

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. تعارف

X-PERT ذیابیطس ڈیجیٹل پروگرام میں خوش آمدید۔

یہ پروگرام پری ذیابیطس یا ٹائپ 2 ذیابیطس کے بارے میں جاننے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ یہ آپ کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے اپنے طرز زندگی میں تبدیلیاں کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

پروگرام میں چھ سیشن شامل ہیں۔ مواد مختصر مضامین، ویڈیوز، کوئز اور گیمز کے ذریعے پہنچایا جاتا ہے۔

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. پروگرام تک رسائی حاصل کرنا

پروگرام <https://xpertdiabetesdigital.org.uk> پر حاصل کیا جا سکتا ہے۔

آپ کا صارف نام آپ کا ای میل پتہ ہے۔

آپ کو پاس ورڈ سیٹ کرنے کے لیے کہا جانا چاہیے تھا۔ اگر آپ کو اپنا پاس ورڈ معلوم نہیں ہے تو آپ ہوم پیج پر "forgotten password" کے لنک کا استعمال کرتے ہوئے ایک نیا سیٹ کر سکتے ہیں۔

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. سیشن مکمل کرنا

آپ ہوم پیج پر "پروگرام جاری رکھیں" کے بٹن پر کلک کر کے اپنے اگلے سیشن میں جا سکتے ہیں۔

جب آپ کوئی سیشن منتخب کرتے ہیں تو آپ کو اس سیشن کے لیے دستیاب تمام سرگرمیاں دکھائی جائیں گی۔ اگلے سیشن کو غیر مقفل کرنے کے لیے تمام سرگرمیاں مکمل کریں۔

سیشن اور سرگرمیاں رنگین کوڈڈ ہیں۔ جو حصے آپ پہلے ہی مکمل کر چکے ہیں وہ نیلے رنگ میں ہیں۔ مکمل کرنے کے لیے اگلا حصہ اورنج ہے۔ وہ حصے جو ابھی تک غیر مقفل نہیں ہوئے ہیں وہ سرمئی ہیں۔

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. دیگر خصوصیات

دیگر خصوصیات تک رسائی کے لیے اسکرین کے اوپری حصے میں موجود اختیارات کا استعمال کریں۔ تین لائنوں پر کلک کرنے سے مزید آپشنز سامنے آئیں گے۔

دیگر خصوصیات میں مشقیں، ترکیبیں اور آپ کی نیند، موڈ اور صحت کے نتائج کو ٹریک کرنے کی صلاحیت شامل ہے۔

براہ کرم نوٹ کریں: ترکیبیں صرف انگریزی میں دستیاب ہیں۔

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. پروگرام سپورٹ

مین مینو کے ”پروگرام سپورٹ“ سیکشن سے آپ سپورٹ کے اختیارات کی ایک حد تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- اپنے ہیلتھ کوچ کے ساتھ مشاورت بک کرنے کی اہلیت۔ ملاقاتیں صرف انگریزی میں دستیاب ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو آپ کسی دوست یا خاندان کے رکن کو ترجمہ کرنے کے لیے شامل ہونے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔
- ایک گروپ چیٹ۔
- ایک آن لائن فورم۔
- اکثر پوچھے جانے والے سوالات کا سیکشن۔

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. ہم سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کو کسی مدد کی ضرورت ہو تو آپ نیچے دی گئی تفصیلات کا استعمال کرتے ہوئے ہم سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ براہ کرم نوٹ کریں، سپورٹ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

ٹیلی فون: **847871 01422**

ای میل: admin@xperthealth.org.uk