

ہم آپ کی مدد کرنے کے لئے یہاں ہیں تاکہ آپ ذیابیطس کے ساتھ بہتر طور پر رہیں۔

یا علاج کریں۔ ڈیابیطس ایجوکیشن پروگرام میں حاضر ہو کر اور مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کر کے، آپ اپنی بیماری پر زیادہ قابو پائیں گے اور بہتر معیار زندگی سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔

اپنی کمیونٹی میں ڈیابیطس ایجوکیشن پروگرام کو تلاش کرنے کے لئے اس جگہ آپ لائن سرچ ڈائریکٹری استعمال کریں:

ontario.ca/diabetes

برائے مہربانی اس بات سے آگاہ رہیں کہ کچھ ڈیابیطس ایجوکیشن پروگرامز آپ کی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے اہلین معالج سے حوالہ طلب کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ اچھی معیاری نگہداشت آپ کی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے اہلین معالج کے ساتھ باقاعدہ ملاقاتیں چاہتا ہے جو آپ کی بیماری کی بندوبست کرنے میں مدد اور آپ کی مستقل نیادوں پر سہارا دیتے ہیں۔

اگر اس وقت کوئی بھی آپ کی صحت کی نگرانی فراہم کرنے والا اہلین معالج نہیں تو ہیلتھ کیئر کنیکٹ آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ سائن اپ کرنے کے لئے اس نمبر پر 1-800-445-1822 کال کریں یا اس سائٹ پر جائیں۔

ontario.ca/healthcareconnect

ڈیابیطس ایجوکیشن پروگرامز، اونٹاریو ڈیابیطس سٹریٹیجی کا حصہ ہیں جنہیں حکومت اونٹاریو نے نومبر 2009 میں شروع کیا تھا۔ اس حکمت عملی کا مقصد ایسے لوگوں کی مدد کرنا ہے جو ذیابیطس سے ہیں اور ان کی ضروریات کو پورا کرنا ہے جو اس کے ہونے کے امکان کے حد درجہ خطرے پر ہیں۔ حکمت عملی کے بارے میں مزید جاننے کے لئے، براہ مہربانی ontario.ca/diabetes ملاحظہ کریں۔

Stand up to Diabetes



ماہرین سے اس بات کو جانیں کہ آپ کیسے اپنی بیماری کا بندوبست کر سکتے ہیں۔

سال ہی میں آپ کی ذیابیطس سے ہونے کی تشخیص ہوئی ہے لیکن آپ اکیلے نہیں ہیں۔ حقیقت میں اونٹاریو کے ایک ملین باشندے ذیابیطس کے ساتھ رہتے ہیں اور اس تعداد میں اضافے کی توقع ہے۔

جب تک کہ ذیابیطس کی تشخیص آپ کے لئے حیرت کا باعث ہو، آپ یہ جان کر پرسکون ہو جائیں کہ اچھے طریق پر ذیابیطس کا خود کار بندوبست، آپ کو پوری صحت مند زندگی گزارنے میں مدد سے سکتا ہے۔

یہ وہی جگہ ہے کہ جہاں ذیابیطس کے تعلیمی پروگرام، ڈیابیطس ایجوکیشن پروگرام (Diabetes Education Program-DEP) آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

ڈیابیطس ایجوکیشن پروگرامز - ڈی ای پی

(Diabetes Education Program-DEPs) میں عام طور پر ایک نرس اور

ایک ماہر خوراک ہوتے ہیں اور ان کے ساتھ حسب ضرورت سوشل ورکر، مطب کے ماہر نفسیات، پاؤں کی نگہداشت کے ماہر، دوامند روش اور/یا جسمانی ورزش کے ماہر بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

وہ ملکر کام کریں گے اور آپ کی ذیابیطس کے معاملے میں صحت مند خوراک کھانے میں راہنمائی، وزن کا بندوبست، ورزش، خون میں شکر کی نگرانی اور اس بیماری کا متعدی سے معتادہ کرنے میں مسلسل تحریک کے ذریعے آپ کی مدد کریں گے۔

ہر سال آپ کی طرح اونٹاریو کے 80,000 باشندگان کی ذیابیطس سے ہونے کی تشخیص ہوئی ہے۔

آپ کی صحت و تندرستی کے لئے بیماری کا بندوبست کرنا انتہائی اہم ہے۔

یہاں بھی ڈیابیطس ایجوکیشن پروگرام مدد کر سکتا ہے۔

یہ پیشہ وران آپ کی بیماری کے بندوبست کرنے کا ایک خصوصی منصوبہ بنائیں گے تاکہ آپ سمجھ سکیں کہ ذیابیطس کے آثار سے کیسے چھٹکارا حاصل کریں اور پیچیدگیوں کی کیسے حفاظت