদেরকে সাথে নিয়ে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করুন!

ইন্টারঅ্যাকটিভ ও উপভোগ্য: আমাদের সেশনগুলো মজাদার ও আকর্ষণীয়, টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সহায়তা করে।

সহায়তাকারী কমিউনিটি: ঝুঁকিতে থাকা অন্যদের সাথে যোগ দিন এবং একই রকম পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের কাছ থেকে সহায়তা পান।

উচ্চ চাহিদা: আসন সংখ্যা সীমিত, তাই আপনার লোকালিটি কোচ আপনার সাথে যোগাযোগ করলে দ্রুত আপনার নিমন্ত্রণ গ্রহণ করুন।

আরো স্বাস্থ্যকর আপনি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য: এনএইচএস ডায়াবেটিস প্রতিরোধ কর্মসূচির জন্য, অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট www.lwtcsupport.co.uk ভিজিট করুন অথবা info@lwtcsupport.co.uk এ আমাদের ইমেইল করুন।

টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কিভাবে কমানো যায় সেই সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে www.diabetes.org.uk/preventing-type-2-diabetes ভিজিট করুন।