

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. مقدمه

به برنامه دیجیتال دیابت X-PERT خوش آمدید.

این برنامه می تواند به شما کمک کند در مورد پیش دیابت یا دیابت نوع 2 بیاموزید. می تواند به شما کمک کند تا برای بهبود سلامت خود تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنید.

این برنامه شامل شش جلسه می باشد. محتوا از طریق مقالات کوتاه، فیلم ها، آزمون ها و بازی ها ارائه می شود.

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. دسترسی به برنامه

این برنامه در <https://xpertdiabetesdigital.org.uk> قابل دسترسی است.

نام کاربری شما آدرس ایمیل شماست.

باید از شما خواسته می شد که یک رمز عبور تعیین کنید. اگر رمز عبور خود را نمی دانید، می توانید با استفاده از پیوند «Forgotten Password» در صفحه اصلی، رمز عبور جدیدی تنظیم کنید.

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. تکمیل جلسات

شما می توانید با کلیک بر روی دکمه "ادامه برنامه" در صفحه اصلی به جلسه بعدی خود بروید.

هنگامی که یک جلسه را انتخاب می کنید، تمام فعالیت های موجود برای آن جلسه به شما نشان داده می شود. تمام فعالیت ها را کامل کنید تا قفل جلسه بعدی باز شود.

جلسات و فعالیت ها دارای کد رنگی هستند. بخش هایی که قبلاً تکمیل کرده اید به رنگ آبی هستند. قسمت بعدی که باید تکمیل شود نارنجی است. بخش هایی که هنوز آنلاک نشده اند خاکستری هستند.

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.

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.

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

4. ویژگی های دیگر

برای دسترسی به سایر ویژگی ها از گزینه های بالای صفحه استفاده کنید. با کلیک بر روی سه خط گزینه های بیشتری ظاهر می شوند.

ویژگی های دیگر شامل تمرین ها، دستور العمل ها و توانایی ردیابی نتایج خواب، خلق و خو و سلامتی شما می شود.

لطفا توجه داشته باشید: دستور العمل ها فقط به زبان انگلیسی موجود است.

5. پشتیبانی برنامه

از بخش “پشتیبانی برنامه” منوی اصلی می توانید به طیف وسیعی از گزینه های پشتیبانی دسترسی داشته باشید. این موارد عبارتند از:

- امکان رزرو مشاوره با مربی سلامت خود. قرار ملاقات فقط به زبان انگلیسی در دسترس است. در صورت تمایل می توانید از یکی از دوستان یا اعضای خانواده بخواهید که برای ترجمه بپیوندند.
- یک چت گروهی.
- یک انجمن آنلاین.
- بخش سوالات متداول.

6. تماس با ما

در صورت نیاز به کمک می توانید با استفاده از جزئیات زیر با ما تماس بگیرید. لطفا توجه داشته باشید، پشتیبانی فقط به زبان انگلیسی در دسترس است.

شماره تلفن:

847871 01422

آدرس ایمیل:

admin@xperthealth.org.uk