

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. Wstęp

Witamy w cyfrowym programie X-PERT Diabetes.

Dzięki temu programowi dowiesz się więcej na temat stanu przedcukrzycowego lub cukrzycy typu 2. Może pomóc Ci wprowadzić zmiany w swoim stylu życia, aby poprawić swoje zdrowie.

W programie sześć sesji. Treść jest dostarczana w formie krótkich artykułów, filmów, quizów i gier.

2. Dostęp do programu

Dostęp do programu można uzyskać pod adresem <https://xpertdiabetesdigital.org.uk>.

Twoja nazwa użytkownika to Twój adres e-mail.

Powinieneś zostać poproszony o ustawienie hasła. Jeśli nie znasz swojego hasła, możesz ustawić nowe, korzystając z łącza „Forgotten Password” na stronie głównej.

3. Zakończenie sesji

Możesz przejść do następnej sesji, klikając przycisk „Kontynuuj program” na stronie głównej.

Po wybraniu sesji zostaną wyświetlone wszystkie dostępne dla niej aktywności. Ukończ wszystkie czynności, aby odblokować następną sesję.

Sesje i działania są oznaczone kolorami. Sekcje, które już ukończyłeś, są zaznaczone na niebiesko. Następna sekcja do ukończenia jest pomarańczowa. Sekcje, które nie zostały jeszcze odblokowane, są szare.

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. Inne funkcje

Aby uzyskać dostęp do innych funkcji, skorzystaj z opcji znajdujących się w górnej części ekranu. Kliknięcie trzech linii spowoduje wyświetlenie większej liczby opcji.

Inne funkcje obejmują ćwiczenia, przepisy kulinarne oraz możliwość śledzenia snu, nastroju i wyników zdrowotnych.

Uwaga: przepisy są dostępne wyłącznie w języku angielskim.

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. Wsparcie programu

W sekcji „Wsparcie programu” w menu głównym można uzyskać dostęp do szeregu opcji wsparcia. Należą do nich:

- Możliwość rezerwacji konsultacji z trenerem zdrowia. Terminy spotkań są dostępne wyłącznie w języku angielskim. Jeśli chcesz, możesz poprosić znajomego lub członka rodziny o dołączenie do tłumaczenia.
- Czat grupowy.
- Forum internetowe.
- Sekcja często zadawanych pytań.

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. Skontaktuj się z nami

Jeśli potrzebujesz pomocy, możesz skontaktować się z nami, korzystając z poniższych danych. Należy pamiętać, że pomoc jest dostępna wyłącznie w języku angielskim.

Telefon: **01422 847871**

E-mail: admin@xperthealth.org.uk