

ایک بار پھر آپ کا استقبال ہے



ہم آج کیا کرنے جا رہے ہیں

1. وزن کی پیمائش



2. درج ذیل کے بارے میں گفتگو:

- قابو سے باہر زیادہ بیٹس

- آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں



3. پُر کریں

- ذاتی عمل کا منصوبہ

- زیادہ بیٹس سے متعلق سوالنامہ

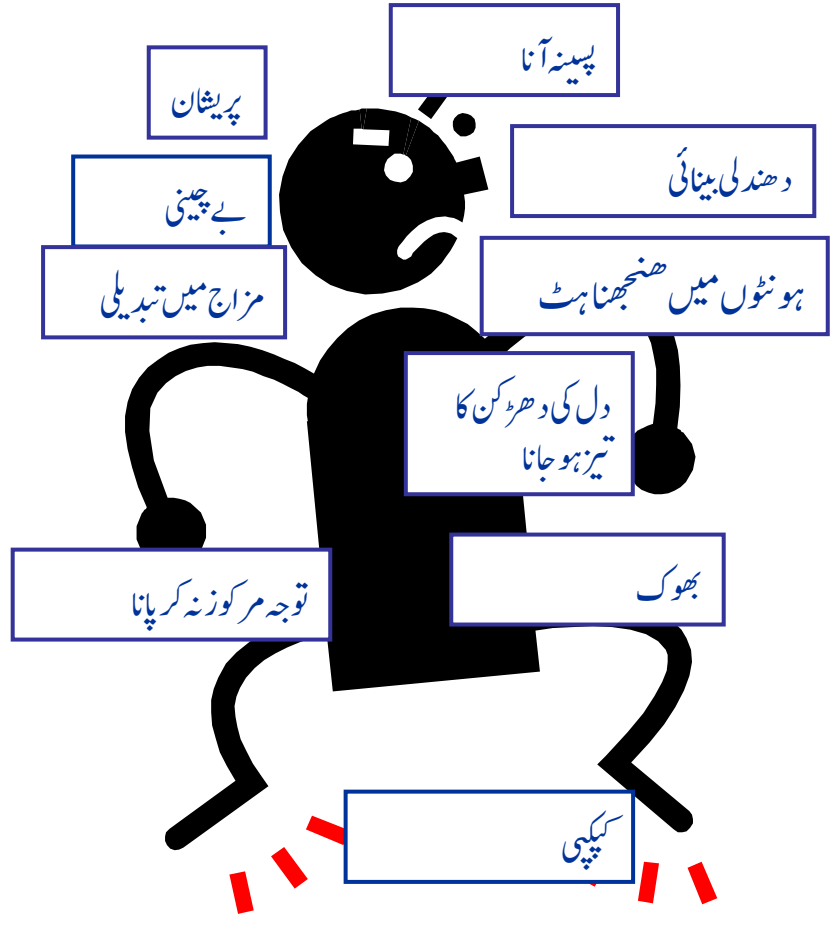
- تشخیصی صفحات



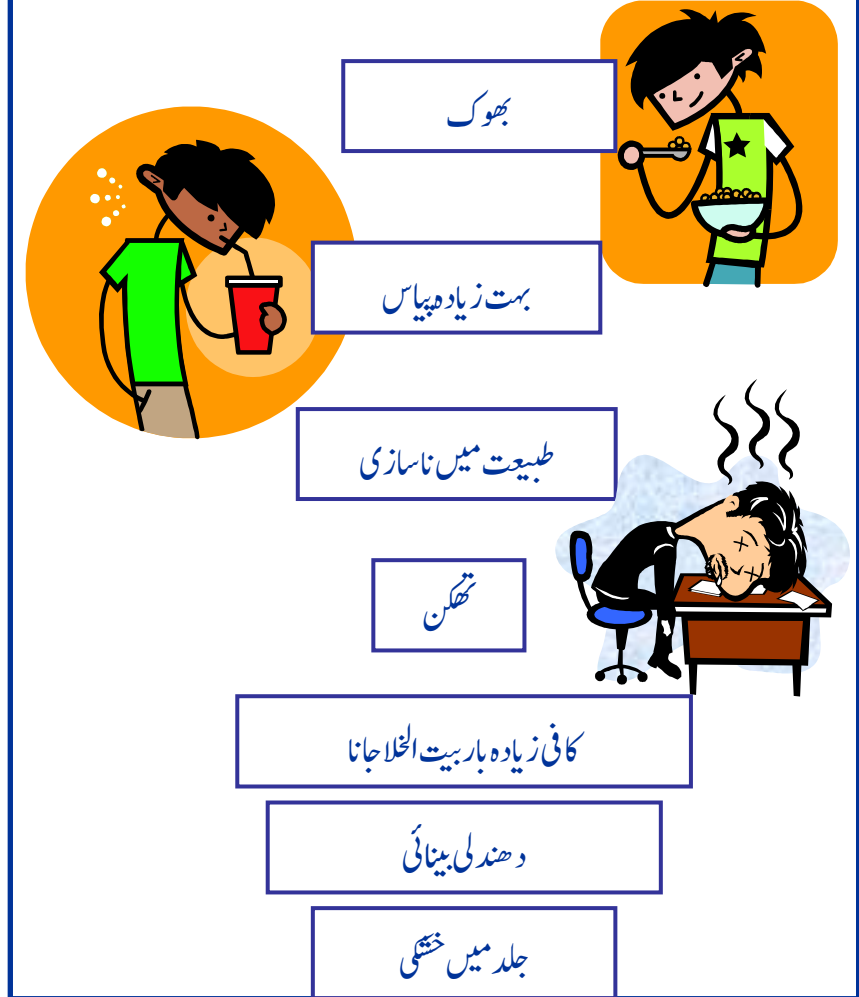
4. یہ معلوم کرنا کہ مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں

قابو سے باہر ذیابیطس

ہائپو - خون میں کم شکر

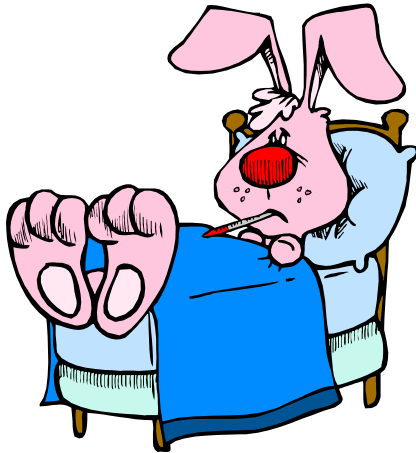


ہائپر - خون میں بہت زیادہ شکر



قالب سے باہر ذیابیطس

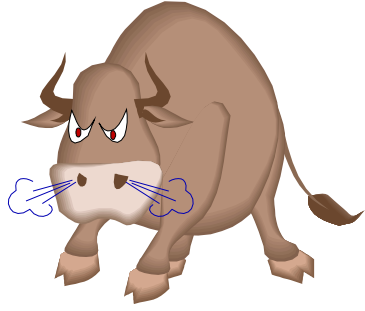
• بیماری کے دنوں کے اصول



• طبی امداد کب حاصل کریں



ذیابیطس اور آپ کے تاثرات



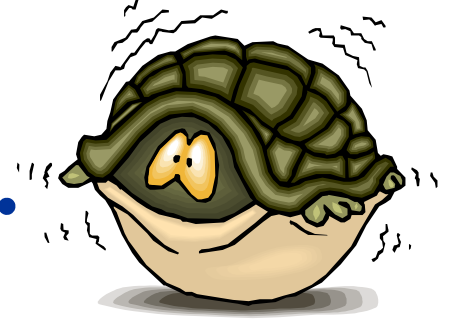
• حقیقت کو تسلیم نہ کرنا

• غصہ اور خوف

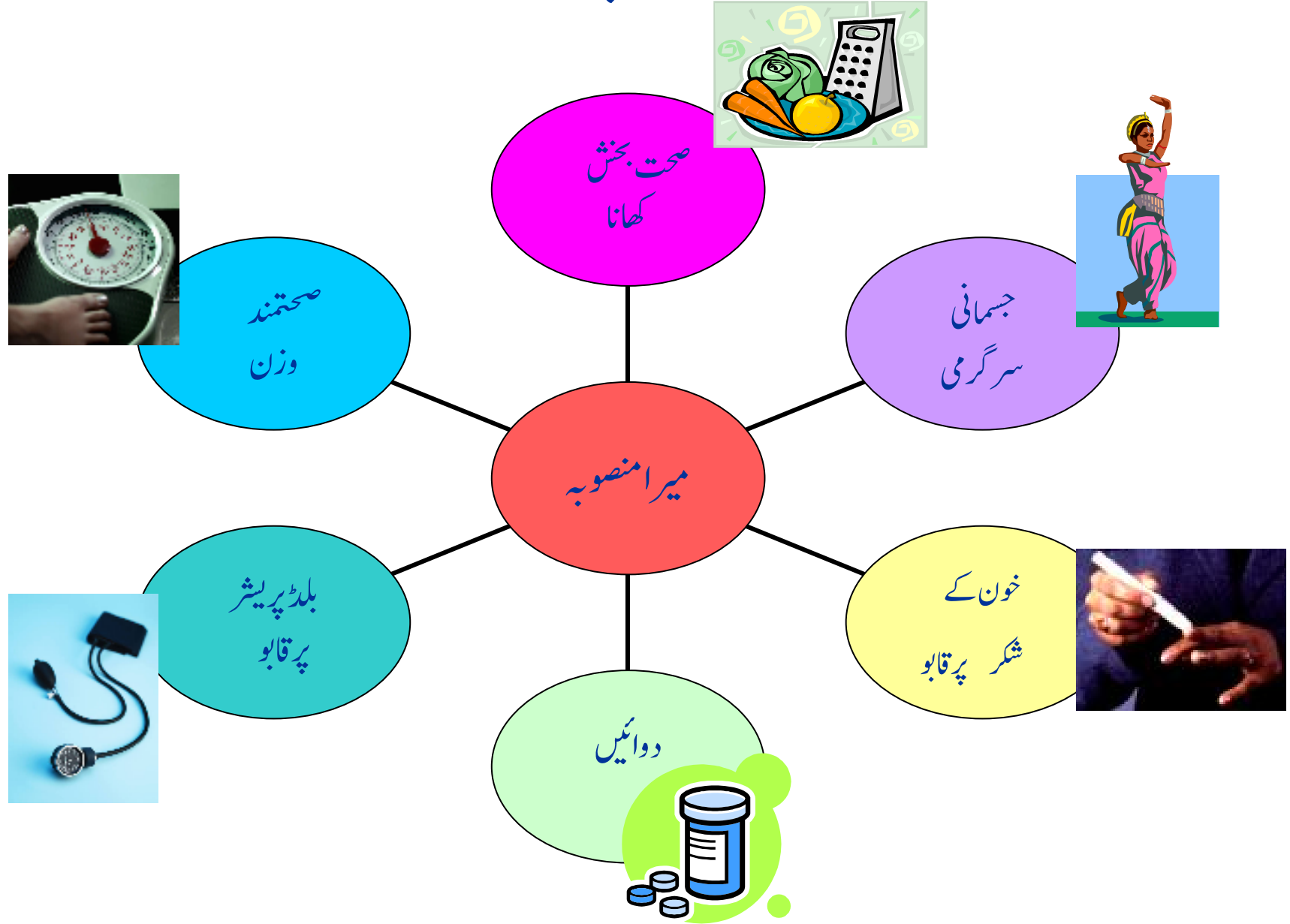
• غمگینی اور افسردگی

• اداسی

• تناؤ



میرا منصوبہ عمل



مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں

ٹیلیفون 0141 245 6380

ای میل scotland@diabetes.org.uk



ڈائیبیٹیز یو کے اسکاٹ لینڈ

The Venlaw

349 Bath Street

Glasgow G2 4AA

ڈائیبیٹیز یو کے کیئر لائن:

- آپ کو ذیابیطس پر قابو رکھنے سے متعلق معلومات اور مدد فراہم کر سکتا ہے

- اس کا رابطہ سوزبانوں کی ترجمہ کرنے والی سروسز سے ہے۔

ٹیلیفون - 0845 120 2960

اپنا نام، ٹیلی فون نمبر اور زبان بتائیں۔ چند منٹ کے اندر کال کرنے والے، کیئر لائن کے مشیر اور کسی ترجمان کے ساتھ ایک 3 طرفہ ٹیلیفون رابطہ قائم ہو جاتا ہے۔

آپ کیئر لائن کو ای میل بھی کر سکتے ہیں - carelinescotland@diabetes.org.uk

اجلاس کا اختتام

- کوئی سوال ہے ؟؟؟
- 6 مہینے تک متابعت (فالو اپ)
- تشخیصی صفحات
- آپ کا شکریہ



- جسمانی سرگرمی