சர்க்கரை நோயுடனும் நீங்கள் நன்றாக வாழ உதவுவதற்காக நாங்கள் இருக்கிறோம்.

உங்கள் நோயை எவ்வாறு மேலாண்மை செய்வது என்று வல்லுநர்களிடமிருந்து அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர் என அண்மையில் கண்டறியப்பட்டுள்ளீர்கள், ஆனால் நீங்கள் தனிமையில் இல்லை. சொல்லப்போனால் சர்க்கரை நோயுடன் வாழ்கிற சுமார் ஒரு மில்லியன் ஒன்டோரியோவாசிகள் இருக்கிறார்கள், இந்த எண்ணிக்கை மேலும் அதிகரிக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

சர்க்கரை நோய் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டது உங்களுக்கு வியப்பாக இருந்திருக்கலாம், இருப்பினும் நல்லமுறையில் சர்க்கரை நோய் சுயநிர்வாகம் செய்வது முழுமையான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உதவும் என்று அறிந்து நீங்கள் ஆறுதல் அடையலாம். இதில்தான் சர்க்கரை நோய் கல்வித் திட்டம் (Diabetes Education Program) உங்களுக்கு உதவுகிறது.

டிஈபி (DEP) திட்டத்தில் பொதுவாக ஒரு செவிலியரும் உணவுமுறை வல்லுநரும் இருப்பார்கள்- ஒரு சமூக சேவகர், உளவியல் மருத்துவர், பாத கவனிப்பு வல்லுநர், மருந்தாளுநர் மற்றும்/அல்லது உடலியங்கு மருத்துவரும் தேவையைப் பொறுத்து இதில் இருக்கக்கூடும்.

ஆரோக்கியமான உணவுமுறை, எடை நிர்வாகம், உடற்பயிற்சி, இரத்த குளுக்கோ கண்காணிப்பு ஆகியவற்றில் வழிகாட்டுவதன் வாயிலாகவும், இந்த நோயை எதிர்த்து நின்று போராட ஊக்கமளிப்பதன் வாயிலாகவும் இவர்கள் இணைந்து செயல்பட்டு உங்கள் சர்க்கரை நோய் பிரச்சினைக்கு ஆதரவு தருவார்கள்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் 80,000 க்கும் அதிகமான ஒன்டாரியோவாசிகள் உங்களைப்போலவே சர்க்கரை நோய் இருப்பதாகக் கண்டறியப்படுகிறார்கள்.

நோயை சரியாக மேலாண்மை செய்வது உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கும் நலனுக்கும் முக்கியமானது.

சர்க்கரை நோய் கல்வித்திட்டம் இதில்தான் உதவுகிறது.

Stand up to Diabetes

Ontario

Tamil Catalogue No.014932 Revised November 2015 © Queen's Printer for Ontario 2015

சர்க்கரை நோயுடனும் நீங்கள் நன்றாக வாழ உதவுவதற்காக நாங்கள் இருக்கிறோம்.

சர்க்கரை நோய் அறிகுறிகளிலிருந்து எப்படி விடுபடுவது, சிக்கல்களை எப்படி தடுப்பது அல்லது சிகிச்சை தருவது என்று புரிந்து கொள்வதில் உங்களுக்கு உதவ இந்த வல்லுநர்கள் உங்களுக்கென சிறப்பு மேலாண்மைத் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்குவார்கள். சர்க்கரை நோய் கல்வித் திட்டத்தில் பங்கேற்பதன் மூலமும் தரப்படும் வழிகாட்டல்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலமும், உங்கள் நோயின்மீது நீங்கள் மேலதிக கட்டுப்பாட்டை செலுத்தவும், மேலும் நல்ல வாழ்க்கைத் தரத்தை அனுபவிக்கவும் இயலும்.

உங்கள் சமூகத்தில் சர்க்கரை நோய் கல்வித் திட்டத்தைக் கண்டறிய, ontatio.ca/diabetes என்னும் வலைப்பக்கத்தில் இணையவழித் தொகுப்பில் தேடவும்.

சில சர்க்கரை நோய் கல்லித் திட்டங்களுக்கு உங்கள் ஆரம்ப சுகாதார கவனிப்பு வழங்குநரிடமிருந்து பரிந்துரை தேவைப்படலாம் என்பதை தயவுசெய்து அறியவும்.

நல்ல தரமான கவனிப்புக்கு, உங்கள் ஆரம்ப சுகாதார கவனிப்பு வழங்குநரிடம் தொடர்ந்து செல்ல வேண்டும் என்பதை நினைவில் வைக்கவும், அவர் நோயை மேலாண்மை செய்வதில் உங்களுக்கு உதவுவார், தொடர்ந்து உங்களுக்கு ஆதரவு அளிப்பார்.

உங்களுக்குத் தற்போது ஆரம்ப சுகாதார கவனிப்பாளர் யாரும் இல்லை எனில், ஹெல்த் கேர் கனெக்ட் (Health Care Connect) உங்களுக்கு உதவலாம். பதிவு செய்ய, 1-800-445-1822 என்ற எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது **ontario.ca/healthcareconnect** வலைப்பக்கத்துக்கு வருகை தரவும்.

சர்க்கரை நோய் கல்வித் திட்டங்கள், ஒன்டாரியோ சர்க்கரை நோய் செயல்திட்டத்தின் (Ontario Diabetes Strategy) அங்கமாகும், இது 2009 நவம்பரில் ஒன்டாரியோ அரசால் துவக்கப்பட்டது. சர்க்கரை நோயுடன் வாழும் மக்களுக்கு உதவுவதும், நோய்க்கு ஆளாகக்கூடிய ஆபத்து அதிகமுள்ள மக்களின் தேவைகள் நிறைவு செய்வதும் இந்த செயல்திட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

செயல்திட்டத்தைப் பற்றி மேலும் அறிய, **ontatio.ca/diabetes** வலைப்பக்கத்துக்கு வருகை தாருங்கள்.

Stand up to Diabetes

Ontario

Tamil Catalogue No.014932 Revised November 2015 © Queen's Printer for Ontario 2015