

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.

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.

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.

1. परिचय

X-PERT मधुमेह डिजिटल कार्यक्रममा स्वागत छ ।

यो कार्यक्रमले तपाईंलाई प्रि-मधुमेह वा टाइप २ मधुमेह बारे जान्न मद्दत गर्न सक्छ । यसले तपाईंको स्वास्थ्य सुधार गर्न तपाईंको जीवनशैलीमा परिवर्तन गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

कार्यक्रममा छ सत्रहरू समावेश छन् । सामग्री छोटो लेखहरू, भिडियोहरू, क्विजहरू र खेलहरू मार्फत डेलिभर गरिन्छ ।

2. कार्यक्रम पहुँच गर्दै

कार्यक्रम <https://xpertdiabetesdigital.org.uk> मा पहुँच गर्न सकिन्छ ।

तपाईंको प्रयोगकर्ता नाम तपाईंको इमेल ठेगाना हो ।

तपाईंलाई पासवर्ड सेट गर्न सोधिएको हुनुपर्छ । यदि तपाईं तपाईंको पासवर्ड थाहा छैन भने तपाईं गृहपृष्ठमा “Forgotten Password” लिङ्क प्रयोग गरी नयाँ सेट गर्न सक्नुहुन्छ ।

3. सत्रहरू पूरा गर्दै

तपाईं होमपेजमा “कार्यक्रम जारी राख्नुहोस्” बटनमा क्लिक गरेर आफ्नो अर्को सत्रमा जान सक्नुहुन्छ ।

जब तपाईं एक सत्र चयन गर्नुहुन्छ तपाईंलाई त्यो सत्रको लागि उपलब्ध सबै गतिविधिहरू देखाइनेछ । अर्को सत्र अनलक गर्न सबै गतिविधिहरू पूरा गर्नुहोस् ।

सत्र र गतिविधिहरू रंग कोडित छन् । तपाईंले पहिले नै पूरा गरिसक्नुभएको खण्डहरू नीलोमा छन् । पूरा गर्न अर्को खण्ड सुन्तला हो । अझै अनलक नभएका खण्डहरू खैरो छन् ।

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 सुविधाहरू

अन्य सुविधाहरू पहुँच गर्न स्क्रिनको शीर्षमा विकल्पहरू प्रयोग गर्नुहोस्। तीन लाइनहरूमा क्लिक गर्दा थप विकल्पहरू ल्याउनेछ।

अन्य सुविधाहरूमा व्यायाम, व्यञ्जनहरू, र तपाईंको निद्रा, मुड र स्वास्थ्य परिणामहरू ट्र्याक गर्ने क्षमता समावेश छ।

कृपया ध्यान दिनुहोस्: रेसिपीहरू अंग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छन्।

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 मेनुको “कार्यक्रम समर्थन” खण्डबाट तपाईंले समर्थन विकल्पहरूको दायरा पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ। यी समावेश छन्:

- तपाईंको स्वास्थ्य कोचसँग परामर्श बुक गर्ने क्षमता। अपोइन्टमेन्टहरू अंग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छन्। यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने अनुवाद गर्नका लागि साथी वा परिवारको सदस्यलाई सोध्न सक्नुहुन्छ।
- सामूहिक कुराकानी।
- एक अनलाइन फोरम।
- एक बारम्बार सोधिने प्रश्न खण्ड।

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. हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

यदि तपाईंलाई कुनै मद्दत चाहिन्छ भने तपाईंले तलको विवरणहरू प्रयोग गरेर हामीलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। कृपया ध्यान दिनुहोस्, समर्थन अंग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ।

टेलिफोन: ०१४२२ ८४७८७१

इमेल: **admin@xperthealth.org.uk**