

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 परिचय

एक्स-पीईआरटी मधुमेह डिजिटल कार्यक्रम में आपका स्वागत है।

यह प्रोग्राम आपको प्रीडायबिटीज या टाइप 2 डायबिटीज के बारे में जानने में मदद कर सकता है। यह आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए आपकी जीवनशैली में बदलाव करने में आपकी मदद कर सकता है।

कार्यक्रम में छह सत्र शामिल हैं। सामग्री लघु लेखों, वीडियो, क्विज़ और गेम के माध्यम से वितरित की जाती है।

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. प्रोग्राम तक पहुँचना

कार्यक्रमको <https://xpertdiabetesdigital.org.uk> पर एक्सेस किया जा सकता है।

आपका उपयोगकर्ता नाम आपका ईमेल पता है।

आपसे पासवर्ड सेट करने के लिए कहा जाना चाहिए था. यदि आप अपना पासवर्ड नहीं जानते हैं तो आप होमपेज पर "Forgotten Password" लिंक का उपयोग करके एक नया पासवर्ड सेट कर सकते हैं।

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. सत्र पूरा करना

आप मुखपृष्ठ पर "कार्यक्रम जारी रखें" बटन पर क्लिक करके अपने अगले सत्र में जा सकते हैं।

जब आप कोई सत्र चुनते हैं तो आपको उस सत्र के लिए सभी उपलब्ध गतिविधियाँ दिखाई जाएंगी। अगले सत्र को अनलॉक करने के लिए सभी गतिविधियाँ पूरी करें।

सत्र और गतिविधियाँ रंग कोडित हैं। जो अनुभाग आप पहले ही पूरा कर चुके हैं वे नीले रंग में हैं। पूरा होने वाला अगला भाग नारंगी है। जो अनुभाग अभी तक अनलॉक नहीं हुए हैं वे ग्रे हैं।

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. अन्य विशेषताएँ

अन्य सुविधाओं तक पहुँचने के लिए स्क्रीन के शीर्ष पर दिए गए विकल्पों का उपयोग करें। तीन पंक्तियों पर क्लिक करने से अधिक विकल्प सामने आएंगे।

अन्य विशेषताओं में व्यायाम, व्यंजन विधि और आपकी नींद, मनोदशा और स्वास्थ्य परिणामों को ट्रैक करने की क्षमता शामिल है।

कृपया ध्यान दें: रेसिपी केवल अंग्रेजी में उपलब्ध हैं।

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. कार्यक्रम समर्थन

मुख्य मेनू के “प्रोग्राम सपोर्ट” अनुभाग से आप कई प्रकार के समर्थन विकल्पों तक पहुंच सकते हैं। इसमें शामिल है:

- अपने स्वास्थ्य प्रशिक्षक के साथ परामर्श बुक करने की क्षमता। नियुक्तियाँ केवल अंग्रेजी में उपलब्ध हैं। यदि आप चाहें तो आप किसी मित्र या परिवार के सदस्य को अनुवाद करने के लिए शामिल होने के लिए कह सकते हैं।
- एक समूह चैट.
- एक ऑनलाइन फोरम.
- अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न अनुभाग।

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](tel:01422847871)

Email: admin@xperthealth.org.uk

6. हमसे संपर्क करें

यदि आपको किसी सहायता की आवश्यकता है तो आप नीचे दिए गए विवरण का उपयोग करके हमसे संपर्क कर सकते हैं। कृपया ध्यान दें, समर्थन केवल अंग्रेजी में उपलब्ध है।

टेलीफोन: [01422 847871](tel:01422847871)

ईमेल: admin@xperthealth.org.uk