

1. Introduction

Welcome to the X-PERT Diabetes Digital Programme.

This programme can help you learn about prediabetes or type 2 diabetes. It can help you make changes to your lifestyle to improve your health.

The programme includes six sessions. Content is delivered through short articles, videos, quizzes and games.

1. ভূমিকা

X-PERT ডায়াবেটিস ডিজিটাল প্রোগ্রামে স্বাগতম।

এই প্রোগ্রামটি আপনাকে প্রিডায়াবেটিস বা টাইপ ২ ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানতে সাহায্য করতে পারে। এটি আপনাকে আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে আপনার জীবনধারায় পরিবর্তন করতে সাহায্য করতে পারে।

প্রোগ্রামটিতে ছয়টি সেশন রয়েছে। বিষয়বস্তু সংক্ষিপ্ত নিবন্ধ, ভিডিও, কুইজ এবং গেমের মাধ্যমে বিতরণ করা হয়।

2. Accessing the Programme

The programme can be accessed at <https://xpertdiabetesdigital.org.uk>.

Your username is your email address.

You should have been asked to set a password. If you do not know your password you can set a new one using “Forgotten Password” link on the homepage.

2. প্রোগ্রাম অ্যাক্সেস করা

প্রোগ্রামটি <https://xpertdiabetesdigital.org.uk>-এ অ্যাক্সেস করা যেতে পারে।

আপনার ব্যবহারকারীর নাম আপনার ইমেল ঠিকানা।

আপনাকে একটি পাসওয়ার্ড সেট করতে বলা উচিত ছিল। আপনি যদি আপনার পাসওয়ার্ড না জানেন তবে আপনি হোমপেজে “forgotten password” লিঙ্কটি ব্যবহার করে একটি নতুন সেট করতে পারেন।

3. Completing the Sessions

You can go to your next session by clicking the “Continue Programme” button on the homepage.

When you select a session you will be shown all of the available activities for that session. Complete all of the activities to unlock the next session.

Sessions and activities are colour coded. Sections you have already completed are in blue. The next section to complete is orange. Sections that are not unlocked yet are grey.

3. সেশন সম্পূর্ণ করা

আপনি হোমপেজে “কন্টিনিউ প্রোগ্রাম” বোতামে ক্লিক করে আপনার পরবর্তী সেশনে যেতে পারেন।

আপনি যখন একটি সেশন নির্বাচন করবেন তখন আপনাকে সেই সেশনের জন্য উপলব্ধ সমস্ত কার্যকলাপ দেখানো হবে। পরবর্তী অধিবেশন আনলক করতে সমস্ত ক্রিয়াকলাপ সম্পূর্ণ করুন।

সেশন এবং কার্যকলাপ রঙ কোডেড হয়। আপনি ইতিমধ্যে সম্পূর্ণ করা বিভাগ নীল। সম্পূর্ণ করার পরবর্তী বিভাগটি হল কমলা। যে বিভাগগুলি এখনও আনলক করা হয়নি সেগুলি ধূসর।

4. Other Features

To access other features use the options at the top of the screen. Clicking the three lines will bring up more options.

The other features include exercises, recipes, and the ability to track your sleep, mood and health results.

Please note: recipes are only available in English.

4. অন্যান্য বৈশিষ্ট্য

অন্যান্য বৈশিষ্ট্যগুলি অ্যাক্সেস করতে স্ক্রিনের শীর্ষে থাকা বিকল্পগুলি ব্যবহার করুন। তিনটি লাইনে ক্লিক করলে আরো অপশন আসবে।

অন্যান্য বৈশিষ্ট্যগুলির মধ্যে রয়েছে ব্যায়াম, রেসিপি এবং আপনার ঘুম, মেজাজ এবং স্বাস্থ্যের ফলাফলগুলি ট্র্যাক করার ক্ষমতা।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন: রেসিপি শুধুমাত্র ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

5. Programme Support

From the “Programme Support” section of the main menu you can access a range of support options. These include:

- The ability to book a consultation with your health coach.
Appointments are only available in English. You can ask a friend or family member to join to translate if you would like.
- A group chat.
- An online forum.
- A frequently asked questions section.

5. প্রোগ্রাম সমর্থন

প্রধান মেনুর “প্রোগ্রাম সমর্থন” বিভাগ থেকে আপনি বিভিন্ন সমর্থন বিকল্পগুলি অ্যাক্সেস করতে পারেন। এর মধ্যে রয়েছে:

- আপনার স্বাস্থ্য প্রশিক্ষকের সাথে একটি পরামর্শ বুক করার ক্ষমতা। অ্যাপয়েন্টমেন্ট শুধুমাত্র ইংরেজিতে পাওয়া যায়। আপনি যদি চান তাহলে আপনি অনুবাদ করার জন্য একজন বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের যোগ দিতে বলতে পারেন।
- একটি গ্রুপ চ্যাট।
- একটি অনলাইন ফোরাম।
- একটি প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন বিভাগ।

6. Contact Us

If you need any help you can contact us using the details below. Please note, support is only available in English.

Telephone: **01422 847871**

Email: **admin@xperthealth.org.uk**

6. আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

আপনার যদি কোন সাহায্যের প্রয়োজন হয় তবে আপনি নীচের বিবরণ ব্যবহার করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। দয়া করে মনে রাখবেন, সমর্থন শুধুমাত্র ইংরেজিতে উপলব্ধ।

টেলিফোন: **01422 847871**

ইমেইল: **admin@xperthealth.org.uk**