

我們可以幫助您好好過 患有糖尿病的日子。

聽聽專家教您如何處理您的糖尿病。

醫生最近診斷您患上糖尿病。但是您不是唯一患有這病的人。事實上，大約有近一百萬個安省人也患上糖尿病，而且預計這數目會繼續增加。

您可能沒想到自己會患上糖尿病。然而，您大可放心，因為您只要知道如何靠自己適當地處理糖尿病，仍然可以過充實而健康的生活。我們有一套《糖尿病教育課程》(Diabetes Education Program DEP) 可以幫助您。

《糖尿病教育課程》通常有一位護士和一位飲食學專家參與。必要時，還可以讓社工、臨床心理學家、足部護理專家、藥劑師及/或物理治療師參與。

他們會協力就您的糖尿病給您支援，指導您如何講究健康飲食、控制體重、做運動、監控血糖、以及如何保持勇敢地面對和對抗糖尿病的動力。

每年有超過八萬個安省人像您一樣給診斷出患有糖尿病。

為您的健康和幸福著想，您必須控制您的糖尿病。

《糖尿病教育課程》正可在這方面助您一臂之力。

這些專業人士會替您擬定一套特別的糖尿病控制方案來幫助您，讓您知道如何減輕糖尿病症狀，以及如何預防或治理併發症。您參加了《糖尿病教育課程》，

並遵照所提供的指導去做，便能夠更好地控制您的病情，過更有質素的生活。

如果您想看看您的社區內有甚麼《糖尿病教育課程》，可上網站 ontario.ca/diabetes 使用搜索指南尋找。

請注意，有些《糖尿病教育課程》可能需要由您的第一綫醫務人員轉介。

請記住，要有好的保健，您必須經常看可以幫助您控制病情並給您長期支援的第一綫醫務人員。

如果您目前還沒有找到第一綫醫務人員，Health Care Connect 可以幫您。
可電1-800-445-1822 或上網站 Ontario.ca/healthcareconnect 登記。

《糖尿病教育課程》是安大略省政府於2009年11月推出的《安大略省糖尿病對策》(Ontario Diabetes Strategy) 的其中一個項目。該策略的目的是幫助糖尿病患者，並照顧可能患上糖尿病的高危人士的需要。

如要知道更多有關《安大略省糖尿病對策》的詳情，請上網站 ontario.ca/diabetes

Stand up to Diabetes

