हम डायबीटीज़ के साथ अच्छा जीवन बिताने में आपकी सहायता के लिए मौजूद हैं।

विशेषज्ञों से अपने रोग को प्रबंधित करना सीखें।

हाल ही में आपमें डायबटीज़ का निदान हुआ है, लेकिन आप ऐसे अकेले व्यक्ति कतई नहीं हैं। वास्तव में, लगभग दस लाख ओन्टेरियो वासी डायबीटीज़ के साथ जी रहे हैं और इस संख्या में वृद्धि होने की संभावना है।

जहां डायबीटीज़ का पता चलने की घटना एकाएक घबरा देने वाली हो सकती है, यह जानकर आपको कुछ सांत्वना मिल सकती है कि यदि आप डायबटीज़ से जुड़ा अच्छा आत्म–नियंत्रण अपनाएं, तो आप एक पूर्ण एवं स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। और इसी काम में एक डायबीटीज़ एज्युकेशन प्रोग्राम (डीईपी), [Diabetes Education Program (DEP)] यानी, डायबीटीज़ शिक्षा कार्यक्रम आपकी सहायता कर सकता है।

डीईपी में सामान्यतः एक नर्स और एक आहार–विशेषज्ञ होते हैं – और इसमें ज़रूरत के अनुसार एक सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिक, पैरों की देखभाल का विशेषज्ञ, फ़ार्मासिस्ट और / अथवा चिकित्सक (फ़िज़ियोथेरेपिस्ट) भी शामिल हो सकते हैं।

ये मिलकर काम करेंगे और आपकी डायबीटीज़ में आपकी सहायता करेंगे। इसके लिए वे स्वस्थ खान–पान, वज़न नियंत्रण, व्यायाम, रक्त ग्लूकोस की निगरानी करने और इस रोग से हार न मानकर इसका मुकाबला करने हेतु निरंतर प्रेरित रहने में आपका मार्गदर्शन करेंगे।

हर वर्ष, आप जैसे ही 80,000 से अधिक लोगों में डायबीटीज़ का निदान किया जाता है।

आपके स्वास्थ्य और तंदरुस्ती के लिए इस रोग का प्रबधन अहम हैं।

और इसी काम में एक डायबीटीज़ एज्युकेशन प्रोग्राम सहायता कर सकता है।

ये पेशेवर लोग एक विशेष प्रबंधन योजना तैयार करेंगे ताकि आपकी सहायता की जा सके और आप समझ सकें कि डायबीटीज़ के लक्षणों से कैसे राहत प्राप्त करनी है और जटिलताओं की रोकथाम या उनका उपचार कैसे करना है। एक डायबीटीज़ एज्युकेशन प्रोग्राम में भाग लेकर और उसमें दिए गए मार्गदर्शन का पालन करके, आप अपने रोग को नियंत्रित रख सकेंगे और जीवन की बेहतर गुणवत्ता का आनंद ले सकेंगे।

अपनी कम्युनिटी में एक डायबीटीज़ एज्युकेशन प्रोग्राम का पता करने के लिए, में दी गई ऑनलाईन खोज डायरेक्टरी का उपयोग करें।

ontario.ca/diabetes

कृपया ध्यान रहे कि कुछ डायबीटीज़ एज्युकेशन प्रोग्राम ऐसे हो सकते हैं जिनके लिए आपसे प्राथमिक स्वास्थ्य सेवादाता द्वारा लिखे जाने की ज़रूरत हो।

याद रखें, अच्छी गुणवत्ता की देखभाल के लिए आवश्यक है कि आप नियमिक रूप से किसी प्राथमिक स्वास्थ्य सेवादाता के पास जाएं, जो इस रोग के प्रबंधन में आपकी सहायता करेगा और निरंतर आपको प्रोत्साहित करेगा।

यदि इस समय आपका कोई प्राथमिक स्वास्थ्य सेवादाता नहीं है, तो इसमें हेल्थ क्नेक्ट आपकी सहायता कर सकता है। इसमें शामिल होने के लिए 1–800–445–1822 पर फ़ोन करें अथवा **ontario.ca/healthcareconnect** पर जाएं।

डायबटीज़ एज्युकेशन प्रोग्राम, ओन्टेरियो डायबीटीज़ स्ट्रेटली (ओन्टेरियो डायबीटीज़ रणनीति) का हिस्सा है, जिसकी शुरूआत ओन्टेरियो सरकार द्वारा 2009 में की गई थी। इस रणनीति का लक्ष्य है डायबीटीज़ से पीड़ित लोगों की सहायता करना और उन लोगों की आवश्यकताएं पूरी करना जिन्हें यह रोग हो जाने का अत्यधिक ख़तरा है।

इस रणनीति के बारे में अधिक जानने के लिए, कृपया **ontario.ca/diabetes** पर जाएं।

Stand up to Diabetes

Ontario

Hindi Catalogue No.014926 Revised November 2015 © Queen's Printer for Ontario 2015