High risk groups include people who are overweight, people from South Asian, African-Caribbean or Black African descent and men aged over 40. You may also be at risk if you have a family history of diabetes or have ever had high blood pressure.

Around 200,000 people are diagnosed with Type 2 diabetes every year – you don't need to be one of them.

Make small changes to your lifestyle now and start your journey to a Healthier You with the Healthier You: NHS Diabetes Prevention Programme.

Did you Know?

The average person diagnosed with diabetes in their 50s is likely to die **six years earlier** than someone without diabetes.

ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਗਰੱਪਾਂ ਵੱਚਿ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਹਿਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ਿਆਈ, ਅਫ਼ਰੀਕਨ-ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਕਬੀਲੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਰਦ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵੀ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਪਰਵਿਾਰਕਿ ਇਤਹਿਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਲਿਾਂ ਕਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 200,000 ਲੋਕਾਂ ਵੱਚਿ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ-ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵੱਚਿੋਂ ਇੱਕ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵੱਚਿ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬਦਲਾਵ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦ ਹੈਲਥੀਅਰ ਯੂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: NHS ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਔਸਤਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ 50 ਵਰੇਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਿਸਨੂੰ ਡਾਇਟਬਟੀਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ **ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

NHS

HEALTHIER YOU

NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

Find out more about the NHS Diabetes Prevention Programme at **www.england.nhs.uk/ndpp**

Follow the NHS Diabetes Programme on twitter **@NHSDiabetesProg *#PreventingType2***

The Healthier You: NHS Diabetes Prevention Programme is a joint initiative from NHS England, Public Health England and Diabetes UK.

HEALTHIER YOU

NHS ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

NHS ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.england.nhs.uk/ndpp ਦੇਖੋ

NHS ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਟਵੀਟਰ 'ਤੇ ਫਾੱਲੋ ਕਰੋ **@NHSDiabetesProg *#PreventingType2***

ਦ ਹੈਲਥੀਅਰ ਯੂ: NHS ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ NHS ਇੰਗਲੈਂਡ, ਪਬਲਕਿ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਪਹਲਿ ਹੈ।

NHS

Start your journey to a

Healthier You

with the

HEALTHIER YOU

NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ

ਨਾਲ

HEALTHIER YOU

NHS ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

#PreventingType2

CCS269_CCS1218134232-003_Diabetes Prevention Week-DL Leaflet 2019_ENG_PUN.indd 5-1 12.04.2019 10:18:03

More than 200,000 people are diagnosed with Type 2 diabetes every year – and that means the risk of serious health complications and early death.

Modern life can make it hard to be healthy but for many people Type 2 diabetes can be prevented by making small lifestyle changes.

Diabetes is a leading cause of vision loss and blindness in people of working age. It is also responsible for most cases of kidney failure and lower limb amputation (other than accidents), and people with diabetes are up to five times more likely to develop heart disease or have a stroke than those without diabetes.

However, Type 2 diabetes can be prevented by:

- managing your weight,
- eating healthily and
- being more active.

ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 200,000 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ੋਖਿਮ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਮੌਤ।

ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਕੇ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

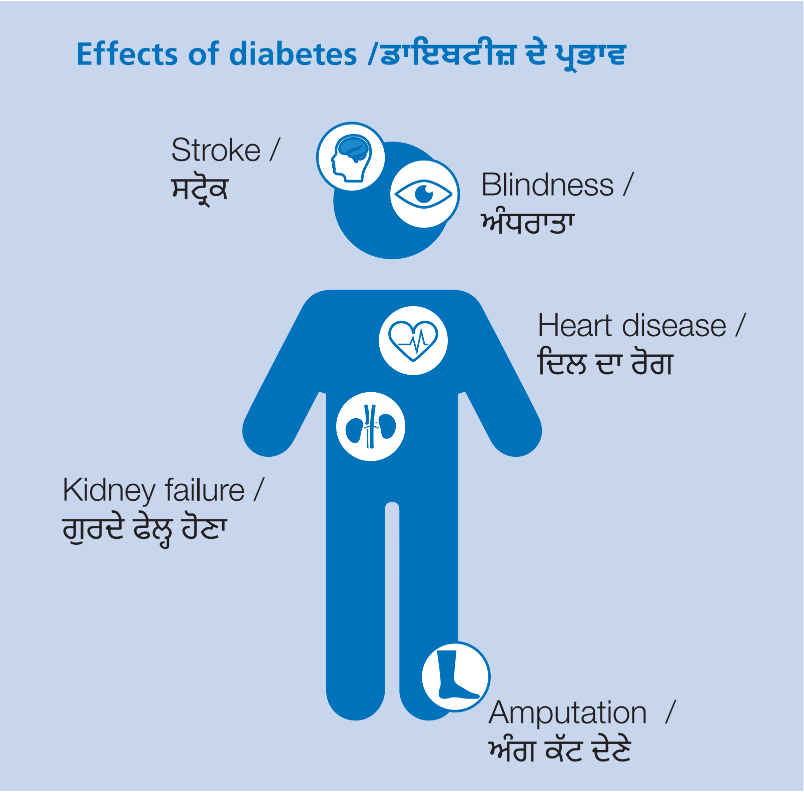
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਅੰਧਰਾਤੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੈ। ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੱਟਣਾ (ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ), ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਤੱਕ ਹੁੰਦਿ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸਤ ਰਹਿ ਕੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਕੇ,
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਰ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿ ਕੇ।

Making small changes to your lifestyle now can make a big impact on your future health – and having experts to help you make the right choices along the way can make it even easier.

ਹੁਣ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਦਲਾਉ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਚੋਣਾਂ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਆਸਾਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



The Healthier You: NHS Diabetes Prevention Programme is a free programme for those who are at risk of developing Type 2 diabetes.

You can get help to make positive changes to your diet, weight and physical activity to significantly reduce your risk of developing Type 2 diabetes.

You can find out if you are at risk of developing Type 2 diabetes by:

- Answering a few simple questions on the 'Know Your Risk' tool at **www.diabetes.org.uk/risk**
- Taking up the offer of a free NHS Health Check to assess your risk of Type 2 diabetes, cardiovascular disease and other conditions such as high blood pressure (available for those aged 40-74)
- Asking your GP or Practice Nurse to check if you are at risk

If you are at risk and would like to attend the NHS Diabetes Prevention Programme please ask your GP or Practice Nurse to refer you.

ਦ ਹੈਲਥੀਅਰ ਯੂ: NHS ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤਬਦਲੀਆ, ਜ਼ੋਖਿਮ ਨੂੰ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘਟਾਉਣ, ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **www.diabetes.org.uk/risk** 'ਤੇ 'ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ' ਟੂਲ 'ਤੇ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ
- ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਉਮਰ 40-74 ਲਈ ਉਪਲਬਧ) ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ੋਖਿਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ NHS ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਆੱਫ਼ਰ ਲੈ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਖਿਮ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਖਿਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ। ਜੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ NHS ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨੂਮ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਭੇਜਣ।

CCS269_CCS1218134232-003_Diabetes Prevention Week-DL Leaflet 2019_ENG_PUN.indd 4
12.04.2019 10:18:05