

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. પરિચય

X-PERT ડાયાબિટીસ ડિજિટલ પ્રોગ્રામમાં આપનું સ્વાગત છે.

આ પ્રોગ્રામ તમને પ્રિડાયાબિટીસ અથવા ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ વિશે જાણવામાં મદદ કરી શકે છે. તે તમને તમારા સ્વાસ્થ્યને સુધારવા માટે તમારી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

કાર્યક્રમમાં છ સત્રોનો સમાવેશ થાય છે. સામગ્રી ટૂંકા લેખો, વિડિઓઝ, ક્વિઝ અને રમતો દ્વારા વિતરિત કરવામાં આવે છે.

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. પ્રોગ્રામને ઍક્સેસ કરવું

પ્રોગ્રામને <https://xpertdiabetesdigital.org.uk> પર ઍક્સેસ કરી શકાય છે.

તમારું વપરાશકર્તા નામ તમારું ઇમેઇલ સરનામું છે.

તમને પાસવર્ડ સેટ કરવા માટે કહેવામાં આવવું જોઈએ. જો તમને તમારો પાસવર્ડ ખબર નથી, તો તમે હોમપેજ પર “forgotten password” લિંકનો ઉપયોગ કરીને નવો સેટ કરી શકો છો.

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. સત્રો પૂર્ણ કરવા

તમે હોમપેજ પર “પ્રોગ્રામ ચાલુ રાખો” બટનને ક્લિક કરીને તમારા આગલા સત્રમાં જઈ શકો છો.

જ્યારે તમે સત્ર પસંદ કરો છો ત્યારે તમને તે સત્ર માટે ઉપલબ્ધ તમામ પ્રવૃત્તિઓ બતાવવામાં આવશે. આગલા સત્રને અનલૉક કરવા માટે તમામ પ્રવૃત્તિઓ પૂર્ણ કરો.

સત્રો અને પ્રવૃત્તિઓ રંગ કોડેડ છે. તમે પહેલેથી જ પૂર્ણ કરેલ વિભાગો વાદળી રંગમાં છે. પૂર્ણ કરવા માટેનો આગળનો વિભાગ નારંગી છે. જે વિભાગો હજુ સુધી અનલૉક થયા નથી તે ગ્રે છે.

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. અન્ય સુવિધાઓ

અન્ય સુવિધાઓને અક્સેસ કરવા માટે સ્ક્રીનની ટોચ પરના વિકલ્પોનો ઉપયોગ કરો. ત્રણ લાઇન પર ક્લિક કરવાથી વધુ વિકલ્પો આવશે.

અન્ય વિશેષતાઓમાં કસરત, વાનગીઓ અને તમારી ઊંઘ, મૂડ અને સ્વાસ્થ્ય પરિણામોને ટ્રેક કરવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે.

મહેરબાની કરીને નોંધ કરો: વાનગીઓ ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

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. પ્રોગ્રામ સપોર્ટ

મુખ્ય મેનૂના “પ્રોગ્રામ સપોર્ટ” વિભાગમાંથી તમે સપોર્ટ વિકલ્પોની શ્રેણીને અક્સેસ કરી શકો છો. આમાં શામેલ છે:

- તમારા આરોગ્ય કોચ સાથે પરામર્શ બુક કરવાની ક્ષમતા. નિમણૂકો માત્ર અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. જો તમે ઇચ્છો તો તમે મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્યને અનુવાદ કરવા માટે જોડાવા માટે કહી શકો છો.
- જૂથ ચેટ.
- એક ઓનલાઇન ફોરમ.
- વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો વિભાગ.

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. અમારો સંપર્ક કરો

જો તમને કોઈ મદદની જરૂર હોય તો તમે નીચેની વિગતોનો ઉપયોગ કરીને અમારો સંપર્ક કરી શકો છો. મહેરબાની કરીને નોંધ કરો, સપોર્ટ ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

ટેલિફોન: **01422 847871**

ઈમેલ: **admin@xperthealth.org.uk**