

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. அறிமுகம்

X-PERT நீரிழிவு டிஜிட்டல் திட்டத்திற்கு வரவேற்கிறோம்.

இந்த திட்டம் ப்ரீடியாபயாட்டீஸ் அல்லது டைப் 2 நீரிழிவு பற்றி அறிய உதவும். உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்ற இது உதவும்.

நிரல் ஆறு அமர்வுகளை உள்ளடக்கியது. சிறிய கட்டுரைகள், வீடியோக்கள், வினாடி வினாக்கள் மற்றும் கேம்கள் மூலம் உள்ளடக்கம் வழங்கப்படுகிறது.

2. நிரலை அணுகுதல்

நிரலை <https://xpertdiabetesdigital.org.uk> இல் அணுகலாம்.

உங்கள் பயனர் பெயர் உங்கள் மின்னஞ்சல் முகவரி.

கடவுச்சொல்லை அமைக்கும்படி உங்களிடம் கேட்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். உங்கள் கடவுச்சொல் உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், முகப்புப் பக்கத்தில் உள்ள “Forgotten Password” இணைப்பைப் பயன்படுத்தி புதிய ஒன்றை அமைக்கலாம்.

3. அமர்வுகளை நிறைவு செய்தல்

முகப்புப்பக்கத்தில் உள்ள “திட்டத்தைத் தொடரவும்” பொத்தானைக் கிளிக் செய்வதன் மூலம் உங்கள் அடுத்த அமர்வுக்குச் செல்லலாம்.

நீங்கள் ஒரு அமர்வைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, அந்த அமர்வின் அனைத்து செயல்பாடுகளும் உங்களுக்குக் காண்பிக்கப்படும். அடுத்த அமர்வைத் திறக்க அனைத்து செயல்பாடுகளையும் முடிக்கவும்.

அமர்வுகள் மற்றும் செயல்பாடுகள் வண்ணக் குறியீடு. நீங்கள் ஏற்கனவே முடித்த பகுதிகள் நீல நிறத்தில் உள்ளன. முடிக்க வேண்டிய அடுத்த பகுதி ஆரஞ்சு. இன்னும் திறக்கப்படாத பிரிவுகள் சாம்பல் நிறத்தில் உள்ளன.

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. மற்ற அம்சங்கள்

பிற அம்சங்களை அணுக, திரையின் மேற்புறத்தில் உள்ள விருப்பங்களைப் பயன்படுத்தவும். மூன்று வரிகளைக் கிளிக் செய்தால் கூடுதல் விருப்பங்கள் கிடைக்கும்.

மற்ற அம்சங்களில் உடற்பயிற்சிகள், சமையல் குறிப்புகள் மற்றும் உங்கள் தூக்கம், மனநிலை மற்றும் ஆரோக்கிய முடிவுகளைக் கண்காணிக்கும் திறன் ஆகியவை அடங்கும்.

தயவுசெய்து கவனிக்கவும்: சமையல் குறிப்புகள் ஆங்கிலத்தில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

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. நிரல் ஆதரவு

பிரதான மெனுவின் “நிரல் ஆதரவு” பிரிவில் இருந்து நீங்கள் பல ஆதரவு விருப்பங்களை அணுகலாம். இவற்றில் அடங்கும்:

- உங்கள் உடல்நலப் பயிற்சியாளருடன் ஆலோசனையை முன்பதிவு செய்யும் திறன். நியமனங்கள் ஆங்கிலத்தில் மட்டுமே கிடைக்கும். நீங்கள் விரும்பினால் மொழிபெயர்க்க ஒரு நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினரை சேரும்படி கேட்கலாம்.
- ஒரு குழு அரட்டை.
- ஒரு ஆன்லைன் மன்றம்.
- அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் பகுதி.

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. எங்களை தொடர்பு கொள்ளவும்

உங்களுக்கு ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால் கீழே உள்ள விவரங்களைப் பயன்படுத்தி எங்களைத் தொடர்புகொள்ளலாம். தயவுசெய்து கவனிக்கவும், ஆதரவு ஆங்கிலத்தில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

தொலைபேசி: **01422 847871**

மின்னஞ்சல்: admin@xperthealth.org.uk