

我们可以帮助您过好 患有糖尿病的生活。

听听专家教您如何管理您的糖尿病。

医生最近诊断出您患上糖尿病，但您并非唯一患此疾病的人士。事实上，大约有一百万安省居民也患有糖尿病，而且预计此数字会继续增加。

您可能没想到自己会患上糖尿病。但请放心，只要您知道如何适当地自我管理糖尿病，照样可以过着充实而健康的生活。我们有一套能够帮助您的《糖尿病教育计划》(Diabetes Education Program DEP)。

《糖尿病教育计划》通常有一位护士和一位饮食学家参与。如果需要，还可以让社工、临床心理学家、足部护理专家、药剂师和/或物理治疗师参与。

他们将共同协作，为您的糖尿病提供支持，指导您如何选择健康饮食、控制体重、做运动、监控血糖、以及如何勇敢面对和应对此疾病。

每年有八万多位安省居民象您一样被诊断出患有糖尿病。

为了您的健康和幸福，您必须管理糖尿病。

《糖尿病教育计划》在这方面可以助您一臂之力。

这些专业人士将为您制定一套特别的糖尿病管理计划，帮助您了解如何减轻糖尿病症状，以及如何预防或治疗并发症。通过参加《糖尿病教育计划》，

并遵守所提供的指引，您就能够更好地控制病情，过着更有素质的生活。

如想查寻您所在社区内的《糖尿病教育计划》，可以登陆ontario.ca/diabetes来搜索名录。

请注意，有些《糖尿病教育计划》可能需要由您的初级医务人员转介。

请记住，如果要获得良好的保健，您必须定期去看一位初级医务人员，该医务人员会帮助您管理疾病并给您提供长期支持。

如果您目前尚未找到一位初级医务人员，Health Care Connect 可以帮助您。可致电1-800-445-1822 或浏览 Ontario.ca/healthcareconnect来登记。

《糖尿病教育计划》是安大略省政府于2009年11月推出的《安大略省糖尿病策略》(Ontario Diabetes Strategy) 的一部分。该策略的目标是帮助糖尿病患者，并满足可能患上此疾病的高危人士的需求。

如需了解更多有关《安大略省糖尿病策略》的信息，请浏览ontario.ca/diabetes

Stand up to Diabetes

