



NHS Healthier You Service: باش بژی، بارودوخت کۆنترۆل بکه و رینگه بگره له شه کره ی جۆری دوو

ئێستا کاتی ئەوهیه که باش بژی و بارودوخت کۆنترۆل بکهیت

به نامهی NHS بۆ رینگرتن له نهخۆشی شه کره که له لایه ن Living Well Taking Control ده وه
پیشکەش ده کریت، یارمەتی پتویستت بۆ دەدات بۆ ئەوهی بتوانیت تەندروستیت به رتۆه بهیت و
رینگه بگریه له تووشبوون به شه کره. تۆ ده بیت به ئەندامی گرووپیک له هه زاران کهس له
سه رانسهری ولات که له گه ل ئیمه کاریان کردووه بۆ ئەوهی ژانیان بگۆرن و داها توویه کی باشتریان
هه بیت

ئه گهر ئەم ره وته به رده وام بیت، تا سالی 2034 له 8 کهس یه ک کهس قه له و ده بیت و له 10 کهس

یه ک کهس تووشی شه کره ی جۆری 2 ده بیت.

شه کره ی جۆری 2 ده بیت هۆی کۆمه لیک کیشه ی

- تەندروستی، له وانه یه:
- نهخۆشی دڵ
- جه لته ی میشک
- له ده ستدانیکی بینایی

زیانی دانی ده ماره کان و کیشه ی گه رانی خوین

HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME



ۆ تەنیا ناپىت، و دەبىتە ئەندامى گرووېتىكى بچووك له خەلك كه ئەوانىش مەترسى تووشبوون بە شەكرەى جۆرى 2يان لەسەرە. له 13 جەلەسە لە ماوەى ئۆ مانگدا، رايھنەرى فېر كراوى تۆ ھاندانېت، ئامۆزگارى، و پالېشتى پېويستت بۆ دابىن دەكات بۆ ئەوھى چالاكى جەستەيىت زۆتر بگەيت و خواردنت باشتر بگەيت.

ھەر وھا دەتوانىت ئەپىكى خۆراپى بە كار بەيىت - كه ھەموو شتىكى پېويست تىدا يە بۆ ئەوھى گۆرانكارىيەكى ئەرەى لە شىوازى ژيانت دا دروست بگەيت.

ئەم بەرنامەيە خۆراپە، بەتەواوى لەبەردەستە و پالېشتى دەكات لەو كەسانەش كه بە زمانىكى جيا لە ئىنگىلىزى قسە دەكەن. تەنانت دەتوانىت كەسىك لە گەل خۆت بەيىت بۆ جەلەسەكان بۆ ئەوھى پالېشتى زياتر بۆ دابىنت بكات.

تەواوى ئەو يارمەتەيە كه تۆ پېويستت بېيە لە حالىكدا كه

شەكرەى جۆرى 2 كىشەيەكى جديە، بە وەرگرتنى پالېشتى و

راگرتنى كىش لە ئاستىكى تەندروست، و خواردنى باش و

چالاكبوون، دەتوانىن رېگە لە 3 لە پەنج حالەتەكان تووشبوون بە

شەكرەى جۆرى 2 بگرين يان دواى بخەين. ئەم بەرنامەيە

يارمەتيت دەدات كه زانىارى، توانايى و خۆباوەرى زياتر بگەيت بۆ

ئەوھى باشتر لەبارەى شىوازى ژيانت بريار بەدەيت، ئەمەش

يارمەتيت دەدات كه بچيت بەرەو:

• خواردنى تەندروست

• وەرزش باش

• سلامتەى عامەت باشت و پەيداكر دنە ھەندى رېگا بۆ

بەرئۆبەردن



اش بژى و شەكرەى خۆت كۆنترۆل بگە - لەئىستاوە.

لە كۆتاي بەرنامەى NHS بۆ رېگرتن لە شەكرە، تۆ ھەست بە سوودەكانى شىوازى ژيانىكى باشتر دەكەيت:

• باشتر بوونى كواليتى ژيان

• يارمەتيدانى تۆ بۆ ئەوھى بريارى باشتر لەبارەى تەندروستيت

بەدەيت

• كەمكر دنەوھى مەترسىيەكانى تووشبوونت بە شەكرەى جۆرى

2

بۆ زانىارى زۆتر لەبارەى ئەم بەرنامەيە، تكلە سەردانى

بۆ زانىارى

www.lwtcsupport.co.uk

وہ بۆ زانىارى زۆتر لەبارەى شەكرەى جۆرى 2، تكلە سەردانى مالمەرى NHS Choices بگە:

www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/

ناونیشان:

Avoca Court, 27 Moseley Road,
Birmingham, United Kingdom,
B12 0HJ

ناونیشان بھوئەندى

info@lwtcsupport.co.uk

www.lwtcsupport.co.uk

@LWTCSupport