



هل تريد إجراء تغييرات إيجابية على صحتك؟ يمكن أن يساعدك برنامج *Life!* العربي

Do you want to make positive changes
to your health?

The Arabic *Life!* program can help you



The *Life!* program is supported by the Victorian Government



معلومات عن برنامج Life!

ما هو مرض السكري؟

مرض السكري هو حالة تحدث عندما يكون مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم أعلى من المعدل الطبيعي. هناك ثلاثة أنواع رئيسية من مرض السكري: النوع 1 والنوع 2 وسكري الحمل (مرض السكري أثناء الحمل). إذا لم تتم إدارة مرض السكري بشكل جيد، فقد يؤدي ذلك إلى مضاعفات مثل السكتة الدماغية والعمى وفشل القلب والكلى وتلف الأعصاب والبتير. في أستراليا، إن الأشخاص من خلفيات متنوعة ثقافياً ولغوياً، بما في ذلك المجتمع العربي، هم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع 2.

هل يمكنك الوقاية من مرض السكري أو تأخير الإصابة به؟

على عكس مرض السكري من النوع 1، غالباً ما يمكن تأخير مرض السكري من النوع 2 أو الوقاية منه من خلال إجراء تغييرات على نمط حياتك مثل القيام بمزيد من النشاط البدني، وتناول الطعام بشكل صحي، والسيطرة على التوتر. في بعض الأحيان قد يكون من الصعب القيام بذلك بمفردك وقد تحتاج إلى بعض المساعدة من المختصين، مثل أولئك الذين يقدمون برنامج Life!



About the *Life!* program

What is diabetes?

Diabetes is a condition that occurs when the level of glucose (sugar) in the blood is higher than normal. There are three main types of diabetes: type 1, type 2, and gestational diabetes (diabetes during pregnancy). If diabetes is not managed well it can lead to complications such as stroke, blindness, heart and kidney failure, nerve damage and amputation. In Australia, people from culturally and linguistically diverse backgrounds, including the Arabic community, have a higher risk of developing type 2 diabetes.

Can you prevent or delay getting diabetes?

Unlike type 1 diabetes, type 2 diabetes can often be delayed or prevented through making changes to your lifestyle such as doing more physical activity, eating well, and managing stress. Sometimes this can be difficult to do on your own and you may need some help from professionals, such as those that deliver the *Life!* program.

ما هو برنامج **Life!**؟

برنامج **Life!** هو عبارة عن برنامج نمط حياة صحي مجاني تمّوله حكومة ولاية فيكتوريا وتديره Diabetes Victoria. يساعد البرنامج على تحسين عاداتك الغذائية وزيادة نشاطك البدني والسيطرة على التوتر. يتم تقديمه باللغة العربية من قبل مختصين صحيين خبراء ضمن مجموعة.

دورة **Life!** الجماعية

تتوفر دورات **Life!** الجماعية عبر الإنترنت أو وجهاً لوجه لمعظم المجتمعات المدنية والريفية في ولاية فيكتوريا. كجزء من الدورة الجماعية، هناك 7 جلسات تعقد على مدى 12 شهرًا. ستحصل على كتاب عمل المشارك لإرشادك خلال البرنامج.



What is the *Life!* program?

The *Life!* program is a free healthy lifestyle program funded by the Victorian Government and managed by Diabetes Victoria. The program helps you improve your eating habits, increase your physical activity and manage stress. It is delivered in Arabic by expert health professionals in a group.

The *Life!* Group Course

Life! group courses are available online or face-to-face for most metropolitan and rural communities in Victoria. As part of the group course, there are 7 sessions held over 12-months. You will receive a participant workbook to guide you through the program.



دورة جماعية



البداية

على الانترنت
ساعة واحدة
وجها لوجه
ساعة واحدة

جلسة تعريفية - أهلاً بكم في *Life!*

في هذه الجلسة الفردية، ستناقش نمط حياتك وستعمل مع المنسق الخاص بك لتحديد أهدافك الصحية.



الجلسة 1

على الانترنت
45 دقيقة
وجها لوجه
90-120 دقيقة

الجلسة 1 - نظرة عامة على البرنامج

تعرف على المزيد حول تغيير نمط حياتك لتحسين صحتك وتقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة.



تعقد الجلسة 2 بعد
أسبوعين من الجلسة 1

على الانترنت
45 دقيقة
وجها لوجه
90-120 دقيقة

الجلسة 2 - الأكل الصحي

تعرف على المزيد حول التغذية - بما في ذلك قراءة ملصقات الطعام وتعديل وصفات الطعام - ووضع أهداف غذائية صحية قابلة للتحقيق.



تعقد الجلسة 3 بعد
أسبوعين من الجلسة 2

على الانترنت
45 دقيقة
وجها لوجه
90-120 دقيقة

الجلسة 3 - النشاط البدني

فهم كيفية إدخال المزيد من التمارين في نمط حياتك وتحديد أهدافاً للنشاط البدني قابلة للتحقيق.



تعقد الجلسة 4 بعد
أسبوعين من الجلسة 3

على الانترنت
45 دقيقة
وجها لوجه
90-120 دقيقة

الجلسة 4 - الرفاهية

تعرف على المزيد حول أهمية السيطرة على التوتر، والاسترخاء والنوم.



تعقد الجلسة 5 بعد أربعة
أشهر من الجلسة 4

على الانترنت
45 دقيقة
وجها لوجه
90-120 دقيقة

الجلسة 5 - التقدّم

فهم كيفية إدارة الإخفاقات والعوائق ووضع أهداف جديدة طويلة الأمد.



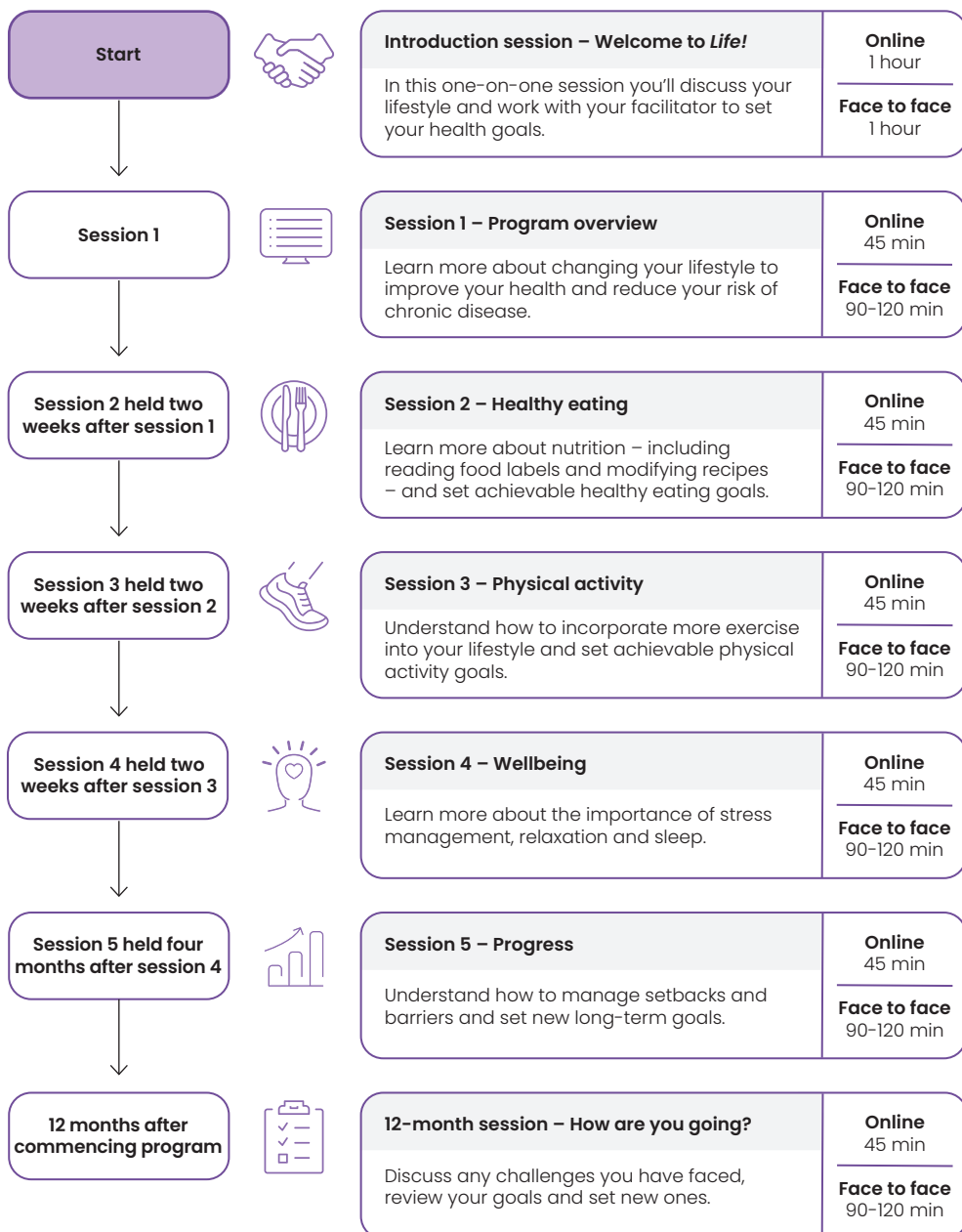
12 شهرًا بعد بدء البرنامج

على الانترنت
45 دقيقة
وجها لوجه
90-120 دقيقة

جلسة 12 شهرًا - كيف حالك؟

ناقش أي تحديات واجهتها وراجع أهدافك وحدد أهدافاً جديدة.

Group course



انضم إلى برنامج Life!

قد تكون مؤهلاً لبرنامج Life! إذا كنت:

أكمل الفحص الطبي على lifeprogram.org.au امسح رمز QR بهاتفك. يمكنك أيضاً الاتصال بنا على (13 74 75) 13RISK.

إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي، يرجى الاتصال على الرقم 131 450 وتزويدهم برقم هاتفنا 13 74 75.



18 عامًا أو أكبر وكانت النتيجة 12 أو أعلى في اختبار AUSDRISK على lifeprogram.org.au ونتيجة مؤشر كتلة الجسم 25 أو أعلى (أو 23 أو أعلى إذا كنت من أصل آسيوي).

اختبار AUSDRISK

تُقدّر أداة AUSDRISK خطر إصابتك بمرض السكري من النوع 2 في السنوات الخمس المقبلة. احسب نتيجة AUSDRISK الخاصة بك على lifeprogram.org.au

(BMI) مؤشر كتلة الجسم

الجسم (BMI) لتحديد ما إذا كنت في نطاق الوزن الصحي ويتناسب مع طولك. احسب ال BMI الخاص بك على heartfoundation.org.au/bmi-calculator لا ينبغي استخدام هذه الأداة الحاسبة للنساء الحوامل أو الأطفال.

2 18 عامًا أو أكبر وتمّ تشخيص إصابتك بواحدة أو أكثر من الحالات التالية:

- مرض القلب أو السكتة الدماغية
- مرض السكري أثناء الحمل
- مرض الكلى (المرحلة 3 أو أكثر)
- كولسترول مرتفع
- ضغط دم مرتفع
- مستويات سكر مرتفعة في الدم
- متلازمة تكيس المبايض

3 45 عامًا أو أكبر (أو 30 عامًا أو أكبر عندما يكون من السكان الأصليين و / أو من سكان جزر مضيق توريس) ولديه نتيجة خطر مطلق 10% أو أكثر عندما تمّ إحالتة من عيادة GP.

(Absolute Risk) الخطر المطلق

الخطر المطلق لأمراض القلب والأوعية الدموية هو احتمال إصابة الشخص بأمراض القلب والأوعية الدموية في السنوات الخمس المقبلة، بناءً على مجموعة من عوامل الخطر.

Join the *Life!* program

You may be eligible for the *Life!* program if you are:

Complete the health check at lifeprogram.org.au or scan the QR code with your phone. You can also call us on 13RISK (13 74 75).



If you need an interpreter, please call 131 450 and provide them with our phone number 13 74 75.

1

18 years or over and have a score of 12 or higher on the AUSDRISK test at lifeprogram.org.au and a Body Mass Index score of 25 or higher (or 23 or higher if you are of Asian descent).

AUSDRISK test

The AUSDRISK tool estimates your risk of getting type 2 diabetes in the next 5 years. Calculate your AUSDRISK score at lifeprogram.org.au

BMI

Body mass index (BMI) is used to determine whether you are in a healthy weight range for your height.

Calculate your BMI at heartfoundation.org.au/bmi-calculator.

This calculator shouldn't be used for pregnant women or children.

2

18 years or over and have been diagnosed with one or more of the following conditions:

- heart disease or stroke
- diabetes during pregnancy
- kidney disease (stage 3 or more)
- high cholesterol
- high blood pressure
- high blood glucose levels
- polycystic ovarian syndrome.

3

45 years or over (OR 30 years or over when of Aboriginal and/or Torres Strait Islander descent) and have an Absolute Risk score of 10% or over when referred by a GP clinic.

Absolute Risk

Absolute cardiovascular disease risk is a person's probability of developing cardiovascular disease in the next five years, based on a range of risk factors.



” كانت (وسيلة *Life!*) قادرة على مساعدتنا لأنها تتحدّث العربية مثلنا. لقد فهِمت بالضبط ما أردناه. لقد بدأت في مساعدتنا في كيفية تناول الطعام الصحي، وكيفية المشي أكثر، وكيفية التعامل مع الحياة بشكل أفضل لتحقيق أهدافنا. “

فدى – مشاركة في *Life!*

فوائد الانضمام إلى برنامج *Life!*

- ✓ إنه برنامج مجاني
- ✓ مجانية الوصول إلى كل من أخصائي التغذية وأخصائي فيزيولوجيا التمارين الرياضية
- ✓ المساعدة في الوقاية من الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب والسكتة الدماغية
- ✓ بناء علاقات اجتماعية مع الأفراد الآخرين في المجتمع الذين يرغبون في تحسين صحتهم
- ✓ تحسين نوعية حياتك



“ *She (the Life! facilitator) was able to help us because she speaks Arabic like us. She understood exactly what we wanted. She started helping us with how to eat healthier food, how to walk more, how to deal with life better to reach our goals.* **”**

Fida – Life! Participant

Benefits of joining the Life! program

- It is a free a program
- Free access to both a dietitian and exercise physiologist
- Help prevent developing Type 2 diabetes, heart disease and stroke
- Build social connections with other individuals in the community that want to improve their health
- Increase your quality of life

Life! - يساعدك على الوقاية من مرض السكري
وأعراض القلب والسكتة الدماغية

Suite G01/15-31 Pelham St, Carlton, VIC 3053
Wurundjeri Woi-wurrung Country

lifeprogram.org.au

life@diabetesvic.org.au

رقم الهاتف 03 8648 1880

الفاكس 03 9667 1757

تابعنا   


diabetes vic


VICTORIA
State
Government

The *Life!* program is supported by the Victorian Government